

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



LA EJECUCIÓN INSTRUMENTAL DE LA GUITARRA COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **LIC. JOSÉ DE JESÚS FREGOSO AGUIRRE**

Asesora: **DRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ**

Tlaquepaque, Jalisco a 20 de septiembre de 2024

Dedicatorias

A mi preciosa familia, por ser mi espacio seguro y mi mayor tesoro. Conformada por mis padres, José de Jesús Fregoso Quintero y María Elena Aguirre Hernández, y mi hermano, Emmanuel Fregoso Aguirre. Les agradezco por seguir impulsando mi formación académica y personal. Este Trabajo de Obtención de Grado es un tributo a su enorme amor, esfuerzo, sacrificios, apoyo emocional y económico que me han brindado. Los amo y agradezco infinitamente a Dios por su vida.

Mamá, gracias por inundarme de tus bendiciones y creer siempre en mí. Papá, gracias por ser tan bondadoso conmigo y enseñarme el lenguaje de la música. Hermano, gracias por multiplicar mis alegrías, acompañarme en mis tristezas y celebrar mis logros que son nuestros.

En memoria de mis abuelos, Socorro Hernández, Elena Torres, Elena Quintero y Juan Fregoso, que siguen intercediendo por mí desde donde se encuentran. Gracias por ser mi primer acercamiento al humanismo a través de observar sus acciones de servicio a los demás.

A mi familia paterna y materna por compartir la alegría de estudiar este posgrado y por preguntarme constantemente acerca de cómo me iba y cómo me sentía. Gracias por ser parte de esta etapa.

A Cecy García, por estar presente en los momentos de paz y de incertidumbre, por su ternura y por ayudarme a construir día con día una mejor versión de mi persona.

A mis fieles compañeros de cuatro patitas: Blacky, Coky, Oreo, Max, Chocolatito y Canela por el regalo de la felicidad y por estar conmigo todas las tardes y noches que pasé escribiendo este Trabajo de Obtención de Grado.

A mis hermanos del grupo musical "German's" conformado por Fer, Pedro, Luis, Pepe y Emmanuel. Gracias por compartir el mismo refugio que es la música. Gracias por soñar y establecer metas juntos, por escucharnos, por la lealtad y por ser uno mismo cuando subimos a un escenario.

A mis amigos y amigas por interesarse en mi proceso como estudiante de posgrado, que me regalaron momentos de risa y de escucha para concluir con éxito esta maravillosa etapa.

Agradecimientos

Al Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) por la hermosa oportunidad de permitirme ser parte de su comunidad estudiantil gracias a la “Beca al Mérito Académico” que me fue otorgada. Siempre recordaré sus hechizantes áreas verdes y la paz que se siente al recorrer sus instalaciones, sobre todo, a su personal tan humano, sensible y capacitado. Ya forman parte de mi corazón. #PorSiempreITESO.

A la Dra. Martha Leticia Carretero Jiménez, Coordinadora de este posgrado, por acompañarme desde la entrevista de admisión, en cada semestre y por supervisar mi intervención con el profesionalismo, amabilidad y sentido del humor que la caracteriza. Particularmente, por compartirme una gran enseñanza: *“En los momentos en que no veo la luz, sé que hay una, pero ahora no la veo. Sin embargo, sé que cuando alguien me escuche podré acercarme a verla”*. Gracias por escucharme y acercarme a ver esa luz.

Especialmente, a la Dra. Sofía Cervantes Rodríguez por hacer realidad este Trabajo de Obtención de Grado con su acompañamiento profesional, cálido y cercano. Te agradezco que hayas visualizado y valorado mis esfuerzos cada vez que retroalimentabas este trabajo. Me motivaste a aventurarme en el arte de la escritura académica y me guiaste con tus valiosas *“pistas”*. Siempre agradecido y afortunado por coincidir contigo, Sofi.

A la Dra. Laura Elena García García por mostrarme la existencia del maravilloso mundo de la Musicoterapia Humanista y por siempre recibirme en su cubículo con una sonrisa. Gracias por su cariño que es recíproco.

Al Mtro. Javier De la Torre Escoto por orientarme acerca de la complejidad de la construcción de la masculinidad y por invitarme a la reflexión de mis introyectos. Agradezco su cercanía y su aprecio que también es mutuo.

A mi compañera y escritora Diana Nápoles, por la gran amistad que construimos a la distancia con el uso de las tecnologías. Principalmente, gracias por brindarme tu constante apoyo y solidaridad durante toda la maestría.

Infinitas gracias a cada uno de los talentosos jóvenes músicos y universitarios que participaron en el taller, nombrados como “Do”, “Re”, “Mi”, “Fa” y “Sol”. Valoro su gran esfuerzo de trasladarse y disponer su tiempo para lograr los objetivos de la intervención. Les agradezco por confiar en mí y por abrir su corazón con el grupo. Fue maravilloso acompañarnos a través del lenguaje universal que es la música.

A mis profesoras y profesores de las asignaturas que cursé: Paulina Novelo, Elvira Orozco, Cecilia González, Leticia Sánchez, Carlos López Kirschner y Melina González. De cada una y uno de ustedes me llevo aprendizajes significativos para mi vida que los seguiré aplicando y compartiendo con las personas que me rodean.

A mis compañeros y compañeras de esta maestría con las que tuve el placer de coincidir, en especial con Aurora y Mónica, que les agradezco por su valiosa amistad y por confiarnos nuestra historia de vida.

En especial, a los directivos del Centro Universitario de los Valles de la Universidad de Guadalajara por brindarme las condiciones para estudiar este posgrado y por alentarme a seguir desarrollándome académicamente.

Resumen

Se realiza una intervención con un grupo de jóvenes con un nivel básico en la ejecución de la guitarra para explorar la regulación de las emociones. Los jóvenes puedan optar por estrategias de regulación poco saludables por lo que, abordar las emociones resulta pertinente. La pregunta de análisis es ¿la ejecución de la guitarra como instrumento musical es una estrategia para la regulación de las emociones?, y dado el caso, ¿cómo es esta regulación? El trabajo es interdisciplinar (Gómez-Gómez, 2016). Del Desarrollo Humano, se retoma el concepto de experiencia y *experiencing* del sentimiento (Rogers, 1982). El concepto de emoción es abordado desde la Antropología con Le Breton (1998) y el de regulación emocional de Hochschild (1990). Se realizó una “Entrevista piloto” a una persona experta en el tema, así como cinco “Entrevistas de acercamiento al campo” de donde se desprendieron las categorías iniciales que se fueron afinando. Se empleó la Metodología Cualitativa y el Método de Investigación Acción-Participativa de Ander-Egg (2003), que valoran la subjetividad del investigador como del investigado. Se encontró que la ejecución instrumental de la guitarra actuó como un regulador emocional, ya que permitió a los jóvenes transformar sus emociones más difíciles de contactar y expresar. También, ganaron en congruencia, disminuyó el conflicto entre su experiencia organísmica y su autoconcepto, y se permitieron emociones que por “ser un hombre”, les estaban “prohibidas”.

Palabras clave: Regulación emocional, emociones, experiencia emocional, guitarra, música.

Índice

Introducción	9
Capítulo 1. Justificación y Pertinencia	14
1.1 Justificación.....	14
1.2 Pertinencia para el Desarrollo Humano	17
1.3 Trayectoria de Vida. Implicación Personal.....	18
Capítulo 2. Problematización y Definición de Objetivos.....	22
2.1 ¿Qué es Problematizar?.....	22
2.2 El “Árbol Problema”	22
2.3 La Población.....	24
2.4 Detección de Necesidades	24
2.5 Categorías Iniciales	26
Capítulo 3. Propuesta de Intervención	32
3.1 Pregunta de Análisis.....	32
3.2 Objetivos de la Intervención.....	32
3.3 Supuestos	33
Capítulo 4. Recopilando el Conocimiento. Marco Teórico	34
4.1 Panorama Académico. La Relación de la Música con el Desarrollo Personal.....	37
4.2 Conceptos del Desarrollo Humano	42
4.2.1 La Experiencia como Referente Central en el Desarrollo Humano.....	42
4.2.2 Importancia de las Emociones en el Desarrollo Personal y Social	44
4.2.3 La Música como Recurso de Regulación Emocional.....	55
4.2.4 Acompañar con Música.....	58
4.3 Conceptos del Objeto de Estudio	60
4.3.1 Antecedentes Históricos de la Relación Entre la Música y las Emociones	60
4.3.2. Las Emociones y la Música.....	61
4.3.3. La Importancia de la Música en el Desarrollo de los Jóvenes	63
4.3.4 El Cerebro y la Música	64
4.4 La Masculinidad.....	66
4.4.1 Masculinidad Hegemónica	68
4.4.2 Tareas de Ser Hombre y Represión de Emociones.....	69
4.5 Elementos del Contexto.....	71
4.6 La Labor de Facilitar	72
Capítulo 5. Sistematizando el Proceso. Marco Metodológico	76
5.1 La Metodología Cualitativa-Interpretativa.....	76

5.2 El Método de Investigación-Acción-Participativa.....	77
5.3 Procedimientos Metodológicos	77
5.4 Instrumentos para Recabar Información	78
5.5 Diseño de la Intervención	79
5.6 Consideraciones Éticas	80
Capítulo 6. Descubriendo la Experiencia de los Jóvenes. Primeros Hallazgos	81
6.1 Relato Reflexivo de la Intervención.....	81
Capítulo 7. Resultados.....	95
7.1 Categoría 1. Las Emociones, la Música y la Masculinidad.....	96
7.1.1 La Guitarra. Un momento y Espacio Seguro para el Hombre y sus Emociones	98
7.1.2 La Intimidación con la Guitarra	100
7.1.3 La Música me Trae a Mí y También me Lleva a los Demás	101
7. 2 Categoría 2. La Música de la Guitarra y el Estrés.....	103
7.2.1 La Música: un Medio para la Expresividad Emocional.....	103
7.2.2 Toco Música y me Vuelve la Paz	106
7.2.3 Tocar mi Guitarra es Tocar mi Equilibrio	108
7. 3 Categoría 3. Tocar la Guitarra es un Viaje Personal	110
7.3.1 La Guitarra. Una Expedición al Recuerdo	111
7.3.2 La Música como Puente al Presente.....	114
7.3.3 La Música de la Guitarra como Reflejo Personal.....	116
Capítulo 8. Conclusiones	120
8.1 Conclusiones.....	120
8.2 Alcances y Limitaciones	123
Referencias.....	124
Anexos.....	134
Anexo 1. Carta de Consentimiento Informado de Entrevista de Acercamiento al Campo	134
Anexo 2. Carta de Consentimiento Informado de Intervención Socioprofesional	135
Anexo 3. Entrevistas de Acercamiento al Campo	136
Anexo 4. Cuestionario de Datos Generales.....	138
Anexo 5. Ficha de Registro y Sistematización.....	139
Anexo 6. Cuestionario de Inicio del Taller.....	142
Anexo 7. Cuestionario de Fin de la Sesión del Taller.....	143

Introducción

La persona se conforma como tal gracias al intercambio social, es en el encuentro con los demás donde adquiere las habilidades necesarias para la relación interpersonal y la convivencia, escenarios donde las emociones juegan el papel central. La relación básicamente consiste en un intercambio expresivo que ha *tocado* de alguna manera a los participantes. La relación, dice Sierra-Escobell (2018), “es un proceso de interacción entre las personas, con sus múltiples dimensiones, con todos los elementos que la constituyen” (p. 36); la relación es intersubjetividad; el encuentro de mundos distintos, de marcos de referencia (Rogers, 2000), diferentes.

El encuentro interpersonal es un encuentro de subjetividades (Galindo, 1987), sea de manera formal, como en la entrevista y la investigación o informal como el que se da en la vida diaria. Es gracias a la relación que se da el conocimiento mutuo pues el sujeto social es expresivo por naturaleza, una afirmación antropológica que es sostenida por Le Breton (1998); en sus palabras, “el hombre esta afectivamente en el mundo” (p. 103). Cuando se quiere conocer y comprender lo que les sucede a otros y a uno mismo, no se puede dejar de lado la dimensión emocional que nos caracteriza.

La comprensión de cualquier fenómeno social requiere del acercamiento cuidadoso y respetuoso de lo que se vive, anhela, recuerda, proyecta, experimenta, se goza y se sufre en las relaciones y situaciones de la vida diaria. El interesado, investigador o interventor (como es el caso), ha de prestar una atención respetuosa a cualquier manifestación de la subjetividad personal de quien quiere conocer y también con el aprecio a lo que le sucede a sí mismo, “dos subjetividades, la del sujeto investigador y la del sujeto investigado”, dice Galindo (1987, p. 152).

El diálogo buscado con los jóvenes destinatarios de la intervención realizada tuvo como centro conocer su mundo emocional. Rogers (2000), dice que el conocimiento de lo

propio y del otro proviene de la experiencia, de lo que se vive y ha sido simbolizado y que por ello adquiere sentido. Las experiencias tienen distinto nivel de significatividad para cada uno y serán más significativas cuánto más emocionales sean. El hombre, dice Le Breton (diciembre 2012-marzo 2013), “está conectado con el mundo por una red continua de emociones” (p. 68), lo emocional es un intercambio, va de ida y vuelta, pues también se “es impactado, afectado por los acontecimientos” (p. 68).

A reserva de posteriores desarrollos, basta señalar por ahora que este trabajo se afilia a la propuesta de Le Breton (1998), para quien “las emociones no son estados absolutos, sustancias susceptibles de transponerse de un individuo y un grupo a otro; no son -o no son solamente- procesos fisiológicos cuyo secreto, se supone, posee el cuerpo. Son relaciones” (p. 9).

En acuerdo con lo anterior, el tema-objeto de conocimiento de este trabajo es la práctica de la ejecución instrumental de la guitarra como estrategia para la regulación emocional de un grupo de jóvenes universitarios que estudian música. El campo de conocimiento es el Desarrollo Humano y en particular el abordaje de las emociones.

Se presenta una intervención realizada bajo la modalidad de taller con un grupo de jóvenes universitarios que contaban con los conocimientos básicos en la ejecución de la guitarra acústica con el objeto de promover una regulación emocional provechosa para su desarrollo. El concepto de regulación de las emociones es entendido desde Hochschild (1979; 1990), quien estudia las emociones a partir de la interacción que tienen las personas con las estructuras sociales. La emoción, argumenta la autora, “puede estar y, a menudo lo está, sujeta a actos de regulación” (Hoschild, 1979, p. 551), esto es, “se trabaja para inducir o inhibir los sentimientos [o emociones] para hacerlos apropiados a la situación” (p. 551).

Las emociones son el centro de toda experiencia y como esta puede ser modificada, transformada, intercambiada, simbolizada y resignificada según las decisiones y elecciones que se hacen en la vida, ello abre posibilidades para que los jóvenes universitarios puedan

identificar, expresar y direccionar sus emociones para que impulsen su desarrollo, ya que, en muchas ocasiones optan por estrategias no saludables, como consumir drogas para mitigar emociones dolorosas o difíciles de tolerar, entre otras. Por ejemplo, según El Economista (2022), durante la pandemia en México aumentó el consumo de drogas en adolescentes y jóvenes entre 15 y 24 años, así como otras problemáticas.

Los estudiantes universitarios se enfrentan a altos niveles de estrés, es frecuente que presenten ansiedad y en ocasiones síntomas depresivos debido a exigencias de la vida académica o por situaciones problemáticas que viven. En ello radica la relevancia de abordar este tema-problema.

El marco del Desarrollo Humano resulta pertinente para acompañar a estos universitarios ya que provee herramientas para facilitar el desarrollo de su potencial, así como también el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers (2000). Se suman propuestas de la musicoterapia (Enciso, 2020; Mosquera, 2013; Muñoz-Pólit, 2008), por lo que el trabajo es de corte interdisciplinar. Para Gómez-Gómez (2016), la interdisciplina no significa renunciar a lo disciplinar (en este caso al Desarrollo Humano), sino fortalecerlo “al abrirse al concurso de otros saberes, métodos y epistemes, para regresar al propio campo, que en realidad nunca fue dejado de lado” (p. 23).

Ante las dificultades para gestionar las emociones que suelen vivir los jóvenes, la promoción de espacios favorecedores del desarrollo de sus potencialidades, como es el caso de la ejecución musical, puede ayudarles a sobrellevar y aliviar sus malestares y conflictos. Los cambios emocionales son propios de la vida y representan la oportunidad de orientar estas experiencias al crecimiento y el bienestar; la existencia, dice Le Breton (1998), no es más que “un hilo continuo de sentimientos más o menos vivos o difusos, cambiantes, que se contradicen con el correr del tiempo y las circunstancias” (p. 103).

Promover la expresión musical de la guitarra acústica es una oportunidad para entrar en el mundo emocional del joven, pues por medio de la música también *hablan las*

emociones. Rogers (2000), corrobora que los sentimientos (o emociones) se manifiestan de diversas maneras y que cuando no se advierten, la comunicación se vuelve contradictoria, verbalmente se comunica algo que no concuerda con la experiencia. Así lo dice; mis palabras transmiten un mensaje, pero por vías más sutiles comunico [lo] que siento” (p. 56).

La musicoterapia humanista propuesta por Muñoz-Pólit (2008), combina los planteamientos del Desarrollo Humano y del arte musical. Gracias al poder del sonido se facilita el vínculo con la sabiduría orgánica con la consciencia de uno mismo enriqueciendo los recursos y potencialidades propios. Existe una estrecha relación entre arte, el bienestar y la salud, según Cáceres-Gutiérrez y Santamaría-Osorio (2018), ya que “el proceso creativo ayuda a las personas a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, administra el comportamiento, reduce el estrés, incrementa la autoestima, la autoconsciencia y logra el *insight*” (p.141).

En este trabajo planteamos la siguiente pregunta; ¿Cómo promover la música de la guitarra como una estrategia de regulación emocional que les permita a los estudiantes orientar sus emociones hacia el desarrollo?, particularmente, las emociones que les son difíciles o que son generadas por el estrés y la ansiedad. La respuesta implica varios aspectos, entre ellos la falta de conocimiento de los beneficios que en la salud psicológica tiene la práctica de la música, así como las creencias de que las artes son un *relleno* para la vida o para *perder el tiempo*.

Se plantea una intervención grupal donde se acompaña a los participantes a través de la ejecución de la guitarra acústica. Al tocar la guitarra el joven podrá hacer contacto con sus sentimientos, creando un espacio de confianza y de seguridad para la expresión de la experiencia emocional por medio de la música, y aunque existen otras manifestaciones artísticas, como la pintura o la danza, se elige la guitarra acústica por ser de fácil acceso y

de mayor popularidad para los jóvenes que quieren estudiar música; por ello la elegimos una estrategia para la regulación emocional.

La pertinencia de esta propuesta fue consultada con una profesora que forma parte de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO y también para conocer su experiencia como facilitadora y como musicoterapeuta. En esta entrevista se ratificó que el tema era viable desde el marco del Desarrollo Humano dado que las emociones forman parte fundamental de toda experiencia y de los significados y valoraciones que a esta se le asignan.

El trabajo se divide en los siguientes apartados; Introducción, Justificación y Pertinencia, Problematización y Definición de Objetivos, Propuesta de Intervención, Recopilando el Conocimiento-Marco Teórico, Sistematizando el Proceso-Marco Metodológico, Descubriendo las Experiencia de los Jóvenes-Primeros Hallazgos, Resultados y Conclusiones; cada uno con sus respectivos subdesarrollos.

Capítulo 1. Justificación y Pertinencia

1.1 Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021), el 4.6% de los jóvenes entre 15 y 19 años padece un trastorno de ansiedad y el 2.8% padecen depresión. En Latinoamérica ocho de cada diez personas tienen problemas para manejar sus emociones y sus habilidades para la vida, según reporta el periódico El Universal (2018), lo que nos da un panorama general del entorno en el que viven los jóvenes. En tanto, Torres (2016) reporta que, a nivel mundial, estar preocupado es la sensación negativa que más se experimenta entre las personas, seguido del estrés, el dolor físico, la tristeza y la rabia.

Hablar de los jóvenes requiere cuidado, afirma Reguillo-Cruz (2007), pues generalmente se hace desde presupuestos desfavorecedores que se suman a las problemáticas que ya viven, como es el caso de hacerlo desde los prejuicios y estigmas. Puntualiza esta autora, que el concepto de jóvenes es algo muy ambiguo, pues se refiere de igual manera a “estudiantes, bandas, punks, milenaristas, empresarios, ravers, desempleados, sicarios, pero todos hijos de la modernidad, de la crisis y del desencanto” (p. 103). Lo cierto es que la vida de muchos de estos muchachos se da en precarias condiciones familiares, educativas, laborales y sociales hoy en día.

Algo muy común de observar es que, dada la vorágine de las tecnologías de la información — o más bien, de desinformación — su mercadeo, la práctica de una sexualidad riesgosa y precoz, la abundancia de productos adictivos y al alcance de la mano, así como la falta de oportunidades educativas, laborales, etc., a lo que se suman, dice Reguillo-Cruz (2007), “la profunda crisis estructural de la sociedad mexicana, como parte indisociable del escenario en el que cotidianamente miles de jóvenes semantizan el mundo y se lo apropian” (p. 103), hace difícil la vida de un joven.

El consumo de sustancias nocivas es otra problemática a la que están expuestos los jóvenes hoy en día. Por ejemplo, en nuestro país, el periódico El Economista publicó el 15 de marzo de 2022, que, en México, aumentó el consumo de drogas en adolescentes y jóvenes entre 2020 y 2022 y que, en cuestión del género, fueron los hombres los que aumentaron este consumo en más del 60%.

Otro de los problemas que enfrenta un joven en nuestro país, particularmente porque se encuentran en una etapa de transición importante, es el riesgo suicida. Al respecto, García de Alba et al. (2011, como se citó en Moreno-Guzmán, 2020), encuentran que, entre los factores de riesgo del intento suicida en jóvenes se encuentran los “problemas familiares, sentirse solo, falta de atención, no ser comprendido, posible pérdida de novio(a) y no sentirse querido” (p. 21), situaciones en las fácilmente se encuentra esta población. Un dato importante es que en los adolescentes y adultos jóvenes “el factor de riesgo para intento de suicidio es principalmente problemas familiares y el sentirse solo” (p. 21).

Otra problemática que caracteriza la vida juvenil es la cultura digital instalada por la lógica del consumismo y que tiene una enorme incidencia en el desarrollo y la salud emocional de los jóvenes. Se ha convertido a los dispositivos digitales en elementos identitarios, un joven puede llegar a reconocerse a sí mismo y a considerarse valioso según el dispositivo digital con el que cuenta; particularmente los *teléfonos inteligentes*. Los avances tecnológicos acelerados, momentáneos y fugaces, suelen ser alcanzados por aquellos que pueden responder a las exigencias económicas socialmente establecidas, por lo que, *estar al día*, hace una marcada diferencia en la vida.

Pero las diferencias no solo son de dinero, pues también determinan quien pertenece y quién es excluido. Reguillo-Cruz (2007), habla de una “brecha digital que está condenando a un importante número de jóvenes a formas de exclusión cultural” (p. 229). Por lo que se puede *ser un desconectado*, que equivale a ser inferior, desigual, no perteneciente, e incluso *raro* en una grupalidad juvenil; con las consecuencias que de ello

se derivan. En este contexto habita la mayoría de los jóvenes y es también una de las maneras en las que se generan efectos adversos a su desarrollo.

La adscripción e identidad de los jóvenes, “sus representaciones, sus anhelos, sus sueños, sus cuerpos, se construyen y se configuran en el ‘contacto’ con una sociedad de la que también forman parte” (Reguillo-Cruz, 2007, p. 229). Los datos avalan estas dificultades juveniles. La misma autora agrega que, en México “el 77% de los jóvenes de estrato medio/alto posee computadora, mientras que entre los de estratos socioeconómicos muy bajos la cifra es del 5% en el nivel nacional” (p. 229). De esta manera, amplios segmentos de la población adolescente y juvenil en nuestro país se encuentran en una profunda desventaja en un entorno donde priva “un feroz neoliberalismo global que está condenando a la pobreza y a la ‘inviabilidad’ a millones de jóvenes” (Reguillo-Cruz, 2007, p. 211).

También encontramos, que, por lo general, los jóvenes tienen problemas para identificar, comprender y expresar sus emociones, por lo que pueden optar por alternativas riesgosas para su salud y sus relaciones interpersonales o poner en juego estrategias emocionales no favorecedoras del desarrollo. A lo anterior se suma el estrés académico que incide en la deserción escolar de quienes han tenido la oportunidad de ingresar a una institución universitaria y que luego quedan como vagabundos en espera de *oportunidades*, las más de las veces, arriesgadas o ilícitas.

En el Estado de Jalisco, específicamente en la Región Valles donde se encuentra ubicado el Centro Universitario de donde provenían los jóvenes que colaboraron en la intervención, se ha observado un aumento en el consumo de anfetaminas en niños y adolescentes, según lo señala López (2022).

La OMS (2021), encuentra que la ansiedad y la depresión son trastornos emocionales que se presentan en jóvenes de entre 15 y 19 años; los primeros en un 4.6% y los segundos en 2.8%. Sin embargo, estas cifras son dudosas para nuestro país, pues

“durante gran parte del siglo XX la juventud y las problemáticas que le son inherentes no fueron consideradas objeto de análisis por parte de las ciencias sociales en México, debido a la poca relevancia del tema” (Mendoza-Enríquez, 2011, p.193).

Respecto a la regulación de las emociones¹, Momeñe et al. (2021), afirman que la forma de hacerlo está relacionada con la práctica de conductas de riesgo en jóvenes y adolescentes.

En cuanto a la relación de la música, los jóvenes y las emociones, Navarro (2020), encuentra que “la música tiene un gran poder para propiciar emociones, para ayudar a su identificación y expresión, así como evocar recuerdos, lo que a su vez hace que se convierta en un factor de gran motivación para el alumnado” (p.22). La música que se crea con la guitarra, así como la técnica para tocarla, puede apoyar a los estudiantes a identificar y expresar sus emociones, a gestionarlas de tal manera que le sean potenciadoras de su crecimiento y desarrollo y estas habilidades las puedan trasladar a su vida cotidiana para afrontar los retos que esta les presenta.

1.2 Pertinencia para el Desarrollo Humano

Se realizó una entrevista con una profesora del ITESO considerada como experta en el campo del Desarrollo Humano y la musicoterapia. Ella sugirió que el tema era pertinente puesto que se relaciona con el trabajo de Muñoz-Pólit (2008) en su libro “Musicoterapia Humanista”, cuyos planteamientos concuerdan con nuestro campo de estudio.

¹ Se entiende por regulación emocional la serie de ajustes que hace una persona para atender los dictados de la normatividad social que indican qué emociones sentir, en qué momentos, de qué manera, cuál emoción y delante de quien, según señala Hochschild (1990). Estas normas emocionales son compartidas por los miembros de una comunidad en un momento dado y ayuda a que se intercambien significados emocionales que son comunes y permiten a las personas comprenderlos y darles sentido. Concepto que se abordará con mayor detalle en el Marco Teórico.

El tema-problema planteado también tiene relación con la “Arteterapia, porque podemos proyectar lo que sentimos a través de una obra artística y esta misma obra puede dar un reflejo de lo que sentimos en ese momento” (García-García, comunicación personal, 7 de septiembre de 2022). La profesora entrevistada comenta que el trabajo podría desarrollarse desde el contexto de la Musicoterapia Humanista, en específico, la línea de la musicoterapia activa, puesto que se trata de una intervención que implica la ejecución de un instrumento musical (la guitarra acústica) por jóvenes que tienen un nivel básico de ejecución.

El punto central de una intervención utilizando una guitarra acústica para la regulación emocional, menciona la profesora, “radica en que para acompañar a la persona del grupo que está tocando la guitarra se sugiere replicar la intensidad con la que está tocando, lo que se traduce en rapport” (García-García, comunicación personal, 7 de septiembre de 2022). Después de tal ejecución el facilitador acompaña la experiencia.

Gestionar adecuadamente las emociones permite transformarlas para evitar dificultades interpersonales con los demás, y de manera particular, con los que son significativos. Además, esta transformación favorece la congruencia personal, disminuye conflictos entre la experiencia orgánica cuando se siente una emoción y el concepto que se tiene de uno mismo (Rogers, 2000).

1.3 Trayectoria de Vida. Implicación Personal

Para iniciar hablaré de cuándo y dónde escuché hablar de este tema-problema que planteo. Puedo decir que la primera ocasión que lo escuché fue de mi padre que es músico. Desde su infancia él toca la guitarra y ama la música, y fue quien me enseñó a practicar este arte. Siempre ha predicado que la música sana, que te permite desarrollar habilidades interpersonales al relacionarte con muchas personas, y aparte, viajar y conocer diferentes lugares.

Vale la pena destacar una anécdota que me platica mi madre cuando estaba embarazada de mí. Cuando ella dormía y mi padre llegaba de un evento a donde fue a tocar con su grupo, empezaba a cantarme sobre su vientre, y que yo, cuando bebé, respondía con movimientos como “pataditas”. Desde entonces, ya conocía la música a través de la voz y el canto de mi padre y se establecía un lazo afectivo con la música. En este mismo sentido, mi madre es admiradora de un cantante y mientras me esperaba y también en mi infancia, crecí con las canciones de este artista. Mi madre refiere que cuando ella se encontraba alegre o triste ponía sus canciones para relajarse. Ahora hago lo mismo cuando me siento igual, estas canciones tienen un efecto de relajación y tranquilidad para mí.

A los cuatro años mi padre me compró mi primera guitarra acústica en el Municipio de Paracho, Michoacán y aún la conservo como una joya. En mis primeras experiencias de tocar una guitarra no tenía un sentido musical, pero un año después, tuve mi primera presentación con un público. Cursaba el kínder y fue para un evento del día de las madres que simulé tocar “El mariachi loco” con la guitarra que me habían comprado. Mis padres me dicen que me veían sonreír y con los ojos brillantes.

Como regalo de cumpleaños número 15, mi papá me sorprendió con una caja de cartón grande. Me pidió que la abriera, que ahí se encontraba mi regalo. Comencé a abrirla poco a poco y me topé con un estuche. Ahí se encontraba mi segunda joya, una guitarra eléctrica que había conseguido para mí. Recuerdo muy bien ese día porque la sorpresa y la alegría me invadieron y se expresaron en lágrimas y en un fuerte abrazo para mi padre y mi madre.

En el año 2011, siendo adolescente tuve la oportunidad de formar parte de un taller de “Teoría musical”, donde los maestros compartían sus experiencias al tocar la guitarra y comentaban que la música les servía para relajarse de las exigencias de la vida cotidiana. En este mismo año me decidí a formar mi primer grupo musical al que le llamé “German’s”, que en la lengua catalán significa “hermanos”, ya que los integrantes del grupo eran mi

hermano menor y mis dos mejores amigos de infancia. Formar parte de este grupo representó para mí una fraternidad, un espacio de convivencia y confianza, momentos de creatividad y de paz, así como un sentido de vida. Actualmente, mi grupo "German's" sigue vigente, al igual que los mismos integrantes, solo que más grandes en edad y estatura. A través de este grupo he apoyado causas sociales como amenizar comidas en el asilo de la localidad, la recaudación de fondos para albergues de perros rescatados de la calle y otros eventos culturales de mi municipio.

Otra relación que tengo con este tema-problema, es que la música y tocar guitarra son mi más grande pasión. Desde que aprendí a tocar la guitarra a mis once años considero que mi vida tomó un rumbo creativo. Tocar la guitarra ha sido un refugio para mis días tristes, pero también ha sido la cumbre más alta cuando me expreso en público. Cuando estoy cantando y tocando en un escenario, por más pequeño que sea y exista poco público, mi esencia se muestra tal como es.

Las personas que me conocen se refieren a mí como "Jesús el que toca y canta", mucho antes que decir que soy psicólogo y que trabajo para una universidad. Es una etiqueta que me han puesto las personas y me gusta que me relacionen con ella. Veo el tema-problema que planteo como una oportunidad para que los jóvenes universitarios encuentren una manera sana y creativa de manejar sus emociones a través del momento íntimo de tocar una guitarra. Lo relaciono con tranquilidad, estabilidad psicológica y autoconocimiento; esto, según mi experiencia.

Solo se necesita una guitarra de cualquier precio, la disposición a adoptar la disciplina para aprender a tocarla y acceder a lo que te regala al escuchar y sentir la resonancia de los tonos.

En mi formación como psicólogo, leí sobre "Arteterapia" y pude descubrir que existen múltiples beneficios para la salud física, psicológica y social cuando se practica un arte,

como es la música. Sé que es utilizado como parte algunos abordajes terapéuticos como la “Arteterapia” y la “Musicoterapia”; lo que transfiero a la labor de un facilitador.

En mis vivencias, en los momentos en que me he sentido triste, busco mi guitarra, me acuesto en mi cama y comienzo a tocar una serie de tonos al azar. Mientras toco, me enfoco en la progresión de los tonos siguientes y me concentro en posicionar mis dedos en las cuerdas y trastes correctos. Momentos después me siento liberado, como si la tristeza se quedara en aquellas cuerdas y se fuera con la vibración de la caja de la guitarra.

Creo que con este trabajo puedo aportar en torno a la importancia que tiene la música y la ejecución de la guitarra en la expresión y regulación de las emociones. Muchas personas que tocan la guitarra no son conscientes de los beneficios que les brinda esta práctica para el desarrollo de su potencial.

Capítulo 2. Problematización y Definición de Objetivos

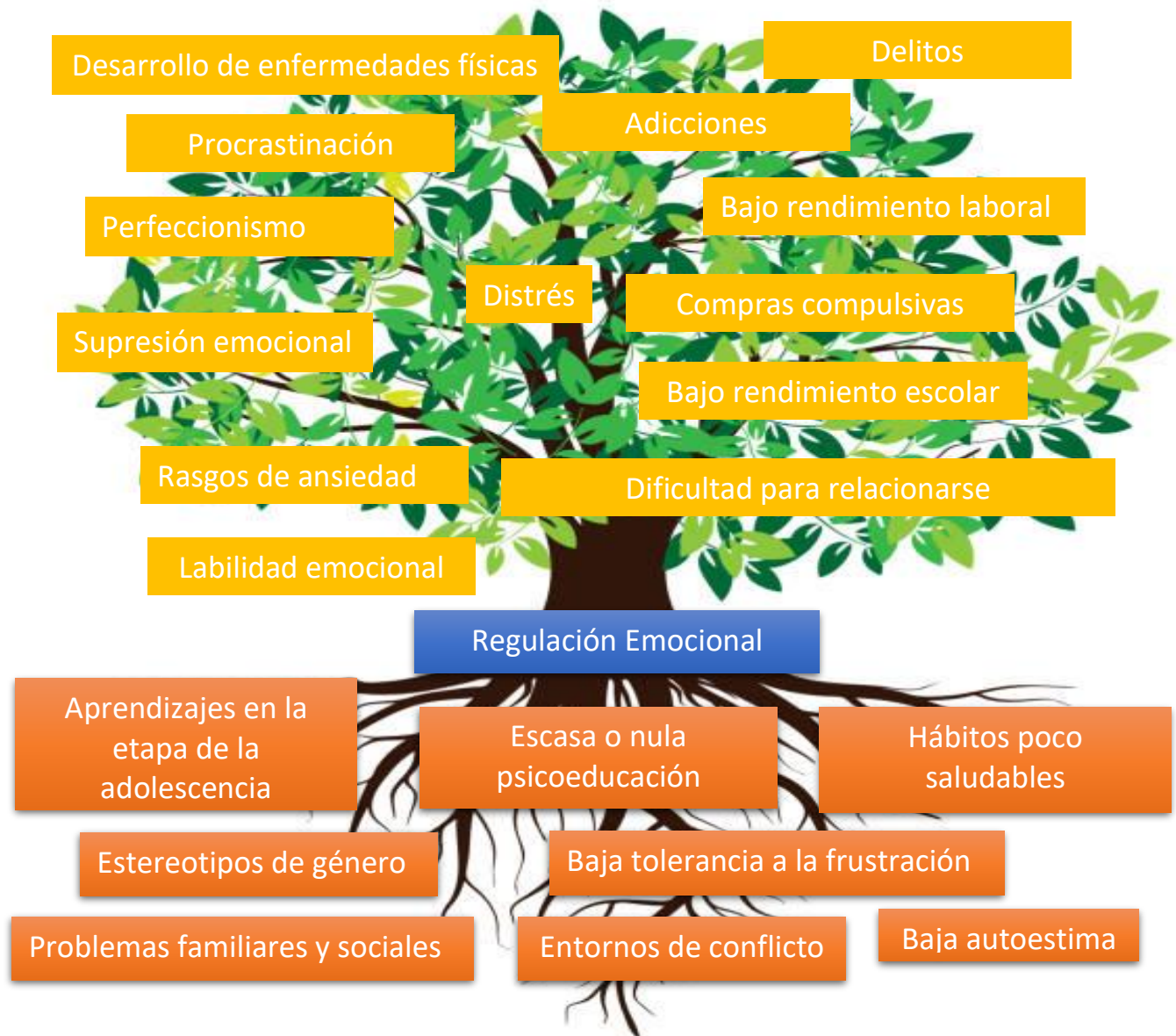
2.1 ¿Qué es Problematizar?

La problematización se entiende como un proceso complejo en el que el investigador analiza y decide progresivamente lo que va a investigar, según Sánchez-Puentes (1993). En este proceso, los objetivos, estrategias, problemas y acciones concretas se revisan a fondo. Es importante enfatizar que, según Martell-Ibarra (2016), plantear un problema de investigación implica recopilar y organizar información que contextualice al investigador/interventor, a la vez que lo orienta en las posibles resoluciones de lo que indagará.

2.2 El “Árbol Problema”

El “Árbol problema” es una técnica que se utiliza para el desarrollo de ideas creativas con el fin de identificar un problema y sistematizar la información consultada, y a su vez, se crea un modelo sobre las causas que explican el problema, según Martínez y Fernández (2008). Gráficamente, agregan los autores, el tronco representa el problema central, las raíces simbolizan las causas y la copa del árbol los efectos. A continuación, el “Árbol Problema” de este trabajo:

“Árbol Problema”



Como se puede observar, el problema central es la regulación emocional. Algunas de las causas o factores detonantes pueden ser un bajo nivel de autoestima y escasa tolerancia a la frustración, los estereotipos de género que se atribuyen a mujeres y hombres en relación con la forma en que se espera que expresen las emociones o sentimientos, la nula o escasa psicoeducación en torno a la regulación de las emociones y el autoconocimiento. También se consideran los hábitos poco saludables como la falta de

sueño y la alimentación inadecuada que pueden repercutir en el estado de ánimo, sí como los aprendizajes adquiridos en la infancia y la adolescencia en torno a la expresión emocional.

Estas situaciones que se relacionan con la dificultad en la regulación emocional pueden tener efectos como el desarrollo de enfermedades físicas y psicológicas vinculadas con la supresión de las emociones. De igual forma, bajo rendimiento en el trabajo o en la escuela. En cuanto a la salud psicológica, se pueden encontrar efectos como la ansiedad y el estrés, así como rasgos de perfeccionismo y de procrastinación relacionados con un alto nivel de autoexigencia o con la poca aceptación de uno mismo.

2.3 La Población

Se planeó una intervención con un grupo de estudiantes de pregrado de un Centro Universitario en un municipio de Jalisco que practican la ejecución instrumental de la guitarra. Jóvenes oriundos de distintas regiones del Estado de Jalisco, como son la Región Valles, Región Altos Sur, Región Sierra de Amula, Región Costa Sur, Región Costa-Sierra Occidental, Región Centro y Región Lagunas. Asimismo, jóvenes universitarios de estados que colindan con Jalisco como Nayarit, Colima y Michoacán.

Se entrevistaron hombres y mujeres para explorar si eran candidatos para formar un grupo e indagar en su experiencia al tocar la guitarra y cómo incide en la regulación de sus emociones desde el marco del Desarrollo Humano, la Musicoterapia y la Sociología de las Emociones.

2.4 Detección de Necesidades

Se presentan las necesidades identificadas en la narrativa de los entrevistados de donde se desprendieron las categorías de análisis. Se encontró en los participantes la necesidad de tener un medio y un espacio que permitan una experiencia de libertad y

expresión de las emociones o sentimientos². En este caso, el entrevistado reporta que satisface ambas a través de tocar la guitarra, asimismo comparte la necesidad de contar con recursos para expresar sus emociones a los demás, así como tener un medio para expresar emociones como la tristeza y sentirse libre y en paz. De aquí se derivó la categoría “Emociones de libertad y tocar la guitarra”,

Se identificó la necesidad de los jóvenes de relajar su cuerpo y sus emociones después de sentir enojo, tristeza y tensión, entre otras emociones, y refirieron que podían relajarse y sentirse mejor al tocar la guitarra. También que necesitaban momentos de recreación y tranquilidad para pensar en mejores soluciones para resolver sus problemas. De igual forma, se encuentra que requerían espacios para desahogar lo que pensaban y sentían. De aquí se derivó la segunda categoría; “La música de la guitarra y el estrés”.

En relación con la tercera categoría, “La técnica de la guitarra y la focalización en uno mismo”, se percibió la necesidad de enfocarse en el presente, ir más allá de los problemas y favorecer la introspección y el contacto con ellos mismos. Del mismo modo, que tocar la guitarra les ayudaba a gestionar sus emociones, a hacerlas conscientes y a tomar mejores decisiones.

Con las necesidades detectadas y las categorías de análisis iniciales, podemos decir que los tres entrevistados buscaban experiencias emocionales impulsoras del bienestar, por lo que se puede inferir que viven situaciones estresantes o que los mantienen en alerta, o tal vez, en estados de ansiedad. También coinciden en que necesitaban espacios para expresarse y desahogar lo que sentían; cuestiones que tienen relación con la regulación emocional que compete a nuestro trabajo.

² La diferencia entre emociones y sentimientos es tratada con puntualidad en el Marco Teórico, aunque las discusiones al respecto no son objeto de este trabajo. Baste por ahora, señalar lo que Hochschild (1990, como se citó en Enríquez-Rosas, 2008), refiere; que “el sentimiento es el término utilizado para emociones difusas y moderadas; es una emoción con menos expresión o sensación física” (p. 210).

2.5 Categorías Iniciales

A partir de las “Entrevistas de acercamiento al campo” con cinco estudiantes del centro universitario que tocan guitarra se establecieron las primeras categorías. Las categorías de análisis, en el ámbito de la investigación cualitativa, son empleadas para establecer clasificaciones, señala Romero (2005). Estas se identificaron a través de la lectura de las narrativas producto de las cinco “Entrevistas de acercamiento al campo” que se realizaron y son las siguientes: 1) Emociones de libertad y tocar la guitarra, 2) La música de la guitarra y el estrés, y 3) La técnica de la guitarra y la focalización en uno mismo.

Cabe destacar que estas categorías fueron útiles para la obtención de los resultados preliminares. A continuación, en la Tabla 1 se registran las Categorías Iniciales, que representan lo que fue más significativo para los entrevistados. Se hace hincapié en el uso de seudónimos con el objeto de salvaguardar la identidad de los participantes.

Tabla 1

Categorías iniciales

Categoría	Descripción	Narrativa
1. Emociones de libertad y la música de la guitarra	Los jóvenes se sienten libres al tocar la guitarra y es un medio para expresar sus emociones y sentimientos.	“...al momento de tocar la guitarra me siento más libre, es más fácil para mi expresarme con los demás mis emociones y sentimientos a los demás” (“Manzana”-E-1).

		<p>“También representa paz, ser libre... Es poder expresar a través de tus dedos lo que llevas dentro, sea positivo o negativo” (“Piña”-E-2).</p> <p>“...tocar me ayuda a sacar mis emociones y siento una libertad” (“Durazno”-E-3).</p> <p>“Me gusta más tocar cuando estoy triste porque creo que es una forma de liberarme...” (“Durazno”-E-3).</p> <p>“Es algo que hago yo por mi cuenta, nadie me lo impuso, yo sola busqué tocar la guitarra...” (“Melón”-E-4).</p> <p>“...es algo que me gusta y me permite ser libre, sin que nadie me exija nada, me ayuda a controlarme” (“Pera”-E-5).</p>
--	--	---

<p>2. La música de la guitarra y el estrés</p>	<p>Los jóvenes identifican que cuando se sienten estresados buscan su guitarra para tocarla y relajarse.</p>	<p>“Físicamente, mi cuerpo se relaja, entra en un estado de tranquilidad. Me brinda satisfacción, felicidad, dejarse llevar por la interpretación y la música” (“Manzana”-E-1).</p> <p>“Después de tocar me siento tranquilo, tal vez no solucioné todos mis problemas, pero si me permitió estar en paz y poder pensar en más soluciones” (“Piña”-E-2).</p> <p>“...Estoy tocando y se me pasa el tiempo super rápido, o sea, me relajo y sí siento como mucha tensión en las manos y a través de tocar la estoy sacando. Sí termino relajada pues” (“Durazno”-E-3).</p> <p>“Después de tocar me siento en calma, creo que, si regula</p>
---	--	---

		<p>mis emociones, sí me siento tranquila y bien. Si me sentía mal antes después me siento bien, siento que me desahogo” (“Melón”-E-4).</p> <p>“...tocar la guitarra me ayuda a controlarme porque cuando estoy enojado y toco una canción que me gusta y disfruto eso me brinda tranquilidad y me relaja” (“Pera”-E-5).</p>
<p>3. La técnica de la guitarra y la focalización en uno mismo</p>	<p>Los jóvenes logran un alto nivel de concentración al estar tocando la guitarra, al aplicar las técnicas de ejecución de acordes.</p>	<p>“...me gusta hacerlo porque por un momento me olvido de algún problema que tenga” (“Manzana”-E-1).</p> <p>“También representa paz, ser libre, tener la oportunidad de</p>

		<p>desconectarte del mundo terrenal y conectar con tu alma en esos minutos que dura una canción...” (“Piña”-E-2).</p> <p>“Cuando empiezo a tocar somos nada más la guitarra y yo. Lo de alrededor ya no está, se borra. Estoy tocando y se me pasa el tiempo super rápido...” (“Durazno”-E-3).</p> <p>“Cuando toco me sirve muchísimo para estar en el aquí y en el ahora y en centrarme” (“Durazno”-E-3).</p> <p>“...Me concentro tanto que a veces siento el palpitar de mis manos, mi pulso, me concentro muchísimo” (“Melón”-E-4).</p> <p>“...Al estar tocando me relajo y no pienso en nada más, ni</p>
--	--	--

		preocupaciones por las tareas de la universidad" ("Pera"-E-5).
--	--	--

Fuente: Elaboración propia

Capítulo 3. Propuesta de Intervención

3.1 Pregunta de Análisis

Toda investigación, o como es el caso de una intervención, surge de una inquietud por parte del interventor/investigador que está íntimamente relacionada con la implicación personal que se tiene con el tema-objeto problema. La explicitación de estas cuestiones visibiliza las preguntas imbricadas en la inquietud inicial.

La pregunta en torno a lo que se quiere saber-indagar es la guía del trabajo y de donde se desprende lo que se quiere conseguir; esto es lo que conforma los objetivos. En este apartado se explicita la pregunta de análisis para luego dar paso a los objetivos que se plantearon. Esta pregunta, dice Abreu (2012), se deriva del problema planteado y advierte la importancia de que tenga estrecha relación con el entramado teórico y conceptual (Marco Teórico) del estudio, con “el planteamiento del problema, las preguntas de investigación y los objetivos planteados” (p. 174).

Pregunta de análisis

¿La ejecución de la guitarra como instrumento musical es una estrategia para la regulación de las emociones?, y dado el caso, ¿cómo es esta regulación?

3.2 Objetivos de la Intervención

Abreu (2012), dice que “los objetivos son las guías (...) resumen lo que se quiere lograr con el estudio” (p. 178). En nuestra intervención se plantean los siguientes objetivos.

Objetivo General

Explorar la experiencia emocional de un grupo de jóvenes de un Centro Universitario del Estado de Jalisco al ejecutar la guitarra acústica y si esta es una herramienta para la regulación de sus emociones.

Objetivos Particulares

1. Que un grupo de estudiantes universitarios contacten con su experiencia emocional y la expresen mediante la ejecución de la guitarra acústica y también de manera verbal.
2. Que los participantes formen grupalidad y se ofrezcan un acompañamiento aceptante, respetuoso y promotor de crecimiento y desarrollo.

3.3 Supuestos

Los supuestos o pre-nociones del interventor se han de poner al frente si se quiere alcanzar el rigor que todo trabajo académico demanda. De otra manera se corre el riesgo apuntar el trabajo en dirección de las preferencias del investigador/interventor. Mis supuestos en este trabajo son los siguientes:

- a) Los jóvenes universitarios viven problemáticas emocionales importantes y las más de las veces, tienen dificultades para acceder a los recursos necesarios para hacerles frente.
- b) En estas problemáticas, las emociones juegan un papel fundamental, así como la manera de gestionarlas (contactarlas, expresarlas, modularlas, dirigir las y regularlas).
- c) El arte, como es el caso de la ejecución musical, tiene una incidencia directa en la regulación emocional.
- d) La ejecución de la guitarra acústica favorece la regulación de las emociones en términos del bienestar e impulso al desarrollo.
- e) Una favorable regulación emocional disminuye el riesgo de utilizar otras estrategias de regulación emocional nocivas al desarrollo.

Capítulo 4. Recopilando el Conocimiento. Marco Teórico

El objetivo principal de este apartado es exponer la importancia del marco teórico al que, muchas veces se le suele dar una connotación relacionada con el estrés académico. Se aborda el concepto de marco teórico referencial, el proceso de desarrollar teoría, así como el papel que juega su aplicación en las intervenciones sociales.

Es relevante conocer la postura de distintos autores sobre el marco teórico. Por ejemplo, Hernández-Sampieri et al. (2014), lo definen como resultado del desarrollo de la perspectiva teórica. Para Berthier (2004), es una construcción desde la que se aborda el fenómeno a estudiar, en cambio, Londoño et al. (2016) señalan que analiza las distintas posturas de carácter epistemológico sobre las categorías de que se han seleccionado. Las definiciones coinciden en que el marco teórico incluye perspectivas, enfoques y posturas teóricas.

Otra conceptualización que abona a la comprensión del concepto de marco teórico es la que se refiere al nivel mínimo de conocimiento que se ha de tener para entender un objeto de conocimiento o un problema de investigación (Londoño et al., 2016). Lo anterior sugiere que todo estudioso ha de reconocer una disciplina desde donde observar la realidad y el uso de un lenguaje teórico que se usa en el espacio disciplinar para describir ciertos aspectos de la realidad, y no así el lenguaje ordinario, que es el utilizado en la vida diaria para darle significado a nuestro mundo y a lo que sucede con los demás (Berthier, 2004). Para divulgar el conocimiento se hace el esfuerzo que implica el ámbito académico, aunque lo que se estudie provenga de lo ordinario y lo cotidiano, que es lo más valioso cuando se trata de conocer un fenómeno social.

Para construir un marco teórico, Berthier (2004), refiere que se han de cumplir tres requisitos: el primero, manejar un lenguaje teórico o tener la disposición de familiarizarse con este; el segundo, desarrollar la habilidad de abstraer contenidos de distinta

complejidad, desde lo más sencillos hasta los más abstractos; y el tercero, aprender a elaborar argumentos a través de la interpretación del objeto de estudio tomando en consideración la teoría.

Se destaca la visión humanista al declarar que, si un investigador que planea elaborar su marco teórico no maneja un lenguaje teórico, es valorado que tenga la disposición a hacerlo.

Acerca de la redacción del marco teórico, específicamente en un estudio de naturaleza social, Berthier (2004), explica que hay dos premisas básicas: una, exponer detalladamente los conceptos teóricos que definen el problema; y la segunda, interpretar el problema con los términos de la misma teoría. Asimismo, al realizarlo se pone énfasis en las referencias documentales con las que se trabajará. Con lo anterior, se puede evidenciar el compromiso y dedicación que se tiene para redactar el marco teórico de un trabajo, donde el hábito de la lectura y la curiosidad por aprender cobran sentido.

En cuanto al término teorizar, este se entiende como una práctica en la que se genera un conjunto de saberes orientados a un cierto ámbito y una muestra de esta práctica es la actividad científica, señala Trovero (2015). Este autor establece que al proceso que tiene como resultado la teoría se le llama teorización, y describe que es un acontecer constante, que resulta de la disciplina de aquellos momentos a solas y en grupo en las que se trabaja. Es de provecho diferenciar estos usos de la palabra teoría, la primera como un verbo y la segunda, un proceso, algo que va en curso.

El marco teórico es pilar de toda intervención social y funge como unos lentes que permiten observar la realidad social de una manera comprensible.

Este apartado consta de cuatro segmentos que engloban el marco teórico del presente trabajo. El primero expone los estudios, trabajos de grado, investigaciones relacionadas con la ejecución instrumental de la guitarra como herramienta de regulación de emociones. Cabe resaltar que se encontraron pocas referencias en la literatura actual,

por lo que se infiere que este trabajo aporta un tema original al campo del Desarrollo Humano.

En el segundo, se presentan los conceptos centrales que fundamentan teóricamente la intervención desde la disciplina del Desarrollo Humano, contando con cuatro apartados: el primero, que resalta el concepto de experiencia como pilar del Desarrollo Humano; el siguiente tiene que ver con explicar el papel relevante que tienen las emociones en el desarrollo de un individuo a nivel personal y social. Este, se divide, a su vez, en dos; 1) se detalla la polifonía literaria del concepto de emoción, puesto que es complejo y es presentado desde la propia perspectiva e interés de cada autor; y 2) se retoma el concepto de regulación emocional desde el enfoque de la Sociología de las Emociones.

En el tercer segmento se abordan los conceptos del objeto de estudio del presente trabajo y que se subdivide en cuatro: primero se revisan los antecedentes de la relación entre la música y las emociones, incluyendo aportaciones de grandes filósofos. En el segundo, la interacción de la música con las emociones. En el tercero, la relevancia de la música en el desarrollo de los jóvenes; y en el cuarto, se expone el vínculo entre la música y el cerebro, así como sus beneficios en el sistema nervioso.

En el cuarto segmento, se expone la construcción de la masculinidad en los jóvenes, retomando el concepto de la masculinidad hegemónica y las tareas de ser hombre, así como el tema de la represión de las emociones. En el quinto, se describen los elementos del contexto de la intervención. Por último, en el sexto, la labor del facilitador desde la visión del Desarrollo Humano.

Cabe destacar que el presente trabajo adopta una postura interdisciplinar por las siguientes razones; porque la realidad social está cambiando constantemente y no basta una sola visión disciplinar para abordarla, lo que hace necesario incorporar diversas disciplinas y conocimientos con el objetivo de entender la realidad del ser humano y su forma de relacionarse en el mundo, desde una perspectiva más integral y flexible, como lo

dice Gómez-Gómez (2016). Por su parte, Follari (2013), acentúa que la interdisciplinariedad no es un ataque contra las disciplinas, más bien, es una forma de enriquecerlas y tener así el mayor beneficio de sus contribuciones. Entiende la interdisciplina como un conjunto de modelos, leyes, categorías, técnicas, entre otras, que provienen de distintas disciplinas, con el fin de propiciar un nuevo conocimiento, es decir, un producto que resulte inédito de lo que ya existía en las disciplinas que colaboraron a configurarlo. Gómez-Gómez (2016), añade que no significa omitir la lógica particular de lo disciplinar y más bien representa una evolución en el conocimiento. Advierte que entender la interdisciplinariedad como la transferencia de métodos de una disciplina a otra, más allá de esta visión reducida, el prefijo “inter” implica que, desde el planteamiento del problema, no puede ser aprehendido con una sola disciplina.

4.1 Panorama Académico. La Relación de la Música con el Desarrollo Personal

El objetivo de este apartado es conocer lo que se ha publicado desde el Desarrollo Humano, con similitud al tema del presente trabajo, específicamente, sobre la relación de las emociones y la ejecución de la guitarra. Cabe mencionar, que se realizó la búsqueda en la Biblioteca Digital y en el Repositorio Institucional del ITESO.

Es relevante mencionar que, al indagar en el repositorio, específicamente en el Departamento de Psicología, Educación y Salud, al que se encuentra adscrita la Maestría en Desarrollo Humano, no se encontró ningún trabajo de obtención de grado que coincidiera con la intervención que se propone realizar, al utilizar una de las palabras claves que es “guitarra”.

No obstante, al buscar con la palabra clave “arte” se encontró el trabajo de Contreras-Rodríguez (2017), titulado “Contacto con emociones y sensaciones: un camino para dotar sentido a la expresión creativa”. La intervención se realizó con estudiantes universitarios que cursaban una materia nombrada “Fotografía digital”, al ser optativa los

alumnos que la eligen tienen un interés genuino por cursarla. Estos alumnos fueron de distintas licenciaturas y estaban entre el quinto y el último semestre, con un intervalo de edad entre los 20 y 27 años. El trabajo de Contreras-Rodríguez (2017) coincide con el nuestro en el sentido de que también se realizó con estudiantes universitarios de distintas licenciaturas, asimismo, tanto la asignatura como el taller de formación integral de guitarra son del ámbito artístico, son optativos, tienen una alta demanda y se inscriben estudiantes por gusto propio.

Acerca de su marco referencial, la autora abordó la experiencia emocional y el significado desde el Enfoque Centrado en la Persona, temas fundamentales porque era importante que el estudiante lograra distinguir entre ambos conceptos con el fin de identificar las sensaciones y emociones que sentían en su cuerpo y después, poderle otorgar un significado a sus fotografías.

El aporte de este trabajo al nuestro radica en que detalla que, aceptar y reconocer nuestras emociones y sensaciones puede promover la expresión creativa. Prueba de ello, es que en su intervención los estudiantes identificaron qué es lo que sucedía con su cuerpo para después representarlo con una fotografía, en nuestro caso, también se indagó los elementos de la experiencia de los estudiantes al tocar la guitarra.

Se localizó también el trabajo “El Desarrollo Humano y la expresión artística: una experiencia de expresión de emociones y conocimiento personal” de Villarreal-Olavarrieta (2019), al usar otra palabra clave que es arte. El objetivo de este trabajo fue reportar la intervención de un taller dirigido a mujeres adultas con educación superior sobre la expresión de las emociones y el auto-conocimiento utilizando las artes plásticas. Este taller se desarrolló con una visión integral de la persona, utilizando métodos y tendencias artísticas, en conjunto con temas propios de la psicología. Villarreal-Olavarrieta (2019) utilizó la música en las actividades de su taller como una forma de coadyuvar a los

participantes para que se relajaran y fueran conscientes de su cuerpo, él lo llamó reflexión con música psicoacústica.

En cuanto a los temas tratados en su marco referencial destacan la creatividad como concepto y proceso desde el Desarrollo Humano, las teorías de la función de las artes según el contexto de la sociedad y del Enfoque Centrado en la Persona.

Lo que aporta este trabajo es el enfoque de utilizar el arte como una vía para la expresión emocional y creativa, y que evita centrarse en el trabajo intelectual que implica practicar una actividad artística.

Por último, se decidió consultar la plataforma Google Académico, sin embargo, no se encontró literatura que detallara intervenciones que relacionaran la ejecución instrumental de la guitarra, es decir, la técnica con la que las personas crean música a través de este instrumento, con la regulación emocional. Lo anterior da lugar a pensar que el trabajo muestra originalidad e ideas innovadoras.

Vale la pena mencionar que, se encontró un artículo nombrado “La musicoterapia y las emociones en el adulto mayor” de Denis y Casari (2014). Aunque este trabajo difiere al nuestro al tratarse de musicoterapia. Se menciona que improvisar a través de tocar la guitarra puede contribuir a un mayor bienestar emocional al ser un espacio en el que las personas pueden expresarse a través de una canción (Denis y Casari, 2014).

La utilidad de improvisar con la guitarra promueve en las personas la expresión y que otorguen un posible significado a actividades cotidianas de la vida, así como que establezcan relaciones con los demás y consigo mismos, según lo plantea Albornoz, (2012, como se citó en Denis y Casari, 2014). Los mismos autores reportan que observaron que los adultos que tocaron la guitarra se mostraron alegres, compartieron cómo se sentían e interactuaron con sus compañeros del grupo.

Al hablar de la experiencia de tocar la guitarra, Risteski (2006) afirma que puede ser satisfactoria o también resultar frustrante. Como se observa, la ejecución de un instrumento

musical puede mirarse desde diversos ángulos y no solo desde lo alegre o festivo. Interpretar la guitarra es un proceso en el que se aprende, entre otras cosas, a desarrollar la paciencia, persistencia y el equilibrio, y ello se ve reflejado en la búsqueda de sentido de nuestra vida, además, de que enriquece nuestras relaciones interpersonales, según Risteski (2006). Este autor agrega que la interpretación de la guitarra implica una actividad física y mental, y requiere un compromiso que incluye la práctica y la pasión por la música. En cuanto a la técnica de la guitarra, menciona que funge “como un instrumento para permitirle al guitarrista expresar la emoción de la música” (Risteski, 2006, p. 225).

Otra postura en cuanto a la relación entre las emociones y la música es la que refiere que esta puede evocar emociones que han sido experimentadas en el pasado, que son como un recordatorio y donde se priorizan las que están fuertemente implantadas en las experiencias emocionales de la vida personal, según Colleta y Pascual (2010).

No obstante, Peretz (2002), señala que se ha pensado que las respuestas emocionales a la música son solo subjetivas, personales y que pueden variar, lo que haría difícil su evaluación. Sin embargo, otro estudio de este autor mostró que la apreciación emocional tiene un nivel alto de consistencia entre las personas, que es inmediata y con disponibilidad para cualquier individuo con poco esfuerzo y sin una reflexión consciente.

En el trabajo realizado por Colleta y Pascual (2010), con jóvenes que tocaban guitarra, observaron que eran conscientes de las emociones suscitadas al tocar una canción hasta tiempo después de dominar las cuestiones técnicas y de teoría musical.

Desde otro punto de vista, la presencia de la música en la vida del ser humano se relaciona con la capacidad de producir placer y recompensa a nivel cerebral, señalan Blood y Zatorre (2001). Estos autores demostraron que la música activa los sistemas neuronales de recompensa y de emociones semejantes a los que responden al sexo y la comida, así como al abuso en el consumo de drogas, pero, que en este caso los estimulan de manera artificial. Enfatizan que la idea anterior es sobresaliente porque la música no es

indispensable para la supervivencia biológica o la reproducción y tampoco es un fármaco. Por lo que es una alternativa para suplir las sensaciones que se relacionan con los excesos, también porque es accesible y no tiene efectos secundarios negativos. Además, dice Peretz (2002), que existe la posibilidad de que el cerebro humano evolucionó para adaptarse al fenómeno que es la música al ser una vía eficaz para promover la cohesión grupal. Pero la música también tiene el potencial de promover el desarrollo de los seres humanos, puesto que permite que las personas expresen sus emociones, que progresen sus relaciones sociales y promueve la identidad (Sloboda, 1985, como se citó en Campayo y Cabedo, 2016).

Siguiendo con la música y el desarrollo personal, Koelsch (2015), encuentra que la música encamina la empatía, puesto que relaciona la expresión musical con un contexto musical previo al que se le añaden las propias experiencias emocionales y también porque, cuando se da una interpretación por un grupo de músicos, se favorece la colaboración. Ello aumenta la confianza interpersonal, así como la probabilidad de que se siga dando la colaboración en el futuro. Por ello, la música favorece la interacción social y la cohesión grupal (Koelsch, 2015).

La música se puede encontrar en todo tipo de reuniones, en danzas, eventos, ceremonias e incluso en rituales religiosos, por lo cual fortalece los vínculos interpersonales y el sentido de identidad con los grupos de los que se forma parte, dice Peretz (2002).

Por otra parte, Gruhn (2005), refiere que el aprendizaje musical inicia en una etapa prenatal, nueve meses antes del nacimiento del bebé, en otras palabras, inicia con la madre y que este aprendizaje continúa de manera informal después del nacimiento; ello, según las actividades musicales de los padres. Peretz (2002), concuerda en que el patrón de interacción madre-hijo establecido a través del canto y del maternés, esto es, la forma musical en la que los adultos se comunican con los bebés, promueve la conexión emocional. Los niños aprenden música igual que se aprende el lenguaje, primero con la

práctica y no con la gramática y la teoría, lo que indica que desarrollan un saber hacer mucho antes de conocer del tema, dice Gruhn (2005). Por ello, este autor afirma que la música es un medio natural para la comunicación y la expresión de las personas.

Una interesante perspectiva es la de Peretz (2002), quien encuentra que la música pertenece más a la rama de la biología que a la cultura, ya que considera que la música no se puede reducir a un producto cultural momentáneo. Sobre todo, cree que la música no fue inventada por un grupo de personas, sino que existe de forma universal en las sociedades. Kogan (1984, como se citó en Peretz, 2002), afirma que las personas que dirigen las reuniones con sus habilidades musicales y de danza, pueden lograr el liderazgo del grupo.

Estudios como estos aportan que el proceso de tocar la guitarra es beneficioso para la salud física y psicológica de las personas, así como para el desarrollo emocional y las relaciones interpersonales. Al igual, la música guarda una estrecha vinculación con el desarrollo del potencial personal y social al favorecer la empatía, la expresión de emociones y la cohesión grupal.

4.2 Conceptos del Desarrollo Humano

4.2.1 La Experiencia como Referente Central en el Desarrollo Humano

La experiencia se considera el pilar teórico en el que se asienta la disciplina del Desarrollo Humano y que fue retomado de la Psicología Humanista. Rogers (1985), uno de los mayores exponentes y creador del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), detalla que:

Este término se usa para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la conciencia. (p. 26)

Este autor aclara que este concepto está influenciado por la psicología y no por la fisiología y que no incorpora fenómenos fisiológicos ya que estos, por lo general, no están directamente disponibles para la conciencia. Sabemos que estos procesos ocurren en el organismo, pero nos damos cuenta de estos hasta que son dirigidos a la conciencia.

Vale la pena mencionar que “el concepto de experiencia se refiere a los datos inmediatos de la conciencia, no a una acumulación de experiencias pasadas” (Rogers, 1985, p. 26). En el lenguaje coloquial se suele referir a la experiencia como los aprendizajes que una persona ha acumulado durante sus años de vida. En el ámbito académico, la experiencia incluye las sensaciones, emociones, sentimientos y los pensamientos que ocurren y se viven en el cuerpo en un momento presente.

Hablar de la experiencia en forma de verbo, esto es el término *experimentar*, se entiende como los efectos de los hechos sensoriales o fisiológicos en el organismo que se producen en un tiempo determinado y son asequibles a la conciencia (Rogers, 1985).

En cuanto a la experiencia emocional, abarca la totalidad de las dimensiones que conforman al ser humano de manera integral, al decir de García-López (2018). Por ello, al individuo no se le puede dividir en un plano *interno* y *externo*, sino que se le concibe como una unidad, por lo que, hacer esta división es algo meramente teórico.

Otro concepto de Rogers (1985), de su teoría centrada en el cliente, es el de “*Experiencing* del sentimiento” (p.27), que denota el significado particular de una persona sobre una experiencia asociada con emociones. El autor enfatiza que “incluye la emoción, pero también el contenido cognoscitivo del significado de esa emoción dentro, y de forma inseparable, de su contexto experiencial e inmediato” (Rogers, 1985, p. 26). De esta manera, podemos entender el sentimiento como la representación que se le da a la emoción experimentada en un momento concreto y que tal representación estará influenciada por el aprendizaje; en este trabajo se usan manera análoga los conceptos de sentimiento y emoción.

Este trabajo retoma el concepto de la experiencia para fundamentar la intervención con los jóvenes que tocan la guitarra y comprender lo que está al alcance de su conciencia en un momento determinado, y a su vez, comprender lo que ocurre con sus emociones.

4.2.2 Importancia de las Emociones en el Desarrollo Personal y Social

Se expone el papel que juegan las emociones en la vida personal y social de los individuos. Se dice que valorar las emociones de las personas es una habilidad que se adquiere a lo largo del ciclo vital e implica estar dispuesto a observar los hechos desde la postura del otro sin omitir la propia perspectiva (Reevé, 2001 como se citó en Mulsow, 2008). Conforme avanza la vida se aprende a apreciar las emociones de las personas que nos rodean, y ello se logra por la escucha y estar presentes para el otro, sin dejar de lado la propia visión del mundo. Se reconoce que cada persona tiene una historia única y que esta puede explicar la manera de relacionarse en el mundo y de expresar sus emociones.

El hombre es un ser social, es influenciado por su ambiente para desarrollarse a nivel físico, psicológico y espiritual, al decir de Mulsow (2008), y la continuidad en la historia del ser humano se sustenta en la interacción con los demás. La autora destaca que el contexto va a influir en el desarrollo de las diversas dimensiones del ser humano y que la existencia es gracias al aprendizaje de la relación entre personas y con el mundo.

Mulsow (2008), también acentúa que cuando una persona ha desarrollado competencias emocionales podrá afrontar las dificultades de la vida de una mejor manera, lo que se refleja en una mejor calidad de vida para ella y para los que participan en su medio cercano. Este planteamiento recalca que los beneficios de gestionar (transformar) las emociones según el contexto social tendrán impacto en el propio bienestar y en las relaciones interpersonales.

Respecto a la expresión social de las emociones, Le Breton (1998), explica que “para que un sentimiento (o una emoción) sea experimentado y expresado por el individuo,

debe pertenecer de una u otra forma al repertorio cultural de su grupo” (p. 117). Lo que da a entender es que, antes de expresar una emoción, la persona ya reconoció que su peculiar manera de expresarlas forma parte del aprendizaje que ha tenido en la interacción con sus grupos de referencia.

Asimismo, las emociones son maneras de integrarse a una comunidad social, son formas de reconocimiento entre los miembros y comunicación en torno a las vivencias que comparten (Le Breton, 1998).

Las emociones son importantes en todo proceso del desarrollo. Sadurní y Rostan (2004) reportan que, en los momentos de inquietud de los bebés, las madres que responden con un alto nivel de estrés y de ansiedad pueden desencadenar un desajuste emocional con el hijo y provocar consecuencias neurobiológicas adversas en el cerebro del bebé que se encuentra en proceso de crecimiento. De igual manera, encontramos que la forma en la que el cuidador de un bebé gestiona sus emociones puede propiciar un desbalance emocional entre ambos, lo que repercute en la formación neurológica del bebé, por ello la importancia de la psicoeducación en los padres de familia.

Para Le Breton (diciembre 2012-marzo 2013), las emociones abarcan diversos dinamismos que son centrales para la vida personal y social, como son, la “interpretación, expresión, significación, relación [y] regulación de un intercambio” (p. 69), por lo que cualquier traba emocional repercute en estos. Y dado que las emociones son susceptibles de ser modificadas para atender la normatividad y el contexto social, implican habilidades para la relación interpersonal; una dimensión central en la conformación personal. Lo anterior no significa que una persona pierda su sello distintivo o lo que le caracteriza, pues la regulación (o transformación) emocional que hace es diferente a la que hacen otros, por lo que conserva su estilo personal. Las manifestaciones emocionales van “de acuerdo a la singularidad de cada persona”, agrega Le Breton (diciembre 2012-marzo 2013, p. 69).

La emoción es relación, dice Le Breton (1998), y también es comunicación; “moviliza un vocabulario, un discurso, gestos, expresiones faciales... Está en relación con la comunicación social” (p. 70), por lo que, mientras más vasto es el repertorio emocional, mayor amplitud tendrá la comunicación, sea verbal o corporal.

Desde otro plano, la relación de las emociones con el aprendizaje es sustentada por diversos estudios, entre estos el de Trevarthen y Delafield-Butt (2017), que evidencia que el infante (desde que nace), aprende cuando se vive emocionado y también cuando recibe la emoción de los demás. No es que solo busque (como antes se creía) la protección y el cuidado, pues “cobra vida en compañerismo, intimidad y de manera lúdica (...) la vida humana comienza con un anhelo de compartir significado” (Trevarthen y Delafield-Butt, 2017, p.1).

La importancia de las emociones también es reconocida en el campo de la educación. El trabajo, que, desde la neurociencia, hacen Elizondo et al. (2018), revela que se optimizan los procesos cognitivos y el aprendizaje por experiencias emocionales que son satisfactorias, pues inciden directamente en la motivación y en la adquisición de nuevos conocimientos. Los autores resaltan la relevancia de considerar:

Estas cuestiones en el proceso de elaboración de nuevas y más eficientes metodologías de enseñanza-aprendizaje que asuman la formación integral de estudiantes —entendidos como personas con diversas realidades emocionales— en pos de una evolución y mejora de la práctica educativa. (p.3)

Se podrían incorporar numerosos trabajos que resaltan cómo las emociones son centrales en la condición personal y social, baste señalar que el desarrollo emocional es equivalente al desarrollo de la vida. La aportación de Heller (2004), va en esta línea cuando dice que “sentir es estar implicado en algo” (p. 15), y aclara que:

La implicación no es un “fenómeno concomitante”, no es que haya acción, pensamiento, habla, búsqueda de información, reacción, y que todo esto esté “acompañado” por una implicación en ello; más bien se trata de que la propia implicación es el factor constructivo inherente del actuar, pensar, etc., que la implicación está incluida en todo eso, por vía de acción o de reacción. (p. 17)

Entender a las emociones como implicación con los demás y con el mundo es consonante con la aseveración de Le Breton (1998), de que las emociones son vínculo y relación. Por ello, cuando entendemos que es la relación lo que conforma al sujeto social, es que se puede arribar a la aseveración de que las emociones, sus transformaciones, permanencias, configuraciones, expresiones, transformaciones, inhibiciones, y lo que involucra la regulación emocional, constituyen lo humano. Cerramos el apartado con la pregunta que plantea Heller (2004), “¿Qué significa sentir” (p. 32), y su respuesta:

Sería sinónima con la pregunta: ¿qué significa pensar, qué significa actuar. O, mejor dicho, todas esas preguntas se fundirían en una sola: ¿qué significa “relacionarse”? ¿cuál es el significado de la relación sujeto-objeto? Y no es esto lo que yo me he preguntado, sino qué significa sentir. (p. 32-33)

De tal manera que, “acción, pensamiento y sentimiento caracterizan todas las manifestaciones de la vida humana” (Heller, 2004, p. 32).

Fromm (1975), uno de los mayores representantes del Desarrollo Humano afirma que:

El hombre no puede vivir como un mero objeto, como dados arrojados de un cubilete; sufre gravemente cuando se ve reducido al nivel de una máquina de alimentar o engendrar, aunque tenga todas las seguridades que quiera. El hombre ansía lo dramático y emocionante, cuando no puede hallar satisfacción en un nivel superior, crea para sí el drama de la destrucción. (p.10)

La vida, la relación y las emociones son caras del mismo prisma, cualquier cosa que se vive será sentida y “es dentro del vínculo social donde el niño realiza poco a poco el aprendizaje del hecho de vivir” (Le Breton, 1998, p. 16).

4.2.2.1 El Concepto de Emociones. Una Polifonía. La conceptualización de las emociones es muy diversa, suele confundirse con otros conceptos como afectos, sentimientos y estados de ánimo, entre otros. A pesar de las distintas denominaciones en este trabajo se empleará el término de emociones por ser el más usado en la literatura.

En las últimas décadas el estudio de las emociones ha tomado impulso generando nuevas metodologías y términos conceptuales, sin embargo, existe mayor desacuerdo en cuanto a la definición de las emociones y a las diferencias entre los conceptos que suelen utilizarse como sinónimos, por ejemplo, los sentimientos o los afectos (Enríquez-Rosas y López-Sánchez, 2014).

En la misma línea, como lo expresan Palmero et al. (2006), que cada autor se enfoca en aquellos aspectos que le interesan de la emoción, según sus trabajos. Prueba de ello, es que, para definir la emoción, los autores que se centran en los aspectos cognitivos recalcarán la relevancia de los pensamientos y evaluaciones que forman parte de la emoción, en cambio, los autores que se orientan hacia el ámbito de la fisiología acentuarán la importancia de las reacciones del cuerpo; mientras que, por otro lado, a los autores que les interesan los elementos conductuales destacarán las características expresivas y motoras de las conductas emocionales. Se reconoce que definir el concepto de emoción es una tarea compleja por las múltiples implicaciones fisiológicas, subjetivas y sociales de la persona; por ello, el estudio de las emociones es fundamentalmente, interdisciplinar.

Uno de los aportes centrales de la Antropología de las Emociones y de la Historia de las Emociones, es que no se experimentan ni se expresan de forma similar, aun siendo compartidas por todos los seres humanos, pues tienden a variar según el contexto

sociocultural y el periodo histórico, como lo encuentran Enríquez-Rosas y López-Sánchez (2014). Las mismas autoras recalcan que resulta imposible desprender del contorno sociocultural e histórico a las emociones.

En esta conceptualización se le brinda atención al entorno social y cultural en el que se encuentra la persona y la influencia que ejercen sobre la experiencia y la expresión de las emociones. Se dice que hay que tener atención en evitar colocar las emociones como objeto de estudio solamente en el individuo que las vive, sino enfocarnos también en aquellos a quienes van dirigidas, y que, por ende, siempre responden, según lo dice Cervantes-Rodríguez (2014). La autora refiere que existen dos dimensiones a considerar en las emociones; la persona que las experimenta y los que dan respuesta a esta interacción. Sobre todo, Cervantes-Rodríguez (2014), expone que “las emociones no se entienden por sí mismas, puesto que son procesos de vinculación que emergen, viven y se reavivan en el vínculo; incluso no se agotan con la ruptura de este” (p. 31). De nueva cuenta, se resalta la relevancia del vínculo con los demás como la fuente de emociones.

En cuanto al desencadenamiento de las emociones, se entiende como un dato cultural que es concebido en el vínculo social y es alimentado, a su vez, por la historia del individuo. Lo anterior va de la mano con que las emociones muestran a los demás la visión peculiar del mundo que tiene una persona y cómo interactúa con este (Le Breton, 1998). Una primera definición de emoción es de Denzin (2009, como se citó en Bericat, 2012):

[Es] una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional. (p. 66)

La definición anterior contempla la dimensión física, mental y social de la emoción en el individuo, reconociendo que es una experiencia temporal que incluye sensaciones en el cuerpo, además que puede favorecer una nueva forma de interacción entre la persona y los demás. Autores como Lawler y Thye (1999), definen a la emoción como una evaluación, que puede ser negativa o positiva, y que además de ser efímera contiene elementos neurológicos y cognitivos. También se contempla la temporalidad de la emoción, e incluso se señala la relación con el sistema nervioso y los procesos cognitivos.

Por otra parte, Palmero et al. (2006) conciben que las emociones son procesos que se manifiestan en un momento específico, provocadas por un estímulo o una situación que puede ser interna o externa, y que esta ha sido evaluada y valorada con el potencial de crear un desequilibrio en el organismo que tiene como consecuencia una serie de reacciones en el ámbito subjetivo, cognitivo, fisiológico y motor expresivo, y que estos cambios están relacionados estrechamente con la adaptación del cuerpo a las condiciones propias del medio ambiente en el que se desarrolla. Esta definición surge como reflexión del trabajo de estos autores al indagar el concepto de las emociones desde distintas perspectivas, comparando las certezas y controversias en el estudio histórico de las emociones.

Bericat (2012), refiere que existen dos tipos de emociones: las primarias y las secundarias. Las primarias son de naturaleza fisiológica, con una relevancia evolutiva e innatas de manera biológica y neurológica; en cambio, las secundarias se distinguen por estar condicionadas los ámbitos social y cultural, incluso, pueden producirse de una combinación de las emociones primarias. Este aspecto destaca la influencia de la sociedad y la cultura en las emociones del ser humano.

Ahora bien, la definición de emoción en la que se basa este trabajo es la de Le Breton (diciembre 2012-marzo 2013), en la que expone que:

La emoción es a la vez interpretación, expresión, significación, relación, regulación de un intercambio; se modifica de acuerdo con el público, el contexto, se diferencia en su intensidad, e incluso en sus manifestaciones, de acuerdo a la singularidad de cada persona. Se cuele en el simbolismo social y los rituales vigentes. No es una naturaleza descriptible sin contexto ni independiente del actor. (p. 75)

El autor enfatiza que la emoción es una relación en la que se le da valor al contexto en el que se encuentra y a la subjetividad propia de la persona. En el Desarrollo Humano se prioriza la relación que facilita el potencial de las personas y comprender las emociones propias y la de los demás es pieza clave en dicha relación. Por último, una definición desde la antropología es la que propone Le Breton (1998);

Las emociones, por lo tanto, son emanaciones sociales asociadas a circunstancias morales y a la sensibilidad particular del individuo; no son espontaneas, están ritualmente organizadas, se reconocen en uno mismo y se dan a señalar a los otros, movilizan un vocabulario, discursos. (p. 111)

En esta concepción se resalta que las emociones son aprendidas, que existen en la historia de uno mismo y así son mostradas a los demás.

4.2.2.2 La Regulación Emocional. La regulación de las emociones es una cuestión central en nuestro trabajo, pues proponemos que la ejecución de la guitarra acústica puede ser un recurso para esta. En este trabajo nos basamos en la propuesta de Hochschild (1983), y en su concepto “emotion management” (Hochschild 1990, p. 43), que traducimos como regulación de la emoción o regulación emocional, que alude el cambio, inducción o supresión de la emoción “con el fin de mantener la apariencia externa que produce en otros el estado apropiado” (p. 7). Esta perspectiva da lugar a pensar que las emociones pueden

ser inducidas o suprimidas voluntariamente con el objeto de reaccionar de la manera que se considera *adecuada* a una situación desde según el propio concepto de lo que es correcto en un determinado momento. Esta autora afirma que la regulación de las emociones requiere del “emotion work” (1979, p. 551: 1983, p. 7), que se traduce como *trabajo emocional* e indica los movimientos que se hacen “en la vida cotidiana, [y cómo] manejamos los sentimientos a través de la actuación superficial y profunda” (Hochschild, 1990, p. 121).

La vida social presenta requerimientos y normatividades, que, por un lado, favorecen la comunicación entre los miembros de una cultura en un momento dado y que facilitan el entendimiento mutuo y la participación comunitaria, así como el desarrollo de habilidades para la relación interpersonal y el aprendizaje social; sobre todo, de los niños y los jóvenes.

Por otro lado, obliga a la realización de cambios y transformaciones en la experiencia emocional con el fin de adecuarla al contexto social, familiar, religioso, político, etc., lo que no siempre se consigue de la mejor manera y genera el conflicto que Rogers (1985), denominó incongruencia; la disonancia entre lo que se vive orgánicamente y el autoconcepto. El núcleo del trabajo emocional dice Martínez-Íñigo (2001), radica en las estrategias y energía que dedica el individuo para lograr la sincronía entre lo que siente y lo que se le demanda socialmente sentir.

La autora Hochschild (1979; 1983; 1990), hace una analogía de la vida emocional como un *performance*, o una puesta en escena, lo que le permite definir la regulación de las emociones como una actuación. Esta representación se compone de actos momentáneos Hochschild (1990), o “micro-actos (...), que a través de la repetición y con el tiempo, cambian la forma de sentir. El sentimiento [o emoción] ha cambiado. Hemos hecho un trabajo de emoción” (pp. 121-122). La autora divide dicha actuación emocional en superficial y profunda. En la primera se disimula una emoción para que corresponda con

las expectativas de los demás, en la actuación profunda, agrega Hochschild (1983), se identifica “qué es lo que queremos sentir y qué debemos hacer para inducir el sentimiento” (p. 47), de esta manera, no solo se manifiesta una emoción, sino que hay un convencimiento de que se vive.

La importancia de la regulación emocional dice Hochschild (1990), radica no solo en nuestro éxito, ya que a menudo fallamos miserablemente, sino también en el continuo homenaje que rendimos a las convenciones sociales de la vida afectiva. La forma exacta en que "mantenemos" los sentimientos (cuán sueltos, apretados, reacios, agudos, etc.). Esto es importante para entender el momento en que la cultura afecta más poderosamente “lo que pensamos que deberíamos sentir, lo que tratamos de sentir y, a veces, lo que sentimos” (p.122).

En este sentido, la regulación emocional, según Ramírez-García (2013), coincide en que se caracteriza por aquellas actividades en las que los sujetos “pueden controlar el significado que otorgan y son capaces de evadir el sentir ciertas emociones por medio de acciones y pensamientos” (p. 49). Esta definición señala cierta intencionalidad de la persona para cambiar su sentir al actuar y pensar de una manera concreta.

Por su parte, Hochschild (1990), sostiene que la regulación emocional son los cambios que las personas realizan en sus maneras de sentir las emociones, donde, no solo la apariencia cambia, sino la forma de sentir, por lo que, podemos decir que se ha dado una “gestión de las emociones” (p. 43). En este concepto se habla de una gestión de emociones, que se refiere precisamente a todos los cambios que ejecuta la persona en su manera de vivirlas.

En el marco de la antropología de las emociones, Le Breton (1988) encuentra que “la cultura afectiva está en el origen de una regulación interna del comportamiento” (p. 88), es decir, las normas sociales, educativas, etc., dictan lo que debe uno sentir, cuándo, cómo y ante quién, con tal de conservar el afecto, la aprobación o el prestigio social.

Un concepto que va de la mano con el trabajo emocional es el de las normas que se establecen sobre las emociones, o "*feeling rules*", como dice Hochschild (1983, p. 53). Estas normas se caracterizan por delimitar y guiar las expresiones emocionales que son las adecuadas para cada situación, y al mismo tiempo, establecen los límites dentro de los que debe moverse la emoción de manera cuantitativa y cualitativa (Hochschild, 1979). Estas normas son un marco de referencia desde el que se actúa, como un catálogo de emociones que pueden ser evocadas según lo requiera el momento. Las reglas emocionales, agrega Hochschild (1983), "guían el trabajo emocional al establecer el sentido de derecho u obligación que rige los intercambios emocionales. Este sistema emocional funciona de forma privada, a menudo libre de observación" (p. 56).

Las reglas del sentimiento son establecidas por una "cultura emocional", dice Gordon (1981; 1988 como se citó en Hochschild, 1990, p. 124), y que si bien, se transmiten por la educación formal, la familia, religión o la política, también se hace por medio de películas, la literatura, el arte, costumbres y rutinas del día a día. Hochschild (1983), refiere;

¿Qué son las reglas de los sentimientos? ¿Cómo sabemos que existen? ¿Cómo tienen relación con la actuación profunda? Podemos abordar estas preguntas centrándonos en la diferencia entre "lo que siento" y "lo que debo sentir", de esta manera tenemos una mejor vista de las convenciones emocionales (p. 57).

En la misma línea, López et al. (2018), refieren que el trabajo emocional incluye que una persona acentúe, falsifique, o bien, suprima emociones, y así modificar su expresión.

Una precisión importante para no confundir el concepto de *trabajo emocional* con el de *labor emocional*, algo frecuente por la diversidad de traducciones, es incorporar las palabras de Hochschild (1983), en su idioma, para ambos conceptos con el objeto de lograr mayor diferenciación;

Utilizo el término *emotion work* para referirme al manejo de los sentimientos para crear una exhibición facial y corporal observable; [en cambio] la *labor emocional* se vende por

un salario y por lo tanto tiene valor de cambio. Utilizo los términos *trabajo de emoción* o *regulación de emociones* para referirme a los mismos actos realizados en un contexto privado donde tienen valor de uso. (p. 7)

Es importante esta diferenciación; la *labor emocional* es vista desde el ámbito laboral y tiene como finalidad que el trabajador logre un desempeño emocional como se le pide y ser mejor evaluado, adquirir beneficios, ascensos, promociones y todo lo que conlleva conservar y mejorar el empleo.

El trabajo de Martínez-Íñigo (2001), resalta que la parte central del trabajo emocional son las estrategias que el individuo echa a andar para lograr una sincronía entre la situación, las normas sobre las emociones para responder dicha situación y la experiencia y expresión emocional propia. He aquí los elementos que conforman el trabajo emocional y el esfuerzo del individuo está enfocado en sincronizarlos. El planteamiento de Hochschild (1983), ilustra lo anterior:

En la medida en que hacemos estas cosas, las mismas formas en que reconocemos las reglas de los sentimientos refleja nuestra posición en el panorama social. De hecho, de acuerdo con la cantidad de interés que la gente tiene en seguir las reglas de los sentimientos y el trabajo de las emociones es la tendencia a seguir estas líneas sociales. (p. 57)

Vale la pena retomar el tema de interés de nuestro trabajo; la ejecución de la guitarra acústica como herramienta para la regulación emocional en jóvenes universitarios. En el siguiente apartado se presentan mayores detalles.

4.2.3 La Música como Recurso de Regulación Emocional

La relación entre la regulación emocional y la música se reconoce porque “a través de la música experimentamos y vivenciamos nuestras emociones, lo que nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos” (Navarro, 2020, p. 24). Siguiendo el mismo

punto, en cuanto a la música a nivel escucha, contribuye a la toma de conciencia y regulación emocional, que son conceptos que se abordan en la educación emocional (Navarro, 2020).

Asimismo, De Rueda y López (2013), le atribuyen una función doble a la música; la primera, que puede ser un instrumento para comunicar ideas, sentimientos y emociones, y a su vez, que también tiene el potencial de evocar emociones. Ello es relevante en cuanto a la regulación emocional dado que, al reconocer el potencial que tiene la música para transformar las emociones, ello puede ser transferible a la ejecución de la guitarra.

Siguiendo el mismo punto, se dice que las asociaciones biográficas y las imágenes propician que nos familiaricemos y nos inclinemos con un tipo de música en especial, lo que está relacionado con la experiencia estética de la música (De Rueda y López, 2013). En este sentido, nuestra historia de vida, momentos que asociamos a ciertas canciones y nuestra imaginación pueden explicar la razón de que nos guste cierto género musical.

Navarro (2020), sostiene que “la música tiene un gran poder para propiciar emociones, para ayudar a su identificación y expresión, así como evocar recuerdos, lo que a su vez hace que se convierta en un factor de gran motivación para el alumnado” (p.21). En un contexto escolar el mismo autor menciona que aspectos como la temática, el ritmo o la melodía tienen influencia en las actividades que se utilizan con el fin de lograr la expresión de las emociones.

Basado en la evidencia, se tienen reportados beneficios que la música aporta a nuestro bienestar, como lo son la alegría, tranquilidad, concentración, recuerdos, ritmo físico, interiorización, serenidad y, sobre todo, paz (Jauset, 2011). Se observa que la música favorece emociones consideradas placenteras.

En el campo de la odontología existen estudios clínicos que avalan el uso de la música como estímulo auditivo ayuda al paciente a manejar el dolor y la ansiedad, apoyándose también de técnicas como la distracción, la regulación, la relajación y la

adaptación (Paredes et al., 2015). Aquí la música se suma al aporte de otras técnicas que coadyuvan a que el paciente maneje sus emociones cuando asiste a un tratamiento con el dentista.

Estos trabajos dan cuenta de cómo la música puede transformar las emociones. Sea para cambiarlas con el objeto de favorecer las que promueven bienestar (alegría, tranquilidad, serenidad, paz), como lo encuentra Jauset (2011), para hacer cambios en el estado emocional mediante la evocación de ciertos recuerdos, e incluso, utilizarla como herramienta para motivar a las personas, como lo señala Navarro (2020). Ello denota la capacidad de la música para hacer cambios en el contacto, expresión, modulación, dirección, etc. de una emoción; podemos entonces decir que la música tiene un notable poder de regulación emocional.

Desde la psicología, Paredes et al. (2015) señalan que el ritmo de la música permite que la ansiedad fluya y se vaya retirando ese estado, además de que estimula los sentidos, favorece la circulación de la sangre, la respiración y los reflejos. Este es otro ejemplo en el que a través de la música se pueden gestionar diversas emociones como la ansiedad, y consecuentemente, obtener beneficios fisiológicos.

En el trabajo de Paredes et al. (2015), se concluyó que el estilo musical barroco influyó satisfactoriamente en reducir los niveles de ansiedad de los niños que se encontraban en consulta odontológica y destacan que su uso resulta sencillo al reproducirse las canciones a través de bocinas. Los mismos autores refieren que la música como única alternativa no sería exitosa, puesto que tiene que ir sumada la calidez en el trato y la comunicación por parte del dentista. En este planteamiento se advierte que el uso de la música como herramienta para el manejo de la ansiedad y del dolor en niños que asisten a tratamiento dental, debe ir complementada con la una relación interpersonal favorecedora del desarrollo entre el paciente y el dentista. La regulación emocional que llevan a cabo profesionistas, por ejemplo, de la Odontología, la Educación o la Psicología, modificando,

transformando, intercambiando y resignificando emociones con el fin de evocar aquellas que resultan convenientes, también son claro ejemplo del potencial de regulación que tiene la música. En el caso de la ejecución musical de la guitarra, la selección de la melodía, el tono, ritmo, acordes, etc., comparten este potencial de regulación emocional, puesto que evocan recuerdos, añoranzas, aspiraciones, anhelos y otros eventos altamente significativos de la historia de vida, como indican Navarro (2020) y De Rueda y López (2013), con ello, inducir e inhibir determinadas emociones; la mayoría de las veces mediante una actuación profunda.

4.2.4 Acompañar con Música

Existe una corriente llamada “Musicoterapia Humanista” desarrollada por Muñoz-Pólit (2008), que se basa en los planteamientos de la Psicología Humanista que, a su vez, fueron heredados varios de ellos al Desarrollo Humano. Desde esta perspectiva, la música es una herramienta de facilitación que permite que las personas exploren su experiencia y expresen sus emociones y sentimientos. Cabe aclarar que nuestro trabajo no se realizó desde la musicoterapia, sin embargo, se retomaron los fundamentos de la Psicología Humanista y del Enfoque Centrado en la Persona, además de la pertinencia del trabajo con grupos, en la que se crea un vínculo entre el facilitador y la persona, así como con los demás integrantes del grupo.

En la Musicoterapia Humanista se acompaña a una persona en el grupo a través de la ejecución de un instrumento musical. Este acompañamiento se da cuando un participante del grupo, al tocarlo, hace contacto con sus sentimientos, en tanto que los demás lo acompañan tocando con la misma intensidad con la que él lo hace (Muñoz-Pólit, 2008). Después, el facilitador interviene mediante una relación, tanto con el participante, como con el resto del grupo. De esta manera, se busca crear un espacio de confianza y de seguridad para la expresión de emociones por medio de la ejecución musical.

Dentro de esta corriente, Muñoz-Pólit (2008), refiere que existe la línea de la musicoterapia activa, que trata de una intervención que implica la ejecución de un instrumento musical en el caso de personas que ya tienen un nivel básico de ejecución. De igual forma, la musicoterapia pasiva utiliza música prediseñada y grabada de manera sonora.

En el ámbito del proceso salud-enfermedad, Jauset (2011) detalla que, si se conceptualiza a la enfermedad como un bloqueo, la música puede coadyuvar a construir el puente para que fluya la comunicación que se ha estancado con el fin de restablecer o mejorar el estado de salud. El mismo autor lo considera el objetivo principal de la musicoterapia.

Un actor indispensable en la musicoterapia es el musicoterapeuta, aquel profesional especializado en la música de manera terapéutica, formado en distintas disciplinas como psicología, música y fundamentos de fisiología, biología y medicina, según lo dice Jauset (2011). Este autor agrega que es importante que el musicoterapeuta sea sensible, respetuoso y se muestre dispuesto y con una buena actitud. Lo que el autor da a entender es que la formación disciplinar y la formación en Desarrollo son igual de importantes para la musicoterapia.

En las relaciones humanas, la confianza entre el profesional y quien es acompañado es una fuerza que estimula el cambio, lo que facilita y contribuye de manera positiva al desarrollo (Jauset, 2011). Aquí se puede comprender el uso de la música desde una visión humanista.

4.3 Conceptos del Objeto de Estudio

4.3.1 Antecedentes Históricos de la Relación Entre la Música y las Emociones

La música y las emociones han sostenido una relación especial en la historia del ser humano. En el caso de la musicoterapia se encuentran indicios en los papiros egipcios que datan en el año 1500 antes de Cristo, según lo reporta Tizón (2018). Por su parte, Mosquera (2013), reporta que, Pitágoras hacía uso de escalas y acordes específicos con el fin de tener un equilibrio mental y lo compartía con sus alumnos al prescribirles melodías precisas para que mejoraran sus preocupaciones, su desánimo y su ira.

Asimismo, Platón hacía la analogía de que la música tenía beneficios para el alma, tal como lo tiene la gimnasia con el cuerpo, coincidiendo con la postura de Aristóteles, que creía que las melodías y ritmos que emitía la flauta podían aumentar la fuerza del cuerpo, la mente y el espíritu (Mosquera, 2013).

Desde el período Barroco, en Europa se afirma que las claves mayores y el ritmo rápido producen alegría y que, por otro lado, las claves menores y los tiempos lentos causan tristeza, ansiedad y miedo (Díaz, 2010). En aquellos tiempos ya existían descripciones por parte de las personas acerca de las emociones que experimentaban según las tonalidades y la velocidad del ritmo.

La palabra música se describe como “una manifestación artística capaz de producir un impacto en la conducta humana, individual o colectiva y de expresar sentimientos, circunstancias, pensamientos o ideas” (García-Casares et al., 2017, p. 529). Por su parte, Díaz (2010) presenta una definición integral de la música refiriendo que:

Es una construcción humana de sonidos encauzados la cual, mediante instrumentos finamente ajustados y una expresión motora optimizada, se constituye en un estímulo sonoro espaciotemporalmente organizado que resulta en una percepción

auditiva compleja al estar dotada de estados emocionales y figurativos conscientes estéticamente significativos y culturalmente valorado. (p. 543)

Esta definición integra los elementos físicos, conductuales, neurofisiológicos, mentales y culturales que se le atribuyen a la música y resalta que la emoción que se produce es lo que le da el valor para las sociedades humanas (Díaz, 2010). Se le da relevancia a la intervención del ser humano para crear estos sonidos y que resulten atractivos y valorados por la cultura.

Otra definición relaciona a la música con las musas de la mitología griega, que eran hijas de Zeus y Mnemosina, diosas a las que les atribuían la inspiración y el patrocinio de las actividades artísticas (Arias-Gómez, 2007).

La misión de las musas dice Arias-Gómez (2007) es deleitar a los dioses e inspirar a los hombres, y es el arte que funciona como una unión entre lo que es divino y lo que es humano que se asemeja a un cordón umbilical. Es el mismo arte lo que diferencia al hombre del animal y además lo diviniza.

Clásicamente, la música se entiende como “el arte de combinar sonidos y silencio en el tiempo”, afirma Arias-Gómez (2014, p. 149). El autor explica que los sonidos y el silencio son parte de la vida, y que, a pesar de ser antónimos, dan lugar al fenómeno de la música.

4.3.2. Las Emociones y la Música

Hormigos y Martín-Cabello (2004) señalan que “el mundo musical está formado también por procesos, estructuras, actitudes, valoraciones, transformaciones, funciones, comportamientos rituales, significaciones, etc.” (p. 260). En este planteamiento, se relaciona la música con el concepto de emociones desde el enfoque de la antropología que hemos señalado.

En otra referencia a la música y las emociones, Tizón (2018) menciona que la música produce placer en la escucha. En específico, refiere que recursos como *la gradatio*, que se entiende como un fragmento que se repite y puede ascender o descender a manera de secuencia, tiene un efecto de sorpresa en las personas y en el caso de la escala *dórica* o *frigia* impulsa el coraje o la templanza (Tizón, 2018).

En cuanto a las tonalidades, Tizón (2018) menciona que tonos como *do menor* en obras musicales del músico y compositor alemán, Johann Sebastian Bach, se han asociado a la seriedad o a la calma. Una canción que es considerada alegre, puede excitarnos y brindarnos unos momentos de felicidad, y a su vez, una canción triste puede propiciar un estado de melancolía (Jauset, 2011).

El impacto de la música en el ámbito emocional está influenciado, tanto por las características de la música, como lo son modulaciones de las claves, del ritmo, de la armonía y de la melodía, así como por las variaciones culturales, individuales y ambientales de cada persona que la escucha (Díaz, 2010). Este planteamiento da importancia a las singularidades del individuo en relación con su cultura y su medio ambiente sobre las emociones que provoca la música.

El postulado de Meyer (1956 como se citó en Díaz, 2010), detalla que lo que provoca las emociones en la persona que escucha la música, son específicamente las relaciones que se forman entre los diferentes elementos musicales.

Por otro lado, en cuestión de la organización vertical del sonido, los tonos sostenidos y bemoles, así como el parámetro rítmico y armónico, se asocian con la alegría o tristeza de las personas (Tizón, 2018).

La relación entre la música y las emociones es destacada y Tizón (2018) señala que “la música no suscita emociones, sino que la música es emoción” (p.77).

4.3.3. La Importancia de la Música en el Desarrollo de los Jóvenes

En torno a la importancia que tiene la música en las personas y en particular, en los jóvenes, Reynoso (2010) afirma que, en México, la sociedad propicia la enculturación de la música, puesto que, como país, somos referentes por utilizar la música como vía de expresión cultural; ejemplo de ello son las fiestas, los festivales, las serenatas y hasta las canciones de cuna.

La música está inmersa en la vida cotidiana de nuestra sociedad, especialmente en los jóvenes, según Hormigos y Martín-Cabello (2004). Estos autores refieren que la música tiene el objetivo de la expresión y creación de sentimientos, también, que en ella se transmiten ideas y se puede entender la visión particular de la persona sobre el mundo.

Desde la perspectiva del trabajo de Hormigos y Martín-Cabello (2004), se entiende que la música, en un momento, se convirtió en un producto en el que los consumidores principales fueron los jóvenes. Prueba de ello, es la música que está basada en un ritmo constante, con una melodía básica y una letra simple y pegadiza, en ocasiones con poco valor literario. Este tipo de comunicación con música fungiría como una vía de alienación (Hormigos y Martín-Cabello, 2004). Esto también se puede decir de la música popular que no contiene complejidad en su composición, y que muchas veces, contiene un vacío en el significado de su letra y tiene una gran influencia en los jóvenes. Respecto al género del reggaetón, tan popular en la actualidad por su patrón de acordes básico, su ritmo plano y contagioso y su letra, se puede decir que representa los intereses capitalistas que tienen gran influencia en gran parte de la población de los jóvenes. La música, desde la perspectiva capitalista puede considerarse una de las mercancías que tiene el potencial de construir identidades, -lo que corrobora que es una poderosa herramienta de regulación emocional-, y en el caso de los jóvenes, ellos forjan su identidad empleando los materiales musicales que tienen al alcance en su entorno (Hormigos y Martín-Cabello, 2004).

Es preciso decir que, para entender un género de música específico, es necesario ubicarlo dentro del contexto cultural en el que fue creado, ya que la música está conformada por procesos comunicativos que surgen de la cultura, afirman Hormigos y Martín-Cabello (2004). Esta visualización de la música pone énfasis en que la cultura está impregnada en la música.

Se ha evidenciado que la música también tiene un impacto positivo al utilizarse como una terapia complementaria en enfermedades como hipertensión arterial, infarto al miocardio, y hasta en la mejora en el tiempo de sueño de los bebés que se encuentran en sala de terapia intensiva (Custodio y Cano-Campos, 2017).

Cabe destacar que es común identificar madres que se comunican con sus bebés utilizando la música y las canciones, cuando aún están en el vientre materno (Navarro, 2020). Cuando nacen los bebés, Custodio y Cano-Campos (2017), refieren que ellos perciben el tono y el ritmo de la voz de su mamá, y hasta pueden distinguir distintas escalas y acordes. Incluso, el latido cardíaco es un ritmo que acompaña al bebé.

4.3.4 El Cerebro y la Música

Al hablar del alcance de la música en las estructuras cerebrales, se dice que por medio del estímulo auditivo se activan circuitos corticosubcorticales y del sistema límbico, así como los sistemas de recompensa emocional, lo que se traduce en sensaciones de bienestar y placer (García-Casares et al., 2017). Es a través del sentido del oído que el cerebro capta la música y se vincula directamente con las emociones de la persona. En el mismo sentido, García-Casares et al. (2017), afirman que redes neuronales musicales implican funciones cognitivas como la memoria y el reconocimiento musical, el canto, la ejecución instrumental y la capacidad de composición; también que las habilidades musicales tienen su propia vía en el sistema nervioso.

La música concebida desde una perspectiva cerebral se entiende como una ilusión que percibimos en la que nuestro cerebro ordena y da estructura a la sucesión de sonidos que escuchamos (Levitin, 2018). Siguiendo el mismo punto, Arias-Gómez (2014) afirma que es el cerebro el lugar donde la música se crea, se percibe y además se disfruta. Lo que el autor permite comprender es que, sin las funciones cerebrales, la música no existiría al no ser generada ni percibida por la persona. Además, el mismo autor sostiene que la percepción de la música implica la labor de ambos hemisferios.

Se ha demostrado que la música que es poco placentera, también llamada disonante, logra activar estructuras del cerebro como la amígdala, el hipocampo y parahipocampo y los polos temporales, que son asociadas con el procesamiento de estímulos emocionalmente negativos. No obstante, la música agradable, conocida como consonante activa estructuras como la circunvalación frontal inferior, la ínsula superior, el estriado ventral y el opérculo rolándico (Arias-Gómez, 2007).

El estudio de Elbert et al. (1995) en relación con la ejecución de músicos que tocaban instrumentos de cuerda, encontraron que existía un aumento de la actividad cerebral en el área cortical que se relacionaba con la mano izquierda, precisamente, con la digitación. Este estudio se vincula con la guitarra, y se destaca que en el área cortical se identifica la actividad cerebral que se origina cuando se ejecuta la posición de los dedos para tocar acordes o notas.

En el caso de los músicos ejecutantes, Reynoso (2010) señala que al tocar una canción se combinan procesos mentales como la coordinación, motricidad, audición, propiocepción, cognición y la emoción. De igual manera, la misma autora agrega que la interpretación de una canción conlleva la inclusión de elementos afectivos, así como retenerlos, controlarlos y expresarlos.

En específico, al hablar de intervenciones relacionadas con la música y el cerebro, García-Casares et al. (2017), mencionan estudios que demostraron un efecto positivo de la

música de pacientes con Alzheimer, reduciendo sus síntomas de ansiedad, agitación y depresión, en comparación con los pacientes que no recibieron este estímulo. En este sentido, la música funge como un fármaco sonoro que no presenta efectos secundarios, y conlleva a valorar los beneficios de la música en relación con el estado de salud del ser humano; lo que es coincidente con el planteamiento de nuestro trabajo: la ejecución musical como estrategia de regulación emocional.

Existe una sensación nombrada *swing* que es originada por la música, y que se entiende como el impulso a moverse o balancearse, como mover un pie, balancear el tronco, e incluso bailar (Arias-Gómez, 2014). Esta sensación se puede evidenciar cuando alguien que escucha una canción que le gusta y mueve su cuerpo al ritmo de esta.

Otra sensación placentera, explica Arias-Gómez (2014), son los escalofríos que corren por la columna vertebral y que son experimentados por algunas personas cuando escuchan un tipo de música singular. Este autor refiere que ambos fenómenos están vinculados con el sistema de recompensa del cerebro. Estos escalofríos también pueden reflejarse en la piel erizada cuando se escucha una melodía que evoca una emoción.

4.4 La Masculinidad

El presente apartado surge gracias al fruto del ambiente de la facilitación y al discurso de los propios participantes de la intervención, que desde la primera sesión expresaron la complejidad que implica ser hombre.

En la cultura occidental, se han manifestado nuevas formas de ser hombre que vienen a romper el antiguo mandato de dureza y poder, que puede comprenderse como un movimiento masculino de liberación (Téllez y Verdú, 2011). Se observa que desde ese año emergieron nuevas masculinidades que iban en contra del precepto de que un hombre debe ser fuerte y poderoso.

Para Téllez y Verdú (2011) la masculinidad “es un fenómeno cultural frente al hecho de ser un hombre entendido en términos biológicos, lo cual nos obliga a plantear la distinción entre el sexo y el género” (p. 87). En esta conceptualización se destaca la influencia de la cultura en el papel de ser hombre biológicamente. Las mismas autoras afirman que la única forma de aproximarse a la masculinidad es destacando la importancia de las relaciones masculino-femenino, por lo que la masculinidad puede entenderse como todo aquello que no sean las mujeres. En este sentido, se puede contrastar lo que se comprende como masculino con la existencia de la femineidad.

Otros autores como Hardy y Jiménez (2001) también concuerdan en que la femineidad es inherente y complementa al concepto de masculinidad. Asimismo, se sostiene que tanto la masculinidad y la femineidad son construcciones sociales, y dependerá de la educación recibida en la infancia y de lo que se viva a lo largo de la vida el identificarse con una u otra (Hardy y Jiménez, 2001). Se destaca nuevamente la relación estrecha entre ambas concepciones y que se construyen al ser participantes de una cultura en particular.

Siguiendo el mismo punto, Medina y González-Arratia (1999) advierten que diversos autores han dicho que la cultura en México se basa en el autoritarismo y supremacía del padre, sumada la sumisión por la parte de la madre, y que ambas ideas son transferidas en las primeras enseñanzas en la familia, predisponiendo a que los niños sean bruscos, jueguen con pelotas o pistolas de juguete y también, repriman sus emociones. Este planteamiento hace énfasis en los dos supuestos en los que se sostiene la cultura mexicana en cuanto a los rasgos del padre y la madre, que se verá reflejado en la educación de los hijos.

4.4.1 Masculinidad Hegemónica

El concepto de masculinidad hegemónica se puede entender como un patrón de prácticas que posibilita que el dominio de los hombres sobre las mujeres siga persistiendo (Connell y Messerschmidt, 2005). En esta definición, se resalta que las prácticas son acciones concisas, no solamente elementos como las expectativas y la identidad.

Por su parte, Lozano y Rocha (2011) advierten que la masculinidad hegemónica:

Fomenta, particularmente, en la construcción sociocultural del ser hombre ensalzando aspectos ligados a la orientación al logro, el trabajo, la fuerza física, el tener poder adquisitivo, el demostrar liderazgo y competencia, factores que por sí solos no son negativos, empero en la lógica de la hegemonía masculinas se traducen en elementos empleados en el uso y abuso de poder. (p. 105)

Se enfatiza en que estos factores de manera aislada no son dañinos para el hombre y sus relaciones, sino cuando se desarrollan en un contexto para usarlos con exceso de poder.

Existen creencias propias de la masculinidad hegemónica, también llamada MH por su abreviación, que Bonino (1998) las conceptualiza como:

Afirmaciones no racionales, arbitrarias y falaces, sustentadas en las ideologías de la masculinidad, producto de la transformación sociohistórica de los valores deseables para los hombres, cristalizados en el imaginario social como verdades “evidentes”, e ideales sociales de la masculinidad. (p. 14)

Este autor advierte que la masculinidad hegemónica se conforma por afirmaciones, es decir, elementos que se relacionan con aceptar una creencia como una realidad, y que tienen que ver con lo que se espera de un hombre y son aceptadas por una sociedad. Algunas de estas creencias son enumeradas por Bonino (1998), por ejemplo; la primera es la autosuficiencia prestigiosa, que se cumple cuando un hombre cumple con mandatos como “¡Sé responsable de ti!” o “Distínguese/destaca!”; la segunda se titula la belicosidad

heroica, que tiene que ver con relacionar a un hombre con ser un luchador valiente y cumpliendo con mandatos como “¡Resiste al dolor y las adversidades!” o “Domina y no dejes que te dominen”; la tercera es el respeto al valor de la jerarquía, que se relaciona con que un hombre debe adquirir un importante lugar en una jerarquía, con mandatos como “¡Obedece a tu padre-autoridad (y no a tu madre)! o “¡Resígnate!”; la cuarta tiene que ver con la superioridad sobre las mujeres y los varones menos masculinos, que afirma que ser hombre es tener autoridad y no parecerse a las mujeres y a estos varones, con mandatos como “¡Elige, o estás con los hombres, o estás con las mujeres!” o “¡Sé heterosexual (y ten muchas mujeres)!”

Cabe destacar, que, estas creencias de la masculinidad hegemónica siguen vigentes hoy en día, que pueden ser observadas a través de los comportamientos de algunos hombres y además se siguen adoptando. He aquí la importancia de trabajar con los hombres para promover que hagan consciente su experiencia de cómo se viven en su masculinidad y puedan descubrir que estas creencias son modificables.

4.4.2 Tareas de Ser Hombre y Represión de Emociones

Existen tareas que los hombres se han apropiado a lo largo del tiempo, tal como lo describe Salas (2005), algunas son:

Hacerse responsable por una serie de aspectos asociados con el poder: velar y sostener por la familia, ser el más fuerte, el iniciador y proveedor en lo sexual, tener el control, tomar las decisiones, ser exitoso, demandas que lo llevan a olvidarse de sí o a recordarse a sí mismo sobre todo en aspectos que atentan contra la solidaridad y el bienestar suyo y del prójimo. (p. 99)

Estas demandas pueden causar que el hombre viva estresado constantemente con el fin de cumplir con las expectativas y exigencias que se le imponen, las que se van aprendiendo y se transmiten de generación en generación, de manera tal, que se suelen

repetir a manera de patrones socialmente aceptados, y por ello, muchas veces no se les cuestionan. Tal como lo refiere Salas (2005) “el hombre no sabe por qué y cómo es hombre” (p. 102).

Vale la pena agregar que, en cuanto a la dimensión laboral, si bien, tanto los hombres como las mujeres cuando están desempleados pueden sentir estrés, en los hombres se agrega un ingrediente extra, pues está en juego el ser hombres. En otras palabras, aparte de ser un hombre desempleado, tienen que sobrellevar la idea de pensar que se es menos hombre por no ser productivo (Salas, 2005). Nuevamente, la cultura machista puede influir en que los hombres vivan de una forma diferente situaciones de la vida diaria, pero esta forma suele ser negativa para su desarrollo.

Es común escuchar, de mujeres y de los mismos hombres, que los hombres no expresan sus emociones, sin embargo, Salas (2005) aclara que es un mito y que el problema está en otra parte:

Son llevados a que expresen con más facilidad ciertos contenidos afectivos, mientras que otros les son inhibidos. De esta forma, en el primer grupo sobresale la fácil expresión del enojo y otras emociones asociadas; del segundo grupo no se tienen las condiciones para poder expresarlas y, sobre todo, hacerlo sin que se ponga en duda su condición de hombre. (p. 101)

El autor detalla que los hombres si expresan sus emociones, pero suele ser más común que sea el enojo en sus distintos niveles de intensidad, y que otro tipo de emociones como la tristeza, no suelen expresarla porque pueden pensar que estar triste o llorar es ser débil, lo que atenta a lo que se cree que significa socialmente ser hombre, o bien, no cuentan con un espacio seguro o redes de apoyo para revelar su sentir y su pensar sin sentirse juzgados.

La represión emocional se da de manera automática e inconsciente porque la persona puede creer que expresar ciertas emociones pueden amenazar la imagen que

tiene de sí misma, así como su integridad moral (Larios y Macías, 2010). Esto también puede explicar por qué los hombres se limitan de llorar, a hablar de su tristeza o dolor debido a que consideran que su imagen social será perjudicada, puesto que culturalmente, los hombres son percibidos como inquebrantables y pueden con todo lo que se proponen.

Se dice que la represión de las emociones puede tener una función social, es decir, que inhibir algunas emociones puede ser socialmente necesario con el fin de evitar la posibilidad de alterar relaciones sociales (Piqueras et al., 2009). Por otra parte, Larios y Macías (2010), advierten que suprimir las emociones de manera prolongada puede afectar la salud física y emocional que se puede manifestar en el desarrollo de algunas enfermedades. Por ello, cobra relevancia la sensibilización de los hombres en cuanto a la expresión de sus emociones para promover el cuidado de su salud física, mental y social.

4.5 Elementos del Contexto

Los jóvenes que participaron en la intervención estudian en una universidad pública regional ubicada en el municipio de Ameca, Jalisco. La creación de este Centro Universitario fue aprobada en el año 2000 con la finalidad de formar profesionistas que contribuyan al desarrollo económico y productivo de sus municipios de origen y que forman parte de la Región Valles del Estado de Jalisco y de otras regiones contiguas.

Los municipios a los que impacta este Centro Universitario son Ameca, Ahualulco de Mercado, Amatitlán, Cocula, El Arenal, Etzatlán, Hostotipaquillo, Magdalena, San Juanito de Escobedo, San Marcos, San Martín de Hidalgo, Tala, Tequila y Teuchitlán, pertenecientes a la Región Valles. De igual forma, municipios como Atenguillo, Guachinango, Mascota, Mixtlán y Talpa de Allende que son parte de la Región Sierra Occidental.

Cabe destacar que, esta Universidad facilita que los jóvenes de estos municipios accedan a la educación superior sin tener que mudarse a la zona metropolitana de

Guadalajara, lo que se traduce en un considerable ahorro económico para las familias de los estudiantes.

Actualmente, esta universidad ofrece 19 programas educativos de licenciatura, cinco maestrías y un doctorado. Cuenta con 4437 alumnos que estudian una licenciatura, 65 en el nivel de maestría y 12 inscritos al doctorado.

En cuanto a su organización, este Centro Universitario cuenta con la Coordinación de Servicios Académicos orientada a ofrecer servicios para los estudiantes de todos los programas educativos. Esta Coordinación está compuesta por la Unidad de Biblioteca, la Unidad de Becas e Intercambio, el Área de Formación Integral, el Área de Tutorías, el Área de Acondicionamiento Físico y el Centro de Aprendizaje Global.

Específicamente, el Área de Formación Integral, se caracteriza por dirigir el programa “Talleres de Formación Integral” que tiene el objetivo de contribuir a la formación extracurricular de los estudiantes a través de talleres socioeducativos bajo los siguientes ejes: desarrollo humano e intelectual, arte y cultura, salud, deporte, inclusión y sustentabilidad. En este programa se ofrecen talleres de guitarra en el que se inscriben estudiantes de licenciatura de todos los programas educativos cada calendario escolar, con el objetivo de aprender la teoría y la ejecución musical básica de este instrumento. Estas últimas cuestiones caracterizaron a la población de la intervención aquí documentada.

4.6 La Labor de Facilitar

En el presente apartado se presenta la labor de facilitar el potencial personal, es decir, el trabajo de crear las condiciones para que una persona reconozca y utilice los recursos propios para su bienestar y mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales y de su vida.

Una de las formas de acompañar a una persona es escucharla, evitando corregirla y permitiendo el cambio hacia lo personal (Friedman, 2007), y en donde se valoriza la

escucha como una herramienta fundamental para el proceso de acompañar. Cabe recalcar que algunas de las ideas planteadas sobre el acompañamiento de las personas se refieren al campo de la Psicología o la Psicoterapia, de donde se trasladan a la facilitación de los recursos y potencialidades de las personas en el marco del Desarrollo Humano. Friedman (2007) refiere que escuchar a una persona es útil tanto en el ámbito de la psicoterapia, así como en la ayuda no-profesional que se da entre amigos, parejas, padres e hijos.

Una definición de escuchar desde un contexto humanista es de Gendlin (1981, como se citó en Friedman, 2007):

Escuchar es una forma de ayudar a una persona a contactar una sensación sentida, una forma de mantener a la sensación sentida en compañía de alguien, y decirlo de vuelta de una forma tal que las palabras de uno tengan un efecto experiencial; ellas permiten que un cambio sentido ocurra. (p. 3)

En la anterior definición se entiende a la escucha como una forma de ayudar al otro a contactar consigo mismo y es también estar presente con esa persona lo que puede propiciar que exista un cambio.

Una parte importante de escuchar es también retroalimentar. Friedman (2007) menciona que es necesario que la persona a la que se está escuchando sepa que se le ha comprendido en cada paso. Con ello se deja claro que la escucha no se limita a utilizar los oídos, sino demostrarle a la persona que, se le comprende, que se está ahí para ella, en otras palabras, acompañándola en ese preciso momento sincrónico. Este mismo autor afirma que para retroalimentar lo que se está escuchando, se pueden elaborar palabras que reflejen el mayor entendimiento de lo que la persona expresa que está experimentando. En este sentido, cobra importancia brindar atención y expresar lo que se está entendiendo, para que la persona que se acompaña se dé cuenta que está siendo escuchada.

Para corroborar que la persona se siente escuchada, se puede observar que se encuentra relajada y que conlleva a un sentido de autoexploración (Friedman, 2007), y también se evidencia cuando se sigue avanzando en la comunicación conversación. De igual forma, este autor destaca que escuchar también se relaciona con el establecimiento de una relación con comprensión empática, como dice Rogers (1985), puesto que al retroalimentar a la persona y estar atento a sus gestos, su ritmo y su tono, se puede sintonizar con ella; escuchar, además, propicia una relación más igualitaria entre el facilitador y la persona.

En definitiva, escuchar crea una relación más equitativa y estimula la autoexploración (Friedman, 2007). Es por ello, que a través de la escucha se puede facilitar el potencial de las personas y acompañarlas en este proceso.

Por otro lado, las características del facilitador que pueden promover el cambio constructivo en la persona son su calidez, cordialidad, respeto, aceptación, interés y valoración por la persona, además de evitar emitir juicios y evaluaciones personales, según Moreno-López y Casillas-Arista (2013). Se reiteran así las habilidades que puede desarrollar un facilitador del Desarrollo Humano para propiciar un cambio en la persona que busca encontrar su potencial.

Moreno-López y Casillas-Arista (2013) advierten que la formación de un buen psicoterapeuta, en este caso, de un buen facilitador, es una sólida formación disciplinar, no obstante, también se requiere que pueda presentarse con la persona que acompaña como un ser humano aceptante, respetuoso, comprensivo, con apertura al cambio y a la incertidumbre, que se permita tocar por la presencia del otro que se encuentra en búsqueda de su bienestar. Este planteamiento le da valor, tanto a la formación en la disciplina, como a la formación integral que incluye la manera de relacionarse con la persona que se va a acompañar.

En relación con el encuentro interpersonal, los mismos autores agregan que, que tanto el facilitador como la persona a la que se acompaña se transforman, y que es gracias a la presencia corporal que se propician cambios en ambos. En este contexto, se resalta que el mismo encuentro entre seres humanos es un recurso para generar un cambio, y no solo en la persona, sino también en el facilitador. Los mismos autores explican que cada sesión, en este caso de facilitación, puede ser una oportunidad para que ambos actores puedan ser mejores personas, aprendan de los conflictos que cada uno vive, y buscar continuamente relaciones interpersonales de una manera más saludable y también creativa.

Desde esta visión, se hace referencia a los cambios que vive el facilitador desde su rol, para que sea consciente y tenga apertura a los mismos, y con ello contribuya a fortalecer la relación.

La labor de facilitar el potencial de las personas es un proceso complejo que exige conocimientos disciplinares, pero que no son suficientes si no se aplican de un ser humano a otro ser humano desde una perspectiva humanista.

Capítulo 5. Sistematizando el Proceso. Marco Metodológico

5.1 La Metodología Cualitativa-Interpretativa

La metodología cualitativa-interpretativa es un paradigma flexible, abierto y que rescata los contextos donde se forjan los fenómenos sociales, señala Gómez-Gómez (2002). La metodología cualitativa se define como “la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Quecedo y Castaño, 2002, p.7).

En cuanto a las características de esta metodología se detalla que es de naturaleza inductiva (tiene como punto de partida lo característico que es concreto y particular), comprende el contexto y a las personas de manera holística, toma en cuenta el impacto que el investigador tiene en la población objeto de estudio y que el investigador busca la comprensión de lo que sucede en las personas desde su propio marco de referencia (Quecedo y Castaño, 2002).

La metodología cualitativa no procura alcanzar verdades absolutas o generalizaciones y le brinda la misma importancia a la subjetividad del investigador como del investigado, agrega Gómez-Gómez (2002).

Se optó por elegir esta metodología porque permite comprender la experiencia, particularmente emocional, de los jóvenes que tocan guitarra, es decir, qué es lo que les pasa, lo que vivencian, perciben, sienten e interpretan al tocar este instrumento. Esta metodología le da valor al ámbito subjetivo de la persona, la relación que se crea con el investigado y la postura de que la realidad es una construcción social. Los resultados (o hallazgos), emergen de la “lectura” o interpretación que el interventor da a lo manifestado por las personas que colaboran en la intervención, por lo tanto, son una construcción mutua.

5.2 El Método de Investigación-Acción-Participativa

El trabajo de intervención está fundamentado en el método de “Investigación Acción-Participativa” (IAP). Anger-Egg (2003), menciona que, en este método, “las personas ya no son percibidas como simples objetos de investigación, sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y transformar la realidad en la que están implicados” (p. 5). Este planteamiento incluye el involucramiento de los investigadores-interventores con los participantes o colaboradores. Si esta relación de colaboración se establece de una manera adecuada desde las primeras fases, se logrará una conexión entre las experiencias de las personas y los conocimientos teóricos y metodológicos de los investigadores, al decir de Ander-Egg (2003).

5.3 Procedimientos Metodológicos

Las características y elementos constitutivos del Método de Investigación-Acción de Ander-Egg (2003), representan algunos de los procedimientos metodológicos básicos de este método:

Plantear el objetivo. Se determina en relación con el interés de un grupo de personas, problemas que las mismas consideran importantes al tratarse de su propia vida.

Finalidad. Se refiere a la transformación de una situación problemática que afecta a las personas implicadas.

Dialéctica entre el conocimiento y la acción. Se sigue una dinámica que incluye: a) identificar un problema relevante, b) diseñar una intervención social, c) reflexión en torno a lo sucedido, d) la realización de las modificaciones pertinentes, d) nuevas intervenciones incluyendo las áreas de mejora identificadas, e) nuevas reflexiones, f) se repite el círculo.

Intencionalidad. Se tiene la intención de alcanzar mejoras, y en este caso, el desarrollo del potencial personal y social de los participantes.

Participatividad. Se reconoce la participación del interventor.

Este ciclo fue lo que guio la planeación y el desarrollo de la intervención que, en la modalidad de un taller se llevó a cabo y que se sistematiza mediante este Trabajo de Grado.

5.4 Instrumentos para Recabar Información

Se realizaron “Entrevistas de acercamiento al campo” con dos hombres y tres mujeres estudiantes de un Centro Universitario que han sido parte de un “Taller de Guitarra” con la finalidad de conocer cuál es su experiencia al tocar la guitarra y cómo incide en su experiencia emocional desde la visión del Desarrollo Humano y en la regulación de sus emociones. Las entrevistas se realizaron en un espacio que ofreciera una privacidad que permitiera la exploración emocional de los participantes. El formato seguido en las “Entrevistas de acercamiento al campo” se puede ver en el Anexo 3.

En relación con estas primeras entrevistas, se hizo una invitación a los jóvenes universitarios para participar en la entrevista de manera voluntaria, con una duración entre 30 y 40 minutos para conocer su experiencia emocional en la ejecución de la guitarra. Se solicitó su autorización para audio grabar la entrevista mediante el “Consentimiento informado” (ver Anexo 1), y para ofrecer la garantía que la información solo sería usada para fines exclusivamente académicos.

Ahora bien, en cuanto a la intervención socioprofesional, los instrumentos para recabar la información fueron la “Audiograbación”, la “Transcripción”, el “Diario de campo”, “Entrevistas de acercamiento al campo” (ver Anexo 3), el “Cuestionario de Datos Generales” (ver Anexo 4), las “Ficha de Registro y Sistematización” (ver Anexo 5), así como el “Cuestionario de Inicio de la Sesión” (ver Anexo 6) el “Cuestionario de Fin de la Sesión” (ver Anexo 7). Cabe aclarar, que la “Ficha de Registro y Sistematización” (ver Anexo 5) tiene registradas las categorías iniciales, que conforme se fue avanzando en la intervención y en los procesos de análisis se fueron afinando las categorías, hasta llegar a las categorías finales.

5.5 Diseño de la Intervención

Se diseñó la planeación de siete sesiones del taller, no obstante, no se desarrollaron de manera consecutiva debido a situaciones imprevistas. A continuación, en la Tabla 2 se presenta el diseño de la intervención registrándose el número de sesión, la fecha y el estatus de la sesión:

Tabla 2

Sesiones de la intervención

Número de sesión	Fecha	Estatus
Sesión 1	3 de octubre	Realizada
Sesión 2	10 de octubre	Suspendida por condiciones climáticas
Sesión 2	17 de octubre	Realizada
Sesión 3	24 de octubre	Realizada
Sesión 4	31 de octubre	Suspendida por cancelación de varios integrantes
Sesión 4	7 de noviembre	Realizada
Sesión 5	14 de noviembre	Suspendida por cancelación de varios integrantes
Sesión 5	18 de noviembre	Realizada
Sesión 6	21 de noviembre	Realizada
Sesión 7	28 de noviembre	Realizada

Fuente: elaboración propia

Como se puede observar, existieron tres semanas que no se llevaron a cabo las sesiones; la sesión dos se canceló por una tormenta ocasionada por un huracán que estaba afectando a Jalisco; y las otras dos sesiones se cancelaron porque la mayoría de los participantes se encontraban en etapas finales de su semestre escolar, teniendo exámenes y entregas de proyectos finales, por lo que se decidió reprogramar las sesiones

posteriormente. Los participantes se mostraron muy agradecidos por la comprensión y la flexibilidad.

5.6 Consideraciones Éticas

En primera instancia se les otorgó a los participantes la “Carta de Consentimiento Informado de la Intervención Socioprofesional” (Ver Anexo 2) con el objetivo de contar con su autorización para ser entrevistados y asegurarles que la información recabada sería utilizada exclusivamente para fines académicos. Asimismo, para notificarles que su participación sería voluntaria y podrían retirarse de la intervención en el momento que lo decidieran sin ninguna repercusión, y para que, en caso de duda, tuvieran los datos de contacto, tanto del alumno interventor como de la profesora a cargo.

Cabe mencionar, que, en el caso de la transcripción de la narrativa de las entrevistas, se recurrió al uso de seudónimos (notas musicales) para garantizar la confidencialidad de los nombres de los participantes, además de que se hizo el resguardo pertinente de datos sensibles.

Capítulo 6. Descubriendo la Experiencia de los Jóvenes. Primeros Hallazgos

6.1 Relato Reflexivo de la Intervención.

El objetivo principal de este apartado es integrar la experiencia y las reflexiones de la intervención socioprofesional titulada “La ejecución instrumental de la guitarra como estrategia de regulación emocional en jóvenes universitarios”. Se integra una síntesis reflexiva a partir de la recuperación y análisis de las “Ficha de Registro y Sistematización” de cada una de las sesiones del taller. Los elementos considerados buscan dar cuenta de la experiencia de ser facilitador, del papel de la Supervisión de la intervención, del desarrollo de los participantes y del proceso del grupo ante la facilitación. De igual forma, se presentan algunas de las experiencias de los jóvenes al ejecutar instrumentalmente su guitarra. Por último, se abordan los retos y particularidades de trabajar con jóvenes universitarios, así como los aportes del Desarrollo Humano a este tema.

El taller estuvo dirigido a jóvenes que estudian el nivel de educación superior y que tienen conocimientos medios en la ejecución de la guitarra, con el objetivo de explorar cómo se viven, es decir, qué es lo que sienten y piensan cuando tocan su instrumento y conocer si esto les ayudaba a regular sus emociones. Se sabe que los jóvenes que estudian una carrera universitaria pueden enfrentarse a altos niveles de distrés³ y pueden presentar ansiedad debido a las exigencias de la vida académica, aunado a sus problemáticas implícitas de la etapa de ser joven.

Se realizó la invitación vía redes sociales a los jóvenes que viven en la ciudad de Ameca, Jalisco, y estuvieron interesados cinco hombres y una mujer. Al final, la estudiante no pudo asistir por dificultades personales y el grupo se formó con solo hombres. Cabe destacar, que este suceso fue trascendental para que los participantes del taller, además

³ Este tipo de estrés es el que se le conoce por la psicología como un estrés alterado y que se puede volver crónico causando afecciones a la salud, tal como lo menciona Cruz-Pérez (2018).

de hablar de su experiencia con la guitarra, se atrevieran a reflexionar desde la primera sesión acerca del significado de ser hombre, las expectativas de la sociedad hacia los hombres y reconocer que reprimen sus emociones, en específico la tristeza y el dolor. Es por ello, que se consideró agregar el tema de la masculinidad en la planeación de las actividades del taller, y también, gracias a la iniciativa de los mismos participantes.

Vale la pena decir que tuve un gran reto, que a la vez lo convertí en el aprendizaje más significativo que pude tener. Este desafío fue ser flexible y acoplarme a los múltiples cambios que se presentaron durante la intervención, como que el primer espacio que consideré para el taller no pudo ser por los tiempos que demoraría la autorización y tuve que gestionar otro lugar. Otros imprevistos fueron que dos participantes cancelaron su participación, aceptar que otro participante solo pudo asistir a la primera sesión, pero por motivos laborales abandonó el taller, y casi para terminar las sesiones, tuve que promover otro acuerdo con el grupo para cambiar el horario del taller porque dos personas ya no podían asistir a la hora planteada inicialmente, ya que iniciarían un curso propedéutico para ingresar a una maestría. Primero parecía un futuro incierto, pero conforme confié en mis habilidades, fui aceptando las condiciones.

Antes de iniciar a describir mi experiencia como facilitador, es importante mencionar que a la par de realizar este Trabajo de Obtención de Grado, estuve participando en un grupo de supervisión con una profesora y con compañeras estudiantes del mismo semestre como parte de una asignatura. La supervisión de la práctica del Desarrollo Humano es conceptualizada por Carretero (2004) como “un espacio de aprendizaje donde las facilitadoras practican, aprenden y experimentan en grupo formas de relación promotoras del desarrollo humano. Aprenden a acompañar acompañándose” (p. 96)”. Este espacio brinda la oportunidad de estar en un grupo con otros facilitadores en formación, con los cuales se puede practicar y aprender herramientas para la labor con nuestros facilitados, en otras palabras, aprendemos a acompañar a las personas que forman parte de nuestra

intervención en el proceso de acompañar también a nuestros compañeros del grupo de supervisión.

Cuando supe que estaría en un grupo de supervisión, lo primero que pensé fue que mi trabajo sería vigilado y juzgado constantemente por mi profesora y mis compañeros, centrándose en resaltar mis errores. No obstante, la supervisión en el Desarrollo Humano tiene otra visión, puesto que “el supervisor escucha con atención y con una actitud empática” tal como lo señala Carretero (2004, p. 13). En este espacio pude compartir mis aciertos, pero también mis inseguridades, sabiendo que sería retroalimentando con respeto por el grupo.

La primera duda que tuve fue cómo atender las constantes bromas y chistes que se realizaban en el grupo. Me sentía confundido en cuanto a ser partícipe de su sentido del humor y reírme con ellos, o mantenerme al margen y cuidar mi imagen como facilitador, creyendo que involucrarme con el grupo me hiciera vulnerable ante ellos y me podrían *perder el respeto*. Decidí compartirlo con el grupo de supervisión y me ayudaron a darme cuenta de que podía incluirme en sus bromas y chistes, explorar con ellos su significado, conocer más profundamente su forma de pensar y atenderlos de una manera aceptante. Asimismo, reconocí que involucrarme con el grupo era ineludible, puesto que yo era parte de este desde el momento en que se conformó y la misma confianza que generamos me permitió mostrarme tal como soy con los participantes.

Gracias a las tareas de análisis de la facilitación en las cuales transcribía 10 minutos de una parte de la sesión del taller y describía mi pensar, sentir e intención de cada intervención que realizaba con los participantes, fue que pude detenerme, es decir, darme una pausa para reconocer mi propia experiencia como facilitador y eso me ayudó a ser consciente de mis emociones y sensaciones físicas en el taller. Por ejemplo, cuando un participante manifestó sentirse respaldado, como si el grupo le dijera “todo va a salir bien, estamos contigo”, después de haberlo acompañado cada uno con su guitarra, repitiendo lo

que él estaba expresando en cuanto a los acordes elegidos y a la misma intensidad con la que tocó. Me sentí sorprendido y feliz por lo vivido por este joven, pude gozar de ese momento. Darle ese tiempo me permitió vivir y disfrutar del encuentro con el grupo, a la vez que descubría que hacía mi mejor esfuerzo y que podía seguir mejorando como facilitador.

Otro soporte fueron las sesiones sincrónicas con mi profesora y mis compañeras; me acompañaron, me sugirieron actividades diferentes, me alentaron, me felicitaron y me revitalizaron con su apoyo. A veces llegaba cansado de trabajar y con miedo a evaluar mis errores, pero recibí comentarios valiosos que se reflejaron en cada sesión, pues daba mi mejor versión como facilitador y como persona gracias al respaldo de mi grupo de supervisión. Ahora tengo otra perspectiva sobre lo que es supervisar desde el marco del Desarrollo Humano, y haciendo una retrospectiva, no puedo concebirme realizando mi intervención sin haber sido supervisado como facilitador.

En esta labor me dispuse a recibir y a aceptar a los jóvenes tal y como eran, con su característico sentido de humor, con sus preocupaciones, pero también con sus aspiraciones. Mostré interés en escucharlos en cómo se vivían cuando tocaban su guitarra. En muchas ocasiones me identificaba con ellos al ver la forma en que posicionaban su guitarra con mucho cuidado, con el apoyo que habían recibido de sus padres para ser músicos y comprarles su primer instrumento, así como en la certeza de que la música nos permite sentirnos libres y conectar con nosotros mismos y con nuestras emociones.

Me entusiasmé mucho cuando escuchaba que pensaban y sentían de una forma similar a la mía cuando toco mi guitarra, pero también me permití aceptar cuando pensaban diferente a mí en cuanto a otras formas de vivir la música de la guitarra. Prueba de ello, es cuando un participante refirió que para él no era tan importante su guitarra como instrumento, sino que lo que más valoraba eran precisamente las experiencias que había tenido con ella. En cambio, en mi caso, mi guitarra es un objeto invaluable que protejo, le

doy mantenimiento constantemente y no la cambiaría por nada. Lo anterior, lo relaciono con lo que Schmid (2008) establece de que “pararnos contra [el otro] también significa darnos espacio el uno al otro y expresar respeto. Al enfrentar al Otro yo lo puedo ver y puedo reconocer su singularidad y sus cualidades” (p. 5).

Me di cuenta de que al escuchar a los jóvenes del grupo ya no me sentía “solo en este mundo”, refiriéndome a que encontré a otras personas que compartimos un mismo amor por la música. Pude reflexionar que tenía en cuenta que los beneficios de la música en la vida de las personas eran incontables, pero nunca los había vivido en carne propia y mucho menos siendo consciente de estos.

Reconocí que en las primeras sesiones del taller me sentí temeroso por equivocarme y fui precavido con mis intervenciones. Conforme fuimos avanzando me permití en contactar conmigo y con mis recursos, y gracias a la confianza generada en el grupo, fui demostrándoles que los escuchaba y comprendía, atendiendo a mi cuerpo cuando me decía que era oportuno intervenir. Por otra parte, también me sentí orgulloso y satisfecho en muchos momentos del taller por haber coadyuvado a generar un espacio seguro para los participantes, y que se permitieran ser ellos mismos, sin el miedo de ser juzgados o criticados como suele pasarles en otros lugares o con quienes se relacionan. En particular, cuando uno de ellos comentó que nunca se había sentido con tanta confianza como en el grupo, que podía dejar salir a su *niño interior* y sabía que nadie lo lastimaría. En este preciso momento, identifiqué que la piel de mis brazos se erizó y sentí una sensación de calor en mi cara y me sentí orgulloso de estar promoviendo estos espacios. Lo anterior, lo puedo vincular con lo que afirma Barceló (2012) sobre la “creación de un clima de seguridad y libertad psicológica” (p. 132), y los beneficios que tiene en el desarrollo de las personas.

Un momento clave para que me comprometiera como facilitador fue darme cuenta de que había esperado este momento por casi dos años y me había esforzado mucho para

estos días, replanteándome que el error es una oportunidad para crecer, y que sigo siendo un ser humano acompañando a otros seres humanos como yo, que son jóvenes universitarios, que aman la música, cuidan su guitarra, que tienen miedos, pero también sueños, y que compartimos la necesidad de que nos escuchen y nos reconozcan por lo que hacemos día a día.

Cuando fui consciente de que estaba viviendo algo que había visualizado por mucho tiempo, descubrí que ya no me asustaba tanto equivocarme, pero nunca perdí la responsabilidad de ser profesional sabiendo que frente a mí tenía personas valiosas que habían confiado su tiempo y su ser para estar en este taller. Por ello, di un salto de fe para estar presente para ellos.

Un acierto fue detenerme a otorgarle un valor a los repetidos comentarios de los participantes que hicieron referencia a lo difícil que es ser hombre en estos tiempos, puesto que expresaron que han crecido con la creencia de que un hombre debe ser inquebrantable y cumplir con un camino ya establecido que es estudiar, trabajar, comprar una casa, casarse y mantener a una familia. No pude ser indiferente ante ello, que solo se hablara de la guitarra y de las emociones —como lo tenía planeado—, porque, así como coincidí con ellos sobre la magia de la música, estuve de acuerdo con ellos que como hombres reprimimos nuestras emociones y nos limitamos para mostrar nuestra esencia y vulnerabilidad ante los demás. Consecuentemente, decidí incluir el tema de la masculinidad como parte de la planeación del taller e integrar ambas temáticas, y fue sorprendente que los temas no eran opuestos, sino que se complementaron. Descubrí que hablar acerca de la música de la guitarra los volvió más sensibles, bajaron sus mecanismos de defensa y lograron hablar de ellos mismos en un ambiente acogedor.

Puedo admitir que sentí incertidumbre, ansiedad, decepción y frustración con los múltiples cambios que pudieron afectar el desarrollo de la intervención, aun así, acepté esas emociones como parte de mi experiencia y seguí mi camino, añadiéndole también

optimismo. Aprendí a ser flexible en el taller, pero también en la vida misma, en mi trabajo, con mi familia y conmigo mismo. Ahora soy más responsable de mí y creo que solo puedo controlar lo que viene de mí, como mis pensamientos y mis acciones. Reflexioné que el cambio es lo único constante en la vida.

Primero parecía un futuro incierto, pero conforme confié en mí, las condiciones se fueron modificando; como dicen, “cambié yo y lo demás cambió”. Un ejemplo de ello, haciendo referencia al anterior párrafo, fue que una participante mujer no pudo estar en el taller. Pero ahora puedo ver que ese suceso influyó en que los demás participantes hombres se atrevieran a hablar acerca de lo que les representaba ser un varón, sintiéndose comprendidos por sus pares y con la libertad de expresar lo que sentían y pensaban de sí mismos, y no tener vergüenza al qué dirán los demás, en especial las mujeres. Me hubiera gustado, por otro lado, saber cómo se vive una mujer cuando toca la guitarra, si hay diferencias por géneros o compartimos similitudes, pero al final construimos un ambiente singular solo para hombres que son jóvenes y músicos.

Después de esta intervención soy más sensible a las experiencias de otras personas y más si se trata de otros jóvenes como yo. Me reflejo en ellos y a la vez, contemplo y respeto la singularidad que los hace únicos.

Así fue mi papel como facilitador, inicié pensando que marcaría una distancia apropiada para tener su respeto y terminé siendo un integrante más del grupo como ellos, riéndome con ellos, compartiendo experiencias personales difíciles y dolorosas, mostrándome tal como soy. Ellos me conocían por mi trabajo en la Universidad, pero en el grupo fui Jesús Fregoso.

El siguiente punto trata de los participantes del taller que hicieron posible el grupo. Estuve atento y presente con ellos, tuve a la mano mi “Diario de campo” para anotar detalles importantes de nuestra interacción y de su lenguaje no verbal. Rescato que ellos le dan un valor muy significativo a su guitarra por la historia compartida que tienen con su instrumento.

Mencionaron que han conocido lugares gracias a ser músicos, que nunca habrían viajado si se dedicaran a otra cosa, y que con la música de la guitarra pueden inmortalizar el recuerdo de personas importantes que ya no están con ellos. Mientras tocan su guitarra se pueden transportar a revivir ciertos recuerdos significativos para ellos y lo viven como si fuera el momento exacto, y a su vez, también les puede ayudar a concentrarse en el presente, a conectarse con ellos mismos y a realizar una introspección.

Es relevante señalar que los participantes mencionaron que las características de los tonos musicales pueden asociarse con emociones concretas, que pueden expresar cómo se sienten a través de tocar una serie de acordes intencionados, puesto que el sonido que les brinda cierto acorde lo relacionan con alguna emoción, por ejemplo, el acorde de “Sol mayor” lo relacionaron con alegría; “Mi menor” con tristeza; “Re mayor” con esperanza y “Do mayor” con ecuanimidad. Por ello, comentaron que a través de tocar la guitarra pueden decirle al mundo cómo se sienten, particularmente cuando les cuesta trabajo decirlo con palabras, y que, en el caso del taller, se encontraron con un grupo de jóvenes como ellos que comprendieron lo que *dijeron* con su guitarra y se acompañaron. Como ejemplo, un participante expresó que “cuando no puedes expresarte con palabras, la música te ayuda a sacarlas”, dicho de otra manera, “cuando la boca calla, la música habla”.

Los participantes se dieron cuenta de que cuando tocábamos juntos se vivían como una unidad, como si estuviéramos conectados sin hablar o voltear a vernos. Pude observar que, aunque a veces hablaron de situaciones difíciles, se mostraban relajados y estuvieron cómodos, mostrando su cuerpo hacia el frente con interés; se vivieron riendo, sonriendo, suspirando y estuvieron atentos a lo que decía cada integrante del grupo. Refirieron sentirse seguros, con esa seguridad que se encuentra en un rincón de nuestro hogar. También, se retroalimentaron entre ellos y me invitaron a abrirme con ellos. Acepté.

Concretamente, uno de los aspectos complejos que se abordaron fue el de la masculinidad mencionado al inicio de este apartado. Si bien, expresaron de manera

reiterada que por ser hombres se les asignan ciertas expectativas, también reflexionaron y se preguntaron “¿por qué tenemos que hacerlo”, “¿solo por ser hombres?” Fue importante que se dieran cuenta de que nadie les ha preguntado qué es lo que de verdad les pasa y lo que quieren. Asimismo, creen que la sociedad espera que como hombres sean fuertes “todo el día”, que no puedan mostrar una señal de “debilidad”, que no pueden llorar y que, si lo hacen, se le recriminará y cuestionará su masculinidad.

Reconocieron que el concepto de hombre es limitante, que es mejor decir que son personas pues es un concepto más amplio que les permite ser como son, sin etiquetas. Afirman que tienen miedo de llorar en público porque en etapa de la primaria los acosaron y los juzgaron, y crecieron creyendo que ser fuerte es soportarlo todo.

No obstante, enfatizo uno de los papeles de la música en esta intervención; que una vez que tocaban su guitarra, se permitían expresar su vulnerabilidad. Cabe destacar que identifiqué que decidieron escucharse a ellos mismos, así como a los demás miembros del grupo. Se mostraron presentes con sus compañeros, demostrándose comprensión y empatía, que se notaba cuando se intercambiaban su guitarra sin temor a que el otro la dañara. Entendimos, porque me incluyo, que habría momentos para reírnos de chistes y “echar carrilla”, pero que también había otros instantes en los que abríamos nuestro corazón, ofreciendo respeto y cuidado por el otro.

Para cerrar este punto, agrego que conforme pasaron las sesiones, comentaron sentirse más confiados y se retroalimentaron entre ellos. Me di cuenta de que su comunicación se parecía a la que tienen amigos de muchos años de conocerse. Al terminar cada sesión noté que se iban con una expresión de calma en su rostro, orgullosos cargando la funda de su guitarra y alegres sonriendo por haber estado en un encuentro con otros hombres que sufren, pero que sueñan, a la vez, con un mundo más afable para ellos en el que puedan “quitarse su armadura”.

Acerca del proceso del grupo ante la facilitación, destaco que me preparé antes de cada sesión, retomando apuntes de asignaturas anteriores y otras experiencias de ser facilitador en otro taller. Reflexioné sobre mi estilo para facilitar y considero que se basa en el respeto, en el cuidado del otro, tanto por lo que digo verbalmente, como lo que expreso a través de mi lenguaje corporal. Asimismo, suelo mantener un tono de voz cálido y les expreso gratitud cuando comparten sus experiencias. Luego, suelo confrontarlos con delicadeza sin perder el objetivo. Identifico que me muestro alegre con ellos y les expreso comprensión cuando comparten una situación dolorosa. Aprendí a ser parte de un grupo sin dejar de ser facilitador, a reírme con ellos, retomando después las actividades programadas.

Cabe mencionar que, en todas las sesiones, los recibí con alegría, con una sonrisa y un abrazo, y los despedí de la misma manera. Les expresé respuestas, que Cormier y Cormier (1994), llaman de escucha para que se dieran cuenta que estaba atento y valoraba sus experiencias y su persona. Ellos mencionaron repetidamente sentirse cómodos, con buen humor, relajados, seguros y libres. Esto, generó que entre ellos se retroalimentaran expresando empatía y compartiendo experiencias similares.

Conforme fui creyendo en mí y en el grupo, me permití elaborar y expresar más paráfrasis y reflejos (Cormier y Cormier, 1994), sin el miedo de interrumpirlos, también los invité a ser más concretos. Como lo mencioné, aunque la risa y las bromas fueron elementos que distinguieron a este grupo, supieron respetar los momentos importantes cuando alguien expresaba asuntos personales o delicados. En cuanto a intervenir con paráfrasis (Cormier y Cormier, 1994), fui mejorando al extraer los temas centrales de sus discursos, a lo que me respondieron; “así es, exactamente, exacto, sí, sí” y se vieron alegres de que alguien los entendía.

Uno de los mayores frutos de la facilitación fue vivir la fraternidad y la solidaridad, prueba de ello, es que un participante lloró cuando los demás lo acompañamos con la

guitarra. Él agregó que se sentía alegre por sentirse apoyado de tal forma y había liberado presión de una semana muy difícil que vivió.

Retomando el tema de la masculinidad, señalo que adecué las actividades que tenía planeadas priorizando este asunto que para ellos era importante en ese momento. Fui flexible nuevamente y opté por profundizar en esta cuestión para enriquecer el trabajo con el grupo. En una ocasión, mencionaron que preguntarse “¿cómo te vives como hombre?” era algo difícil responder. Estuve de acuerdo con ellos e intervine manifestando que para mí también era complicado responder a esa cuestión. Considero que fui congruente al expresarles lo que me pasaba, y que, aunque era el facilitador, no sabía todas las respuestas. Por ello, retomo lo que sostiene Lietaer (1997) que “en la relación de trabajo, el terapeuta sirve de modelo: su congruencia motiva al cliente a tomar sus propios riesgos con el fin de llegar a ser él mismo” (p. 27). En el contexto del Desarrollo Humano, el término de terapeuta lo traslado al de facilitador.

Con este panorama, me decidí por unir la temática de la música de la guitarra como un regulador emocional con el del significado de ser hombre, y al final, los integré de una forma en que la música les permitió sentirse más libres para hablar de algo que poco se aborda. Jamás pensé que pasaría esto, creí que solo me enfocaría en la ejecución de la guitarra, pero creo que fue mucho más enriquecedor promover un grupo de escucha para hombres jóvenes que lidian con las expectativas de la sociedad, en una de las etapas en las que se preguntan qué quieren para su vida y quiénes son.

A saber, adecué una actividad para que, tocando la guitarra, expresaran la experiencia que estaban viviendo en el presente, recuperando elementos de su imaginación o de un recuerdo y los demás los acompañáramos tocando lo mismo. El fruto de esa modificación fue que un participante se permitió llorar y desahogarse al expresar que, al tocar todos juntos, íbamos de su lado caminando, diciéndole que “todo va a estar bien”.

Quiero destacar, que, al ser testigo de los efectos de mi acompañamiento con estos jóvenes, me sentí orgulloso, pleno y satisfecho. Pude comprobar la magia de la que hablan mis profesores de la maestría acerca del poder del encuentro entre personas cuando se trabaja desde el Desarrollo Humano.

En lo que atañe a la población, es decir, quiénes son los participantes con los que trabajé, refiero que descubrí que fue una gran oportunidad porque son pocos los espacios como este y muy necesarios. Aunque considero que se ha avanzado como sociedad, en términos de nuevas masculinidades, seguimos existiendo hombres que reservamos nuestras emociones, sueños, pensamientos y problemas, y que los vamos “cargando solos”. Para mí, representa un compromiso social con mi comunidad y con mis pares hombres, el hecho de difundir el Desarrollo Humano con ellos y que lo vivan. Soy consciente de que puede ser un trabajo desgastante, que confronta a nuestra cultura y lo que nos han enseñado, pero vale totalmente la pena y le da sentido a la vida misma.

Hay que tener en cuenta que trabajar con estos jóvenes implica entender que detrás de la entereza que muestran, también son vulnerables y desean recibir amor, reconocimiento y apoyo. Detrás de sus risas y bromas se esconden verdades que las suavizan y/o evaden expresándolas con humor. Los hombres sí pueden hablar de sus emociones y sentimientos, sí pueden llorar y hablar de momentos dolorosos, pero se necesita generar el espacio seguro. No es que sean como “una piedra” o guarden silencio por elección propia, sino que no han encontrado o generado espacios en los cuales se puedan mostrarse tal como son.

Por ello, reitero y asumo la responsabilidad de acompañar a esta población de jóvenes. Me siento contento de ser un hombre que contribuya con otros hombres a construirse, atender a una población que, en su mayoría, es incomprendida y juzgada por otros llamándoles “generación de cristal” o que comparan las formas de manejar las

emociones de otras épocas, que ahora sabemos que son poco favorecedoras del desarrollo de las personas.

Me gustaría que existieran estos espacios seguros también para mí, en los que pueda ser integrante del grupo y compartir mi propia experiencia, y me di cuenta de que sí los hay y fue mi propio taller. A su vez, me motiva ser de las primeras personas que puedan promover estos grupos en mi ciudad, que se distingue por tener muchos músicos hombres de todas las edades, sin embargo, se distingue también por el machismo y violencia de género, lamentablemente.

Al fin de cuentas, tenemos una gran herramienta para los jóvenes músicos, que es la música que puede permitir que profundicen en sus experiencias sin ser intrusiva y se pongan a la defensiva. La música los puede ayudar a centrarse en el presente sin tantos filtros, haciendo más ameno observarse a sí mismos.

Con respecto a la ejecución instrumental de la guitarra como herramienta de regulación emocional en jóvenes universitarios, comprendí que los jóvenes se viven intensamente cuando tocan su guitarra y se permiten sentir las vibraciones de la guitarra en sus estómagos, como cuando sus dedos rozan sus manos con las cuerdas y la madera.

Que, detrás de una guitarra, detrás de una madera convertida en arte, existe una historia y muchas emociones involucradas. Que la guitarra tiene valor cuando alguien especial te la regala, cuando a través de ella puedes expresar tus emociones y encontrar paz en el estrés del día a día.

En cuanto a los aportes del Desarrollo Humano, considero que radican en darle un gran valor a la experiencia, a lo que piensan, sienten y creen los jóvenes en relación con su guitarra, la música y sus emociones. Darles la oportunidad de estar en un espacio seguro, en el que pueden ser ellos mismos sin temor a ser criticados o lastimados. Brindarles el uso de la voz para que hablen de cosas que nunca han hablado, que sean los protagonistas de un taller y su historia sea reconocida y apreciada.

Esta es una aportación al Desarrollo Humano de una visión diferente de la guitarra y su ejecución, no solo vista como un medio para ser un músico reconocido y ganar dinero, sino como un recurso para explorar experiencias. Esto puede contribuir a que los jóvenes intenten esta alternativa de regulación emocional y evitar otras que podrían dañar su salud.

El Desarrollo Humano promueve la comprensión empática a través de acompañar al otro cuando toca su guitarra, siguiéndolo en sus acordes, el ritmo y la intensidad con la que toca, y que al final de varios minutos, la persona puede sentirse acompañada y comprendida sin que nadie diga una sola palabra, más que la presencia de los compañeros tocando al mismo tiempo.

En conclusión, esta intervención socioprofesional en Desarrollo Humano me permitió acompañar a otros jóvenes universitarios y músicos, como yo, a que se dieran la oportunidad de escuchar a su cuerpo en tiempo presente acerca de lo que sienten y les pasa al tocar su guitarra. A permitirse sentirse acompañados por los demás con el lenguaje de la música. Hablar de la presión que cargan en sus hombros en cuanto a lo que espera de ellos por ser hombres y lo que sueñan como personas. A descubrir juntos que la música de la guitarra puede facilitar que abramos nuestros corazones de una manera cuidadosa y armoniosa, para hablar de aquello que amamos, y también de aquello que más nos duele.

Finalmente, que ser facilitador no es una tarea sencilla, pues implica responsabilidad y una preparación constante, conlleva a escucharnos a nosotros mismos primero, algo que suele ser complejo y doloroso, pero que nos permitirá recordarnos a diario que somos humanos y tenemos la misión de acompañar a otros para promover el desarrollo de su potencial; y no creo que exista un trabajo más noble que sincronizar los corazones en un grupo, incluyendo el mío en este proceso.

Capítulo 7. Resultados

En el presente apartado se describen los resultados obtenidos de las cinco “Entrevistas de acercamiento al campo”, que son organizados según las categorías preliminares que fueron identificadas.

Se identificó la categoría “Emociones de libertad y la música de la guitarra” que se refiere a que los jóvenes tienen emociones relacionadas con la libertad al tocar la guitarra y que es un medio para expresarla. Se identificó que los estudiantes al tocar la guitarra se sienten libres y reconocen que les facilita la expresión de sus emociones hacia las demás personas. También refirieron que tocar la guitarra les representa paz, que a través de sus dedos y la ejecución instrumental pueden expresar lo que sienten. De igual forma, comentaron que cuando se sienten tristes tocan su guitarra como una forma de liberarse de esta tristeza.

En la categoría denominada “La música de la guitarra y el estrés” se hace referencia a que cuando los participantes se sienten estresados buscan su guitarra para relajarse, que sienten su cuerpo relajarse y entran en un estado de tranquilidad. Asimismo, señalan que mientras tocan este instrumento sienten que el tiempo pasa muy rápido y que la tensión va desapareciendo a través de la ejecución instrumental. También manifestaron que les ayuda a contenerse cuando están enojados y terminan sintiéndose tranquilos y relajados.

La tercera categoría titulada “La técnica de la guitarra y la focalización en uno mismo” se refiere a que los jóvenes logran un alto nivel de concentración al estar tocando la guitarra y al aplicar las técnicas de ejecución de acordes. Identificaron que tocar la guitarra los ayuda a concentrarse en el aquí y en el ahora y que pueden llegar a escuchar y sentir su pulso en sus manos. Del mismo modo, detallaron que, por un momento, pueden olvidarse de alguna problemática que están viviendo y solo se enfocan en tocar su guitarra.

En relación con la intervención, se presentan los hallazgos a partir de la sistematización de la información obtenida de la experiencia de los participantes en la intervención en la que participaron seis jóvenes universitarios que tocan la guitarra. Este apartado de resultados es producto del análisis e interpretación de la narrativa de los participantes, que también integra la lectura del facilitador, puesto que en la metodología cualitativa la voz del facilitador tiene importancia porque se establece diálogo entre el facilitador y las personas que acompaña. Además, lo encontrado se ve a la luz de autores considerados en el marco teórico.

El orden corresponde a las categorías encontradas con sus correspondientes subcategorías. Los resultados se exponen en relación con las categorías que se identificaron al analizar los datos: 1) Las emociones, la música y la masculinidad; 2) La música de la guitarra y el estrés; y 3) Tocar la guitarra es un viaje personal. A continuación, se inicia a abordar la primera categoría y las subcategorías que se derivaron.

7.1 Categoría 1. Las Emociones, la Música y la Masculinidad

La presente categoría refiere lo que expresaron los participantes del taller cuando se les invitó a expresar acerca de cómo se viven cuando tocan su guitarra y el significado que le otorgan a ser hombres. Es importante reiterar que el tema de la masculinidad fue retomado por el mismo interés de los participantes y no estaba contemplado inicialmente, por lo que esta es una categoría emergente.

Salas (2005), habla acerca de las tareas que se les han asignado a los hombres a lo largo del tiempo, por ejemplo, apropiarse de la responsabilidad de mantener una familia, querer ser el más fuerte y que estas demandas pueden propiciar que el hombre se olvide de sí mismo. Lo anterior se muestra en la narrativa de "Sol":

Los hombres nos reservamos mucho a decir varias cosas que estamos pensando.

Pero es por lo mismo porque la sociedad quiere que te vayas por este camino, que

es lo que te decía, te tienes que casar, mantener a una mujer, pero nunca te preguntan qué es lo que tú quieres, muchas veces nosotros queremos un camino distinto. (TI-1, 3-10-2023)

A “Sol”, la sociedad, específicamente su familia, como sus padres y tíos le han dicho reiteradamente que tiene que casarse y mantener a una esposa, pero él se permite reflexionar acerca de que nunca le han preguntado sobre lo que realmente quiere y que esos deseos pueden ser muy diferentes a lo que esperan que él haga.

La expresión de las emociones es un tema sensible para muchos hombres y más si se vive en el contexto de una cultura machista. Como se observa en la siguiente narrativa de “Re”: “a uno ya como hombre la sociedad nos estigmatiza a no hablar de nuestras emociones” (TI-3, 23-10-2023). También, el participante “Do” expresó:

Nunca te ves triste, pero es por lo mismo, es muy difícil nosotros por lo mismo de que nos ven como fuertes o nos tenemos que ver fuertes, se nos complica hablar nuestros sentimientos por todo eso que traemos ya. (TI-4, 7-11-2023)

Lo mencionado se relaciona con que los hombres no suelen expresar la tristeza porque pueden pensar que esta emoción atenta contra la creencia de lo que socialmente significa ser hombre, al decir de Salas (2005). El aprendizaje suele ser que estar triste es ser débil y que soportarlo *todo* es igual a ser hombre. De igual manera, se vincula con lo que refiere Larios y Macías (2010), sobre la represión emocional que se da de forma automática e inconsciente, debido a que el hombre puede creer que expresar ciertas emociones, como la tristeza o el llanto, amenazan la imagen que tiene de sí mismo y que tienen los demás de él.

En el mismo sentido va la siguiente narrativa de “Mi”; “lo veo como un constructo social agresivo que nos dicta tú tienes que hacer esto, tú tienes que sentir esto, son muchísimas presiones que nos cargan a todos nosotros” (TI-4, 7-11-2023), que coincide

con lo expresado por Lozano y Rocha (2011) sobre la masculinidad hegemónica que fomenta en la construcción sociocultural de ser hombre en aspectos como la orientación al logro, el trabajo, la fuerza física, el poder adquisitivo, el liderazgo y la competencia.

Dichos aspectos son cargas que llevan los hombres sobre sus hombros, que piensan que tienen que cumplir con ser exitosos siempre, ser fuertes físicamente, tener dinero, demostrar que se es líder y se compite contra los demás, por cierto, para resultar *siempre un ganador*. El participante “Mí” agrega el adjetivo agresivo al constructo social, que, precisamente tiene que ver cuando estos aspectos se utilizan en un contexto de abuso de poder que suelen ser dañinos para el hombre y sus relaciones (Lozano y Rocha, 2011).

A continuación, las tres subcategorías, es decir, los ingredientes que conforman la categoría.

7.1.1 La Guitarra. Un momento y Espacio Seguro para el Hombre y sus Emociones

Esta primera subcategoría identificada también en el análisis de los datos se encontró en la narrativa de los participantes, que mientras tocaban su guitarra en el grupo se sintieron seguros, expresaron sus emociones, se permitieron llorar y se apoyaron entre ellos.

Desde la perspectiva de la Musicoterapia Humanista de Muñoz-Pólit (2018) considera a la música como una herramienta de facilitación que puede permitir que las personas exploren su experiencia, y a la vez, expresen sus emociones y sentimientos. En relación con esto, varios participantes coincidieron, tales como el participante “Do”, quien comentó: “he notado en cuanto al grupo es que te ayuda a hablar un poco más porque él no me va a juzgar porque lloro o él me entiende porque pasó por lo mismo, cosas que entre hombres no hablamos” (TI-3, 24-10-2023). De igual manera, el participante “Mi” en su narrativa coincidió al hablar del grupo:

Me siento mucho en confianza y siento que es lo que nos hace falta a nosotros como hombres porque muchas veces, pues como la sociedad por ser hombres nos dice tú debes hacer esto por ser hombres, y como que aquí te sientes como que ese niño interior que tienes sale y te sientes mucho en confianza. Y no sé, se siente chido. (TI-3, 24-10-2023)

En el mismo sentido, “Sol” agregó; “como lo he dicho desde la primera sesión, me siento mucho en confianza con ustedes, son como amigos, como si ya los conociera de años. Y pues, como tengo esa confianza estoy a gusto, como que estoy en casa” (TI-3, 24-10-2023).

“Sol” agregó que “depende del contexto en el que estés, bueno con las personas que te rodees, por ejemplo, nosotros coincidimos en que pensamos similar, si aquí uno de nosotros se agarra llorando no es que vayamos a decir para qué lloras” (TI-4, 7-11-2023). Esto refleja que el participante “Sol” consideraba al grupo como un espacio seguro siendo la cuarta sesión, puesto que si alguien lloraba no se le iba a juzgar.

Se observó que los participantes fueron más sensibles y abiertos a la experiencia después de tocar su guitarra en el grupo y más cuando se acompañaban entre ellos. Prueba de ello, el participante “Re” afirmó “Nos une en común la música y yo creo que como tal nos hace personas muy sensibles, ya de cajón” (TI-1, 3-10-2023).

Los participantes, podemos decir que todos, se sintieron comprendidos al compartir situaciones similares que viven como jóvenes, como hombres y como músicos. Inicialmente, el tema de las sesiones tenía que ver con la música de la guitarra, pero ellos mismos aprovecharon para hablar de la masculinidad, por lo que se decidió integrar ese tema con la guitarra.

7.1.2 La Intimidad con la Guitarra

En cuanto a esta segunda subcategoría, se consideró propicia porque los participantes hablaron de la relación tan cercana que tenían con su guitarra. Durante las sesiones, mientras tocaban y exploraban su experiencia, algunos de ellos la abrazaban y acercaban su cabeza a ella, con expresiones de afecto y paz.

Retomando lo que afirma Tizón (2018), acerca de que “la música no suscita emociones, sino que la música es emoción” (p.77), y lo que Le Breton (1998) refiere, que las emociones son relación, se puede decir que los jóvenes tienen una relación íntima con su guitarra porque la música es emoción y la emoción es una relación. “Sol”, otro joven, lo expresa de la siguiente manera; “tu guitarra te acompaña en tus momentos felices y tanto tus momentos tristes” (TI-2, 17-10-2023).

Cuando se trabajó con la actividad de tocar su guitarra con las manos y con los ojos vendados por cinco minutos, y luego tocar los acordes que desearan, el participante “Fa” comentó al final de la actividad; “sentí como que, si me estaba abrazando mi guitarra, no sabía que me podía abrazar, se sintió chido” (TI-1, 3-10-2023). Asimismo, “Mi” expresó; “me perdí totalmente y comencé a tocar lo que me llega al corazón” (TI-1, 3-10-2023). Lo mencionado se relaciona con Mosquera (2013), cuando refiere que Platón decía que la música tenía beneficios para el alma.

Explorando la relación de los participantes con su guitarra, refirieron que es una parte más de su cuerpo, que cuando golpean su guitarra por equivocación pueden sentir ese dolor como propio, prueba de ello, “Sol” mencionó; “significa prácticamente como es una parte de tu cuerpo, porque la quieres, se puede decir como un dedo tuyo porque es muy indispensable para mí, bueno, yo así lo veo” (TI-1,3-10-2023). Esto se relaciona con lo planteado por Hormigos y Martín-Cabello (2004), acerca de que la música puede ayudar a entender la visión particular de la persona sobre el mundo. En este caso, se entiende el

valor que le dan los jóvenes a su instrumento, que no solo es un objeto de madera, sino que involucra emociones, recuerdos y aspiraciones para ellos.

Otro ejemplo de lo referido es la narrativa de “Fa”; “Cuando empecé a tocar sentí que me abrazó [su guitarra a él], me conecté y ya nada más éramos yo y mi guitarra y lo que estábamos tocando” (T1, 3-10-2023). De esta manera “Fa” manifiesta lo dicho; la relación con un instrumento musical, como una guitarra acústica, puede llegar a convertirse en algo tan significativo, que, incluso se vive más allá de ser una herramienta musical, sino como algo propio, como algo que forma parte del mundo vivido; algo tan personal que llega a considerarse parte de uno mismo.

7.1.3 La Música me Trae a Mí y También me Lleva a los Demás

Esta tercera subcategoría se decidió nombrarla así porque se encontró que los participantes manifestaron que cuando tocaban su guitarra podían acompañarse mientras intentaban comprender lo que les pasaba, lo que sentían y pensaban a través de la música. En la narrativa del participante “Do” se encuentra un ejemplo de las actividades que consistieron en acompañar con los mismos acordes a cada uno cuando tocaba tanto en el nivel de intensidad como con la cadencia con que lo hacían. Al preguntarles cómo se vivieron, “Do” respondió:

Me contagiaron esa chispa, cuando entraron ustedes sentí que éramos uno solo, como que todos estamos en el mismo canal y fue muy armónico. Como que todos íbamos caminando y en vez de ser cuatro personas éramos una sola caminando. Me contagiaron de felicidad. (TI-6, 21-11-2023)

De igual forma, el participante “Fa” señaló; “sentí que iban conmigo acompañándome. Primero sentí que iba yo solo y luego fueron apareciendo, y al final ya íbamos todos juntos” (TI-6, 21-11-2023). Asimismo, “Sol” dijo; “Me generaron esa confianza y ese apoyo como cuando estás en un problema y te dicen yo sé que puedes, ánimo,

sabemos de lo que eres capaz y adelante. Sentí como ese apoyo y ese acercamiento hacia mí” (TI-6, 21-11-2023).

Las narrativas de los participantes tienen que ver con actividades propuestas por la Musicoterapia Humanista, ya que cuando un participante del grupo toca un instrumento puede contactar con sus sentimientos (o emociones, ya que en este trabajo no hacemos una diferenciación), en tanto que los demás lo acompañan tocando cada uno con su instrumento y siguiendo como él lo hace (Muñoz-Pólit, 2008). Con ello, se puede crear un espacio seguro para que los jóvenes puedan expresar sus emociones mediante la ejecución musical y el acompañamiento de sus compañeros que, de esta manera, manifiestan una comprensión empática a través de su guitarra (Muñoz-Pólit, 2008). Prueba de ello, lo que el participante “Fa” mencionó después de que se acompañaran tocando la guitarra; “sentí como que todos estábamos pensando lo mismo, que compartíamos un mismo pensamiento. Nos fuimos conectando todos y se sintió chido, como si todos fuéramos uno” (TI-3, 24-10-2023). La música, ciertamente favorece el contacto con uno mismo, y a la vez, es favorecedora del lazo social, y aún más importante, del vínculo afectivo que sostiene la aceptación respetuosa del mundo de los demás, haciendo grupalidad y hermanando en una comprensión de claros matices empáticos.

En el caso particular del taller que se llevó a cabo, fue importante que los participantes dominaran un nivel básico de ejecución, como conocer los acordes y tipos de rasgueos, que Muñoz-Pólit (2008), define como musicoterapia activa, para que pudieran compartir un mismo lenguaje y expresaran sus emociones al tocar música, y así, los demás tuvieran la posibilidad de tocar de la misma manera, y promover la relación y el entendimiento empático entre ellos mediante sus guitarras.

En este siguiente apartado se exponen los resultados relacionados con la categoría titulada como “La música de la guitarra y el estrés” y de las subcategorías que se derivaron:

1) La música: un medio hacia la libertad; 2) Toco música y me vuelve la paz; y 3) Tocar mi guitarra es tocar mi equilibrio. Se presentan los resultados según este orden.

7. 2 Categoría 2. La Música de la Guitarra y el Estrés

Esta categoría surge a partir de la narrativa de los jóvenes del taller cuando se les invita a hablar en torno a cómo se quedan después de tocar su guitarra, es decir, cuál es su experiencia al tocar su instrumento. En este caso, se integra tanto la escucha de la música de la guitarra, como la ejecución instrumental que pueden promover sentirse tranquilo, y que estar tocando les permite realizar una introspección y recapitular lo que hicieron en su día. A continuación, lo encontrado en las tres subcategorías:

7.2.1 La Música: un Medio para la Expresividad Emocional

Para iniciar con esta subcategoría, es importante decir que, en la búsqueda de las constantes de las narrativas de los participantes de la intervención, se identificó que cuando se tocan melodías y canciones en la guitarra que son del agrado personal se tiene la experiencia de ser más libre y ligero. Se identificó que los jóvenes relacionan sentirse libres al momento y después de tocar su guitarra. Por ejemplo, el participante “Sol” refirió que “hay momentos en los que no sabes qué hacer con alguna situación y dices estoy harto y estoy enfadado, equis cosa, y encuentras como ese escape por un momento de esa situación en tu instrumento, yo así lo veo...” (TI-1,3-10-2023). Navarro (2020), sostiene que “la música tiene un gran poder para propiciar emociones, para ayudar a su identificación y expresión” (p. 21), un poder que se puede observar en la narrativa de “Sol” al permitirle identificar su emoción de enfado y propiciar un estado más agradable para él.

En el mismo sentido, en la quinta sesión que tuvo el objetivo de que los estudiantes descubrieran sus emociones al tocar su guitarra, coincidieron varios participantes en que la música les ayudaba a transformar sus emociones. Retomando el concepto de regulación

emocional de Ramírez-García (2013), quien refiere que dicha regulación son las modificaciones que una persona hace en torno a las emociones con el objetivo de lograr las adecuaciones en la manera de sentir, expresar, intensificar, inhibir o dirigir sus emociones en la relación interpersonal.

Prueba de lo anterior, se presentan las siguientes narrativas de los participantes, “Do” señaló; “Estoy triste, no quiero estar tan triste toco una canción que me dé pa’ arriba” (TI-5,18-11-2023), y “Mi” agregó; “la música son sentimientos, la música es uno mismo, la música es lo que uno siente, la música es lo que uno vive y lo que quiere sentir” (TI-5,18-11-2023). Se observa que “Do” identificó que utiliza conscientemente su guitarra para modificar su tristeza y sentirse más alegre, y en el caso de “Mi”, hace énfasis en que la música es lo que uno vive, pero también lo que uno quiere sentir, es decir, que la música lleva a sentirnos de la manera que se desea.

Vale la pena decir que, ejecutar la guitarra transforma las emociones, por lo tanto, se trata de una regulación emocional (Hochschild, 1990). Aunque algunos autores hablan de supresión emocional al referirse a la regulación de las emociones, como es el caso de Ramírez-García (2013), que afirma que “por regulación emocional se entenderán, aquellas actividades que los sujetos pueden controlar y significar, ser capaces de evadir ciertas emociones por medio de acciones y pensamientos concretos” (p. 70).

No obstante, en este trabajo se habla de transformar las emociones, ya que consideramos que el concepto de transformación es de mayor amplitud, ya que designa el dinamismo social y cultural que, en términos emocionales, organiza la vida cotidiana y posibilita el acuerdo mutuo. Aunque siempre existe el riesgo de que la normatividad emocional que sostiene la regulación de las emociones atente contra las que corresponden al ámbito individual o personal; un dilema que entraña todo proceso de socialización.

De Rueda y López (2013), afirman que la música puede ser un instrumento para comunicar ideas, sentimientos y emociones, un ejemplo de esto es la narrativa del

participante “Do”; “la música puede ser un medio de expresión, si tú te sientes mal y no sabes cómo demostrarlo, pues agarras una canción y lo demuestras” (TI-5,18-11-2023); así como “Fa” comentó; “Mi guitarra es un puente hacia ese mundo de expresiones, a lo mejor no expresarlo con palabras pero con el simple hecho de tocar la guitarra lo sacas” (TI-7,28-11-2023). La música de la guitarra es una forma de regular las emociones, les permite, particularmente a los varones, expresarlas sin entrar en conflicto con el mundo social, ya que pueden manifestar a los demás cómo se sienten sin decir una sola palabra, todo a través de tocar su guitarra, asignándole un significado a los tonos que tocan.

De esta manera, la música como un regulador emocional favorece la expresividad personal sin que se confronte con el contexto, sea familiar, comunitario, religioso, etc. Algo que es sumamente relevante en el caso de los varones.

Albornoz (2012 como se citó en Denis y Casari, 2014), señalaba que tocar la guitarra puede permitir desarrollar la expresión y el posible significado que se le da a los acontecimientos de la vida. La narrativa de “Mi” así lo ilustra: “Lo que hace la música es llevar tus sentimientos y externarlos, y ponerles un nombre” (TI-5,18-11-2023). Tocar la guitarra sensibiliza a la persona para que exprese e identifique sus emociones, además de brindarle un significado a las mismas. Esto también se relaciona con el concepto de “Experiencing del sentimiento” de Rogers (1985, p. 27), que se refiere al significado particular de un individuo acerca de una experiencia asociada con emociones. En relación con el llanto, el participante “Sol” comentó:

Es que también depende del contexto en el que estés, bueno con las personas que te rodees, por ejemplo, nosotros coincidimos en que pensamos similar, si aquí uno de nosotros se agarra llorando no es que vayamos a decir para qué lloras.
(TI-4, 7-11-2023)

Lo anterior se vincula con lo que afirma Ramírez-García (2013):

En definitiva, el contexto sociocultural de referencia de cada sujeto propone las pautas de regulación emocional, el escenario social juega un papel de gran importancia debido a que en él se establece lo que es adecuado, los sitios, la duración en que deben de presentarse las emociones y las etiquetas que se proporcionan a cada una dependen de cada ambiente. (p. 70)

Se puede observar que el escenario social del taller fue un espacio seguro para la expresión emocional de los jóvenes, que, además, les permitió la regulación de sus emociones (Hochschild, 1990; Ramírez-García, 2013), esto es, su transformación según fuese conveniente a su experiencia y a la relación con los demás.

7.2.2 Toco Música y me Vuelve la Paz

En cuanto a esta subcategoría, se registró así debido a que fue recurrente escuchar a los participantes que, en el momento que tocan su guitarra y también después de hacerlo, se sienten más tranquilos, relajados y en paz. Esto fue lo que llevó a orientar el taller a conocer, precisamente, su experiencia, es decir, cómo se viven al tocar su guitarra y cómo se quedan después de hacerlo; cuestiones que, también revelan procesos de regulación emocional. Al respecto, el participante “Mi” comentó acerca de su guitarra:

Me acompañó en un momento de despecho muy grande, me abracé a ella, toqué hasta que me dolieron los dedos, canté hasta que me quedé sin voz, literalmente, y no podía alzar la voz porque fue tal el despecho que me ayudó a desahogar todo eso, es una compañera que me da fuerza en momento débiles, se podría decir. (TI-1,3-10-2023)

Este joven habló de un momento donde sufrió y se refugió en la música de su guitarra, que fue un medio para expresar lo que vivía y sentirse desahogado de su pena y

al mismo tiempo, recobrar su fuerza y su equilibrio. La postura del filósofo Aristóteles, corrobora, desde tiempos remotos, que las melodías y ritmos que emitía la flauta podían aumentar la fuerza del cuerpo, la mente y el espíritu, según lo reporta Mosquera (2013). En este caso, serían las melodías y ritmos de la guitarra los que pueden favorecer la fuerza física y mental del individuo. También en casos extremos, como es el Alzheimer, García-Casares et al. (2017), utilizaron la música con pacientes con este padecimiento, y encontraron que disminuyeron sus síntomas de ansiedad, agitación y depresión y que los ayudó a recuperar la homeostasis de su cuerpo.

En la primera sesión, al terminar una actividad relacionada con tocar la guitarra por cinco minutos con los ojos cerrados y después compartir cómo se quedaron, el participante “Fa” añadió; “sentí como que, si me estaba abrazando mi guitarra, no sabía que me podía abrazar, se sintió chido” (TI-1,3-10-2023). Es reconocido el poder que tiene un abrazo entre personas, pero en este ámbito, el participante se sintió abrazado de su guitarra, incluso recostó su cara sobre esta. En el mismo sentido, Sánchez (2023) afirma que uno de los múltiples beneficios que brinda un abrazo se encuentra la disminución del estrés. Por ello, abrazar a la guitarra físicamente y sentirse abrazado por su música, puede reflejarse en que los jóvenes se sientan menos estresados, aunado al valor sentimental que le tienen a su instrumento.

Muñoz-Pólit (2008), sugiere que el musicoterapeuta, en el caso de esta intervención, el facilitador, ha de conocer qué significa el instrumento para cada persona y saber cómo es el vínculo que se establece con éste. Precisamente, de esta sesión, emergió el tema del cambio de cuerdas, en el que todos coincidieron en que era relajante ponerle cuerdas nuevas a su instrumento. Prueba de ello, se encuentra en la narrativa de “Do” que refirió que:

Me relaja el cambiarle las cuerdas, lo tomo muy como mi momento, mi momento de tranquilidad, me relaja. Yo lo hago como terapia desde que tengo mi guitarra, las

cuerdas siempre se las he cambiado yo, porque lo hago como terapia, me encanta.
(TI-1,3-10-2023)

De igual forma, el participante “Re” comentó; “yo se las he cambiado sin que las ocupe, es como muy satisfactorio, muy satisfactorio” (TI-1,3-10-2023). Es evidente que, para ellos, cambiarle las cuerdas a su guitarra les permite concentrarse y relajarse, estar en el aquí y el ahora solos con su guitarra, y, además, disfrutan del sonido que emite una guitarra con las cuerdas nuevas. Encontramos que, al escuchar y tocar la música de la guitarra, no solo se pueden sentir ciertas emociones, sino que también al darle mantenimiento a su instrumento.

Jauset (2011), reporta algunos beneficios de la música al bienestar de las personas como son la tranquilidad, concentración, serenidad y paz. “Do” así lo dice; “La música te ayuda a mantener esa vibra que quieres seguir manteniendo, ese nivel que tú quieres estar” (TI, 18-11-2023).

7.2.3 Tocar mi Guitarra es Tocar mi Equilibrio

En relación con esta subcategoría, se observó en las narrativas de los participantes, que vincularon la música de la guitarra y relacionaron el contacto con su instrumento con encontrar su equilibrio, como si fuera una forma de poner los pies sobre la tierra y escuchar a su cuerpo. En lo que concierne a lo mencionado, el participante “Fa” señaló; “Me ayudó mucho el taller a encontrar un equilibrio entre lo sentimental y lo físico” (TI-7,28-11-2023). Se puede entender que “Fa”, al participar en las distintas actividades relacionadas con la ejecución de su guitarra y escuchando a sus pares, logró un equilibrio entre su cuerpo y sus emociones. Risteski (2006), afirma que interpretar la guitarra es un proceso en el que se aprende, entre otras cosas, a desarrollar la paciencia, persistencia y el equilibrio. Asimismo, Pitágoras hacía uso de escalas y acordes específicos con el objetivo de tener un equilibrio

mental, según lo refiere Mosquera (2013). Por lo que, en esta intervención, la ejecución de la guitarra, además del encuentro grupal, promovió momentos de equilibrio personal.

De igual forma, en relación con esta subcategoría, el participante “Sol” compartió en la última sesión:

Cuando toqué por primera vez en público, tenía mi guitarra y yo estaba nervioso, y como que sentía que ella [su guitarra] me decía: tranquilo, estoy contigo, y más porque la tenía como abrazada, y me decía: yo estoy contigo, todo va a salir bien, solamente tócame bien y con eso. (TI-7, 28-11-2023)

Paredes et al. (2015), señalan que el ritmo de la música permite que las personas logren cierto bienestar, que la incomodidad o el malestar se vaya retirando. En este caso, este joven mencionó sentirse “nervioso” como una manera podríamos decir, coloquial, para manifestar que estaba “descolocado” en su primera escena en público, y que a través de sentir su guitarra cerca, imaginó que su instrumento lo abrazaba y este le daba palabras de aliento y motivación. Tizón (2018), menciona que la música produce satisfacción y agrado en la escucha. Prueba de lo anterior, se encuentra en la narrativa del participante “Fa” que refirió; “mientras estoy tocando pienso lo que hice bien o mal en el día y al final termino más tranquilo” (TI-2, 17-10-2023).

En el mismo sentido, el participante “Mi” comentó; “la música la describiría, es un arte, como un deporte que te saca esta tensión que llevas adentro” (TI-5, 18-11-2023). Este joven elaboró la analogía sobre la música y el deporte y que ambas le pueden ayudar a liberar su cuerpo y todo aquello derivado de afrontar la vida diaria. Lo mismo menciona Mosquera (2013), al citar que Platón decía que la música tenía beneficios para el alma, tal como lo tiene la gimnasia con el cuerpo.

De la misma forma, Le Breton (1998) refiere que las personas tienen la capacidad de lograr un equilibrio entre la razón, el corazón y el cuerpo, porque cuando asumen el

significado de ciertas emociones, se requiere que se regulen. Un ejemplo de la narrativa del participante “Fa” sobre lo anterior:

Me ayudó mucho el taller a encontrar un equilibrio entre lo sentimental y lo físico. Cuando encontré ese equilibrio te sientes como una persona completa y fuerte, y es algo que valoro mucho y que seguramente lo voy a seguir valorando muchos años más. (TI-7,28-11-2023)

Este joven pudo equilibrar su cuerpo y su corazón, tal como lo menciona Le Breton (1998), y se lo atribuye a la música y a su participación en el taller. Otro ejemplo es del participante “Sol”;

Me sentí feliz al ver que todos estaban tocando en la misma sintonía y me seguían. De hecho, vas a ver en la hoja que escribí [refiriéndose al Cuestionario de Inicio de Sesión] escribí que venía estresado y me dolía hasta la cabeza, y ya ahorita me está ayudando a liberar tensión. (TI-2, 10-10-2023)

La música, al ayudar a “Sol” a recuperar su equilibrio, actuó como regulador emocional, pues incidió en sus malestares físicos y emocionales y le llevó a un estado emocional más favorecedor de su ser y su estar.

7. 3 Categoría 3. Tocar la Guitarra es un Viaje Personal

Esta categoría surge a partir de lo que manifestaron los participantes del taller en cuanto a que, tocar su guitarra les permite evocar los recuerdos más significativos de su historia de vida y los aterrizan en el aquí y el ahora y se convierten en un espejo que refleja su experiencia como seres humanos. Enseguida se presentan las tres subcategorías que se desprendieron.

7.3.1 La Guitarra. Una Expedición al Recuerdo

Esta subcategoría se identificó en la narrativa de los participantes mientras tocaban su guitarra con los ojos cerrados y contactaban con recuerdos significativos que vivían como si fuera ese momento exacto, como se dice, cuando *recordar es vivir*. Tocar la guitarra nos permite hacer un recorrido por la historia de nuestras vidas. Diversos autores, como Jauset (2011), De Rueda y López (2013) y Navarro (2020), coinciden en que la música promueve la evocación de recuerdos. Prueba de ello es la narrativa de “Do”; “Comencé a tocar un círculo de acordes y fui tocando canciones diferentes, en eso se me vino a la mente cómo conseguí mi guitarra, gracias a la ayuda de mi mamá” (T1, 3-10-2023). Este mismo participante agregó:

Me transportó hacia lo que significa mi mamá para mí en haber tenido mi instrumento y le agradecí a ella porque tuvo un grave problema de salud. Hice una línea del tiempo de cuando inicié a tocar, luego los últimos acordes me llevaron a pensar en otras cosas, me acordé de lo que le pasó a mi mamá, porque primero tuve la guitarra y después le pasó el accidente. (T1, 3-10-2023).

Este joven viajó a sus recuerdos al estar tocando su guitarra, y fue precisamente al momento en que la compró con la ayuda de su mamá, algo que fue muy significativo para él, porque meses después, su mamá enfermó gravemente y estaría hospitalizada por varios meses.

Acercas de los recuerdos significativos, De Rueda y López (2013), refieren que la ejecución musical tiene el potencial de evocar añoranzas, aspiraciones, anhelos y otros eventos altamente significativos de la historia de vida. Otro ejemplo de ello es la narrativa del “Fa”;

Recordé una situación en la que he estado con mi guitarra, que ha sido muy importante. Fue que un amigo muy cercano falleció, cuando nosotros estábamos enseñándonos a tocar escalas y cosas así de norteño y sierrreño, estábamos aprendiendo apenas y compusimos una canción. Tenía como una semana que la había comprado cuando nos juntamos. (T1, 3-10-2023)

En el mismo sentido, el participante “Mi” compartió que rememoró la historia de cómo inició a tocar guitarra;

Veía a mi papá tocando un círculo de acordes de música ranchera. Era una guitarra que tenía *arrumbada* en mi casa y me decidí a aprender. Se siente lindo darle a una guitarra el amor, tocarla, hacerla cantar como no lo han hecho nunca. Y todavía es más especial porque se supone que mi mamá se la regaló a mi papá en uno de sus aniversarios, entonces yo dije está muy bonito el significado para que esté en un rincón y fue cuando le dije: vente. (T1, 3-10-2023)

En todos los casos, tocar la guitarra les permitió a los participantes recordar momentos muy significativos, como la enfermedad de una madre, la muerte de un amigo cercano y la forma en que aprendieron a tocar su instrumento relacionado con una historia de amor familiar.

La música está presente de manera ubicua en la vida del ser humano, es decir, la podemos escuchar en todas partes, tales como en fiestas, conciertos, restaurantes, cines y hasta en los comerciales de la televisión, por lo que existen canciones que se vinculan con momentos específicos de nuestras vidas (Janata et al., 2007). En particular, el participante “Mi” refirió:

Recuerdo que llegué a llevarme mi guitarra a la preparatoria para tocar con mis amigos cuando teníamos que hacer proyectos. Dije: chido, ya no solamente está formando parte de mí sino de los recuerdos de mis amigos, estoy transmitiendo lo que quiero. (T1, 3-10-2023)

Al estar tocando su guitarra, “Mi” logró recordar un episodio puntual de su vida que fue cuando cursó la educación media superior en compañía de sus amigos y con su guitarra, crearon recuerdos compartidos.

Janata et al. (2007) afirman que escuchar ciertas canciones después de un largo tiempo, regularmente, pueden evocar recuerdos autobiográficos y, sobre todo, las emociones asociadas con ellos. En el mismo sentido, el participante “Sol” compartió:

La primera vez que toqué en público fue en un evento del día de las madres, fue una sensación muy chida porque al principio estaba todo nervioso, pero cuando empecé a tocar ya el segundo requinto del intermedio, las mamás empezaron a aplaudir, se sintió como una sensación que dices “ah, no manches, qué chido que les está gustando”, y ese momento nunca se me va a olvidar. (T1, 3-10-2023)

Asimismo, el planteamiento de Janata et al. (2007), se relaciona con la narrativa de “Do” cuando se le preguntó cómo se sintió al hablar de la enfermedad de su madre: “No me sentí presionado a que se me salieran algunas lágrimas porque el recuerdo lo tengo vivo, y una pequeña parte de todo lo que ha hecho mi mamá por mí aquí lo tengo [señalando su guitarra]” (T1, 3-10-2023).

El participante “Sol” rememoró la primera vez que tocó su guitarra frente a un público y evocó las emociones relacionadas con este momento al mencionar que se sintió nervioso, pero después, se alegró porque las madres presentes en el evento empezaron a aplaudir

su intervención musical. De igual manera, el participante “Do” al estar tocando su guitarra trajo a su memoria la enfermedad que vivió su mamá y se permitió llorar, lo que coincide con la evocación de recuerdos y emociones relacionados a estos gracias a la música (Janata et al, 2007).

Para concluir esta subcategoría, se presenta una narrativa del participante “Mi”; “No tengo recuerdos más vívidos que los que genero con la guitarra” (T1, 3-10-2023).

7.3.2 La Música como Puente al Presente

Esta segunda subcategoría surgió a partir del análisis de la narrativa de los participantes que relacionaron que la música de su guitarra les permite estar en el aquí y ahora, que les trae a su experiencia presente con todo lo que esta implica, particularmente, con el contacto con la consciencia corporal y sus emociones.

Tal es el caso de lo sucedido en una actividad que se realizó en la primera sesión cuando tocaron la guitarra por cinco minutos cerrando sus ojos y la mayoría de los participantes posaron su cabeza sobre su guitarra para escucharla de cerca. Por ejemplo, “Mi” expresó; “Toqué la canción más sentimental para mí, me enfoqué en mí y ya no escuché a los demás, solo estaba escuchando la melodía, lo que yo sentía, cómo conectaba esto que estaba tocando con lo mío” (T1, 3-10-2023). Asimismo, “Sol” mencionó; “Logré concentrarme en mi ejecución y fue cuando los demás empezaron a escucharse de fondo” (T1, 3-10-2023). Por su parte, “Fa” refirió:

Inicié a tocar acordes al azar pensando en lo que hice en el día y en lo que no me salió bien, fue como si me iba yendo de eso, me iba alejando y entre más me alejaba, más clarito escuchaba lo que estaba tocando. (T1, 3-10-2023)

Tocar la guitarra promovió la exploración de la experiencia que hace referencia Rogers (1985), “a los datos inmediatos de la conciencia” (p. 26). Es decir, pudieron detenerse en cómo se vivían mientras tocaban su guitarra, es decir, qué sensaciones, emociones o pensamientos estaban viviendo en su cuerpo en ese preciso momento.

La música, al decir de Firth (2001), tiene como una de sus funciones, la de organizar nuestro sentido del tiempo, consigue:

Intensificar nuestra experiencia del presente (...) lo que nos da una medida de la calidad de la música, es “su presencia”, su capacidad para “detener” el tiempo, para hacernos sentir que estamos viviendo (...) sin memoria o ansiedad alguna sobre lo que ocurrió anteriormente o sobre lo que acontecerá después. (p. 424)

Esto se puede identificar en la narrativa de los siguientes participantes, como “Re” que describió; “Cuando me enfoco en tocar mi guitarra es un lugar único, cuando te clavas y te transportas, es un lugar y todo lo demás se va, se desvanece, te pierdes en eso” (T1, 3-10-2023); en el mismo sentido, “Do” comentó; “Hubo un punto en el que me concentré tanto en lo mío que ya no escuché a los demás” (T1, 3-10-2023); y por último, “Mi” añadió; “Me enfoqué en mí y ya no escuché a los demás, solo estaba escuchando la melodía, lo que yo sentía, cómo conectaba esto que estaba tocando con lo mío” (T1, 3-10-2023). Los tres participantes coinciden en que al disponerse a tocar su guitarra con los ojos cerrados logran concentrarse en su experiencia por medio de la música de su instrumento y perciben que los elementos físicos y acústicos de su alrededor parecen desaparecer, que solo existen ellos y su guitarra.

La música de su guitarra les permite detenerse a vivir el presente y escuchar a su cuerpo. Otro ejemplo de lo referido es la narrativa de “Sol”; “el estar aquí me hace concentrarme en lo que estamos haciendo, o sea, escucharnos, expresarme, tocar, porque

cuando llegué estaba pensando que la había regado en la escuela y ahorita me está ayudando a olvidarme de eso” (T3, 24-10-2023).

De igual forma, esta analogía de que la música es un puente, también la podemos encontrar en la narrativa de “Fa”; “Mi guitarra es un puente que me ayudó, primero a ingresar aquí [al taller] porque si no supiera tocar guitarra no habría vivido esta experiencia. Un puente hacia ese mundo de expresiones” (T7, 28-11-2023).

7.3.3 La Música de la Guitarra como Reflejo Personal

La subcategoría se identifica al encontrar que algunos participantes, mencionaron que la música de la guitarra la relacionan con un espejo, dando a entender con esta metáfora, que pueden observarse a sí mismos y reflejar lo que están viviendo. Una prueba relevante de lo anterior fue lo que comentó “Fa” cuando se les solicitó participar en una actividad que consistió en que tocaran en su guitarra la manera cómo se vivían en ese momento;

Pues como son muchos sentimientos, tocamos “Sol mayor” que es como alegre, es como decir que vas viviendo tu vida disfrutando, hay momentos en los que te sientes más *bajoneado* que es “Do mayor”, hay momentos de enojo, fuertes que es “Mi menor”, pero todo pasa [toca el tono de Re mayor] para volver a subir [toca el tono Sol mayor]. (T4, 7-11-2023)

Lo mencionado por este joven coincide con el planteamiento de (García-García, comunicación personal, 7 de septiembre de 2022), quien refiere que cuando realizamos una obra artística podemos proyectar lo que sentimos en un momento determinado. En este caso, “Fa” reflejó cómo se sentía en ese instante dándole un significado a los tonos musicales de la guitarra. Asimismo, “Mi” señaló que “la música son sentimientos, la música es uno mismo, la música es lo que uno siente, la música es lo que uno vive y lo que quiere sentir. Puede ser esperanza, tristeza, enojo, alegría”. (T5, 18-11-2023).

Según Hormigos y Martín-Cabello (2004) la música tiene como objetivo la expresión y creación de sentimientos, y a su vez, se pueden transmitir ideas y con ello entender la cosmovisión de cada persona. De igual forma, la narrativa de “Mi” coincide con Firth (2001), que menciona que “una de las funciones sociales que tiene la música es que está relacionada con la creación de la identidad (p. 427). El joven “Mi”, relacionó la música con ser uno mismo, así como con su experiencia, esto es, que la música es lo que uno vive y cómo uno lo vive, esto último entendido como regulación emocional por Hochschild (1990), al referir que la música también es lo que uno desea sentir.

De igual forma, retomando que la música promueve la creación de la identidad de las personas (Firth, 2001), en la primera sesión cuando se plantearon los acuerdos grupales del taller, se habló del respeto por la guitarra del otro, a lo que “Re” mencionó; “eso es una norma tatuada entre todos nosotros” (T1, 3-10-2023), y todos los participantes asintieron con su cabeza. Con esta metáfora, “Re” da a entender que el respeto y el cuidado por la guitarra de los demás es una regla no escrita, pero que se lleva como un tatuaje, como un elemento que distingue, puesto que cada uno sabe el valor de su propia guitarra y por ello valora los instrumentos de otras personas.

Al preguntarle a los participantes qué significaba su guitarra para ellos, “Do” respondió; “es algo más personal, en el aspecto como una extensión de mi brazo, o sea, un golpe y yo lo siento, o sea, aunque le hagan así lo más mínimo, que no más suene ‘tras’, ya lo sientes” (T1, 3-10-2023). De la misma forma, “Sol” agregó; “Prácticamente como es una parte de tu cuerpo, porque la quieres, se puede decir como un dedo tuyo porque es muy indispensable para mí, bueno, yo así lo veo” (T1, 3-10-2023).

Así lo refiere Firth (2001), que “al poseer una determinada música, la convertimos en una parte de nuestra propia identidad y la incorporamos a la percepción de nosotros mismos” (p. 427). Los participantes “Do” y “Sol” perciben a la guitarra como una parte de su cuerpo, que si su instrumento recibe golpes ellos pueden sentir ese dolor y se preocupan

por evitar lastimarlo, porque hacerlo es dañarse a sí mismos. En este caso, cabe señalar que ambos participantes incorporaron su guitarra a su propia identidad, y por ello la cuidan y la valoran.

La música es de gran utilidad para el auto-reconocimiento personal, según afirma Firth (2001). Este planteamiento se revela en la narrativa de “Mi”; “lo que hace la música es llevar tus sentimientos y externarlos, y ponerles un nombre” (T5, 18-11-2023). Este participante identificó que la música le permite expresar sus sentimientos y asignarles un nombre, es decir, reconocerlos como propios, lo que representa un primer paso para ser responsable de los mismos.

En la primera sesión, “Fa” compartió en el grupo cómo había conseguido su guitarra, así lo dijo:

Cuando fui a comprarla había un montón de guitarras y las estuve calando, había varias, pero cuando agarré esta, dije: “esta es la mía”, y no sé si simplemente yo la escogí a ella o ella me escogió a mí. (T1, 3-10-2023)

Firth (2001), menciona que la música que escuchamos habla acerca de quiénes somos, hacia nosotros mismos y también se los dice a los demás. De esta manera, “Fa” se reconoce a sí mismo y se muestra al mundo a través de su guitarra, la eligió porque se identificó con esta y la considera como parte de su propiedad y de su ser. Incluso, agregó que la guitarra lo escogió a él, una manera de darle vida a su guitarra, que voltea verlo a él y saber que “Fa” existe.

Este autor recalca que la música “nos libera de las rutinas y de las expectativas de la vida cotidiana que pesan sobre nuestras identidades sociales” (p. 427). En relación con lo mencionado, se presenta la narrativa de “Sol” acerca de cómo se sintió en las sesiones del taller en las que tocaron su guitarra;

Me siento mucho en confianza y siento que es lo que nos hace falta a nosotros como hombres porque muchas veces, pues como la sociedad por ser hombres nos dice tú debes hacer esto por ser hombres, y como que aquí te sientes como que ese niño interior que tienes sale. (T3, 24-10-2023)

Este participante manifestó que vivió la confianza de un espacio seguro que integraba la música a su experiencia, un espacio solo formado por hombres, un espacio que no suele existir comúnmente, además hizo énfasis en que él pudo mostrarse como el niño que lleva en su interior sin temor a ser lastimado; una parte de él sumamente vulnerable y por demás valiosa. Una experiencia que fue compartida, puedo decirlo, por todos los integrantes del grupo, y también por mí mismo.

Capítulo 8. Conclusiones

8.1 Conclusiones

Habiendo hecho la aclaración de que el grupo se conformó solo por varones y que ello fue circunstancial, pues aun cuando había una participante mujer, por situaciones personales no pudo asistir, tomé la decisión de arrancar el taller sin ella por cuestiones de tiempo, dado que la gestión inicial de la intervención contó con serias dificultades en cuanto al espacio para llevarla a cabo. El tiempo para llevar a cabo el taller se acortó por contratiempos con la institución en la que se iba a realizar, por lo que tuve que adecuar la planeación y buscar otro espacio para realizarlo. Esto fue un gran reto para mí, pero valió la pena cada esfuerzo.

El hecho de que el grupo fuera de solo de varones le dio un giro a la intervención, puesto que la dimensión del género se hizo presente, es decir, la relación entre la expresión de la sensibilidad, la regulación emocional y el género masculino. Que estuvieran solo varones les permitió a los jóvenes mostrar sus emociones ante los demás, y con ello, ganar congruencia en su experiencia, es decir, que su experiencia emocional fuera acorde con su autoconcepto de varones. Se validaron y se reconocieron como varones sensibles, conservando su valía personal, en resumen, al ganar congruencia se dio una disminución en el conflicto generado por el choque entre lo que reporta el organismo y los estereotipos de género introyectados.

Algo importante es que pude constatar que, en todos los participantes, la ejecución instrumental de la guitarra jugó el papel de un regulador emocional, en otras palabras, les permitió a los jóvenes transformar sus emociones y adecuarlas a su autoconcepto como varones y también al contexto social que representaba el grupo.

En el transcurso del trabajo, me vi en la necesidad de agregar una categoría emergente que titulé “Las emociones, la música y la masculinidad” y a su vez, robustecer el marco teórico con aspectos referidos a la masculinidad. Sin embargo, esto no cambió el

objetivo de la intervención; “explorar la experiencia emocional de un grupo de jóvenes de un Centro Universitario del Estado de Jalisco al ejecutar la guitarra y si esta es una herramienta de regulación de sus emociones”. Pero si bien, no lo alteró, si fue necesario incorporar a la intervención y a su sistematización, las emociones y su relación con la masculinidad.

Gracias a la intervención es que puedo afirmar que la música de la guitarra es un regulador emocional que permitió que los jóvenes expresaran sus emociones sin entrar en conflicto con el mundo social. Rebasaron introyectos acerca de lo que es un varón, como “no llorar”, “ser inquebrantable”, “ser el proveedor de la familia”, “nunca mostrarte débil”, “debes buscar un trabajo, casarte y tener hijos”, entre otros. Tuvieron nuevos aprendizajes y yo también junto con ellos. Me permito retomar las palabras de “Do”; “La música puede ser un medio de expresión, si tú te sientes mal y no sabes cómo demostrarlo, pues agarras una canción y lo demuestras”.

Uno de los hallazgos más relevantes de esta intervención es que los hombres que interpretan la guitarra de una manera más emocional son los más valorados como intérpretes, algo contrario a lo que podría creerse de los hombres que se expresan emocionalmente. La música, por sí misma, es un vehículo para contactar y expresar las emociones y una de las mejores vías para modificarlas; es una transformadora emocional. Quedó evidenciado que la ejecución instrumental de la guitarra es un regulador emocional; tuve evidencia de ello. Retomo el testimonio de “Mi” que da cuenta de lo anterior; “La música son sentimientos, la música es uno mismo, la música es lo que uno siente, la música es lo que uno vive y lo que quiere sentir. Puede ser esperanza, tristeza, enojo, alegría”. Pareciera que “Mi” parafrasea a Hochschild (1990), cuando habla de la actuación profunda; cuando promovemos una transformación emocional que se vive de manera experiencial.

En el transcurso del taller, más rápido de lo que pensaba, ya no les era amenazante mostrarse como se estaban viviendo y lo que estaban sintiendo. También reconocieron que el grupo era un espacio seguro y que esto no se encuentra fácilmente en otros lados.

Algo muy importante para mí es que yo creía que un facilitador del potencial personal tenía que permanecer alejado y distante de los integrantes del grupo, sin embargo, fui descubriendo que no era así. Que formaba parte del grupo, que era un integrante más, un hombre que compartía con ellos muchas de sus inquietudes, aunque no tenía el mismo rol en el grupo. Aprendí que no solo se transforma el otro, sino que yo también me transformé y me sentí recibido. Me permití ser flexible, contactar con mi alegría y bromear con ellos, aprendí a ser humano y a abrirles mi corazón.

Confirmé que tocar la música de una guitarra no solo es una convocatoria para la relación interpersonal, pues facilita el encuentro con el otro, —lo cual es benéfico cuando se tienen dificultades interpersonales—, sino que, además, permite el encuentro con uno mismo desde lo más profundo, esto es, el establecimiento de una relación de intimidad que favorece el conocimiento personal. No se trata solamente de percatarse de las habilidades musicales que se tienen, puesto que, al favorecer el contacto con la intimidad personal, contenidos provenientes de la subjetividad que nos caracteriza tienen la posibilidad de acceder a la conciencia. Un ejemplo de esto es la constante evocación de recuerdos, añoranzas, anhelos, motivaciones, asuntos no resueltos, pérdidas y otros momentos altamente significativos que forman parte de la historia personal. Todo ello se plasma musicalmente, pero también se encuentra en el cuerpo de la guitarra, en sus cuerdas, trastes o clavijas; en ese cuerpo de madera que llega a formar parte de uno mismo.

8.2 Alcances y Limitaciones

En cuanto a los alcances del trabajo realizado, incluyendo la intervención, se logró identificar lo que se creía; que la guitarra puede fungir como un regulador emocional para los jóvenes universitarios y ser una herramienta para transformar sus emociones y coadyuve en el bienestar de su vida académica y personal. Incluso, se encontró que los jóvenes varones si expresaban abiertamente sus emociones, pero tienen mayores posibilidades de hacerlo cuando se trata de un lugar seguro como lo fue el grupo, y la música de la guitarra los ayudó a sensibilizarse para hablar de sí mismos y escuchar a los demás.

Una limitación del trabajo fue que los horarios de los jóvenes universitarios fueron muy diversos debido sus clases, tareas y a otras ocupaciones, por lo que solo pudieron coincidir los cinco participantes que fueron parte de la intervención. Por lo que con mayor anticipación se podría llegar a más estudiantes y que el grupo fuera más numeroso. Otro inconveniente fue que la intervención inició tres semanas después de lo planeado, debido a que no se obtuvo una respuesta oportuna para utilizar el primer espacio físico considerado para el taller. No obstante, logré gestionar otro lugar y concluir de acuerdo con los tiempos establecidos.

Referencias

- Abreu, J. L. (julio de 2012). La relación entre el Marco Teórico, Las Preguntas de Investigación y Objetivos de Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 174-186
- Ander-Egg, E. (2003). Repensando la Investigación-Acción-Participativa. *Lumen Hvmanitas*.
- Arias-Gómez, M. (2007). Música y neurología. *Neurología*, 22(1), 39-45.
- Arias-Gómez, M. (2014). Música y cerebro: neuromusicología. *Neurosciences and History*, 2(4), 149-155.
- Barceló, B. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea comillas*, 70(136), 123-160.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedía.isa*, 1-13. DOI: 10.1177/205684601261
- Berthier, A. (2004). Cómo construir un marco teórico. *Repositorio Digital UDEG Virtual*.
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2222>
- Blood, A, y Zatorre, R. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823. <https://doi.org/10.1073/pnas.191355898>
- Bonino, L. (1998). Masculinitats: mites, de/construccions i mascarades. *Dossiers feministes*, 6, 7-36.
- Cáceres-Gutiérrez, J., y Santamaría-Osorio, L. (2018). La arteterapia como camino de transformación espiritual. *Trabajo Social*, 20(1), 133-161. DOI:10.15446/ts.v20n1.71568
- Campayo, E., y Cabedo, A. (2016). Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación emocional. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 13, 124-139.

- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. [Tesis de maestría no publicada]. ITESO.
- Cervantes-Rodríguez, S. (2014). La esperanza: potencial de convocatoria social. En R. Enríquez-Rosas, y O. López-Sánchez (Eds.), *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social* (pp. 29-56). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- Colleta, M., y Pascual, L. (2010). ¿Las emociones experimentadas por un alumno, mediante la ejecución de una obra musical, condicionan el aprendizaje? En L. I. Fillottrani y A. P. Mansilla (Editores) *Tradición y Diversidad en los aspectos psicológicos, socioculturales y musicológicos de la formación musical*. Actas de IX Reunión de SACCoM, pp. 39-56.
- Connell, R. W., y Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & Society*, 19(5), 829-859. <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>
- Contreras-Rodríguez, C. I. (2017). *Contacto con emociones y sensaciones: un camino para dotar sentido a la expresión creativa*. [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente]. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/4344>
- Cormier, S., y Cormier, W. (1994). Estrategias de entrevista para terapeutas: Habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales. Desclée De Brouwer.
- Cruz-Pérez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.
- Custodio, N., y Cano-Campos, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Neuropsiquiatría*, 80(1), 60-69. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v80i1.3030>
- De Rueda, B., y López, C. E. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 141-148.

- Denis, E. J., y Casari, L. (2014). La musicoterapia y las emociones en el adulto mayor. *Diálogos*, 4(2), 75-82.
- Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud Mental*, 33, 543-551.
- El Economista. (2022, 15 de marzo). El consumo de drogas en adolescentes en México aumentó un 15% durante la pandemia. *El Economista. Arte e Ideas*. <https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/El-consumo-de-drogas-en-adolescentes-en-Mexico-aumento-un-15-durante-la-pandemia--20220315-0047.html>
- El Universal. (2018, 5 de octubre). Ocho de cada diez personas en Latinoamérica no saben manejar sus emociones. *El Universal*. <https://www.eluniversal.com.mx/ciencia-y-salud/ocho-de-cada-diez-personas-en-latinoamerica-no-saben-manejar-sus-emociones>
- Elbert, T., Pantev, C, Weinbruch, C., Rockstroh, B., y Taub, E. (1995). Increased cortical representation of the left hand in string players. *Science*, 270, 305-307.
- Elizondo, A., Rodríguez, J. B., y Rodríguez, I. (enero-junio 2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 15(29), 3-11.
- Enciso, T. N. (2020). Aportes de la Musicoterapia para facilitar la expresión y comunicación de niños y niñas del colegio Calasanz Bogotá que pertenecen al programa de inclusión escolar. Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Artes, Maestría en Musicoterapia.
- Enríquez-Rosas, O. (2008). El Crisol de la Pobreza. Mujeres, Subjetividades, Emociones y Redes Sociales. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- Enríquez-Rosas, O., y López-Sánchez, O. (2014). *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

- Firth, S. (2001). Hacia una estética de la música popular. En F. Cruces et al. (Eds.), *Las culturas musicales. Lecturas en etnomusicología*. Trotta.
- Follari, R. (2013). Acerca de la interdisciplina: posibilidades y límites. *Interdisciplina*, 1(1), 111-130.
- Friedman, N. (2007). Terapia Orientada al Focusing (TOF). *Contribución a la práctica, enseñanza y Comprensión de la Psicoterapia orientada al focusing*. Lincoln, Nebraska: Universidad
- Fromm, E. (1975) Anatomía de la destructividad humana. Siglo XXI Editores.
- Galindo, J. (1987). Encuentro de subjetividades, objetividad descubierta. La entrevista como centro de trabajo etnográfico. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, 1(3), 151-183
- García-Casares, N., Moreno-Leiva R. M., y García-Arnés, J. A. (2017). Efecto de la musicoterapia como terapia no farmacológica en la enfermedad de Alzheimer. Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 65(12), 529-538.
- García-López, N. A. (2018). *La germinación de la congruencia en la experiencia emocional*. [Tesis de maestría, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente]. Repositorio Institucional del ITESO <https://rei.iteso.mx/handle/11117/5698>
- Gómez-Gómez, E. N. (2002). Tendiendo puentes. *Sinéctica*, 21(46), 44-41.
- Gómez-Gómez, E. N. (2016). La interdisciplinariedad. Hacia nuevos derroteros en la formación de psicoterapeutas. En T. Zohn-Muldoon, E. N. Gómez-Gómez, y R. Enríquez-Rosas (Ed.), *Psicoterapia contemporánea: dilemas y perspectivas*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- Gruhn, W. (2005). Children need music. *International Journal of Music Education*, 23(2), 99-101. <https://doi.org/10.1177/0255761405052400>
- Hardy, E., y Jiménez, A. L. (2001). Masculinidad y género. *Revista Cubana de Salud Pública*, 27(2), 77-88.

- Heller, A. (2004). Teoría de los sentimientos. Ediciones Coyoacán.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill/Interamericana.
- Hochschild, A. R. (1979). *Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure*. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551- 575.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart. The commercialization of human feeling*. University of California Press.
- Hochschild, A. R. (1990). "Ideology and emotion management: a perspective and path for future research". En Kemper, Theodore D. (ed.), *Research agenda in the sociology of emotions*, State University of New York Press, Nueva York.
- Hormigos, J., y Martín-Cabello, A. (2004). La construcción de la identidad juvenil a través de la música. *Revista Española de Psicología*, 4, 259-270.
- Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 193-201. <https://doi.org/10.1111/nyas.12684>
- Janata, P., Tomic, S. T., y Rakowski, S. K. (2007). Characterisation of music-evoked autobiographical memories. *Memory*, 15(8), 845-860. <https://doi.org/10.1080/09658210701734593>
- Jauset, J. A. (2011). Música y neurociencia: la musicoterapia. UOC.
- Larios, R., y Macías, A. (2010). *Corazón de piedra... ¿Yo?* Amat Editorial.
- Lawler, E. J., y Thye, S. R. (1999). Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, 25(1), 217-244. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.25.1.217>
- Le Breton, D. (1998). Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones. Ediciones Nueva Visión.

- Le Breton, D. (diciembre 2012-marzo 2013). Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 67-77.
- Levitin, D. J. (2018). Tu cerebro y la música. El estudio científico de una obsesión humana. RBA.
- Lietaer, G. (1997). Autenticidad, congruencia y transparencia en D. Brazier (Ed.), *Más allá de Carl Rogers*. (pp. 25-42). Desclée de Brouwer.
- Londoño, O., Maldonado, L., y Calderón, L. (2016). *Guía para construir un estado del arte*. International Corporation of Network of Knowledge.
- López, I. (2022, 23 de junio). Jalisco: Niñas y niños, en la sala de las drogas duras. *El Occidental*. <https://www.eloccidental.com.mx/local/jalisco-ninas-y-ninos-en-la-sala-de-las-drogas-duras-8485559.html>
- López, L. M., González, J., y Blandón, A. (2018). Emotional labor: concepts and characteristics. A literature review. *Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 18(35), 103-114. <https://orcid.org/0000-0002-3998-337X>
- Lozano, I., y Rocha, T. E. (2011). La homofobia y su relación con la masculinidad hegemónica en México. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 22, 101- 121.
- Martell-Ibarra, F. M. (2016). Importancia del Proceso de Problematización en todo Proyecto de Investigación. *Boletín Virtual*, 5(10), 56-60.
- Martínez-Íñigo, D. (2001). Evolución del Concepto de Trabajo Emocional: dimensiones, antecedentes y consecuencias. Una revisión teórica. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 17(2), 131-153.
- Martínez, R., y Fernández, A. (2008). Árbol de Problema y áreas de intervención. *Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)*.
- Medina, J. L., y González-Arratia, N. I. (1999). El autoconcepto en hombres y mujeres mexicanos. *Ciencia Ergo-Sum*, 6(3), 265-269.

- Mendoza-Enrriquez, H. (septiembre-diciembre de 2011). Los estudios sobre la juventud en México. *Espiral. Estudios sobre Estado y Sociedad*, p. 193-224.
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., e Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. *Anales de Psicología*, 37(1), 121-132.
- Moreno-López, S., y Casillas-Arista, E. C. (2013). La dimensión experiencial del psicoterapeuta: implicaciones para la formación y para el ejercicio de la psicoterapia. En R. Enríquez-Rosas, Rocío; E. N., Gómez-Gómez, y T. Zohn-Muldoon (Ed.), *Psicoterapia y problemas actuales: Debates y alternativas*. ITESO.
- Moreno-Guzmán, A. M. (2020). El fenómeno suicida, un problema actual: emociones y circunstancias previas al intento de suicidio en hombres adultos jóvenes del área metropolitana de Guadalajara, Jalisco, México. [Tesis de Maestría. ITESO]
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38.
- Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65.
- Muñoz-Pólit, V. (2008). *Musicoterapia Humanista*. Libra.
- Navarro, M. M. (2020). *Las canciones como medio para la identificación y expresión de las emociones básicas en el alumnado del primer ciclo de Educación Primaria*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Almería]. Repositorio Institucional de la Universidad de Almería <http://repositorio.ual.es/handle/10835/9799>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 17 de noviembre). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., y Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(23-24).
- Paredes, V. C., Morales, O. A., Coronado, J. A., y Díaz, N. (2015). Efecto de la escucha de Música Barroca sobre la ansiedad de niños que acuden a la Consulta Odontológica. *Ciencia Odontológica*, 12(2), 107-121.
- Peretz, I. (2002). Brain specialization for music. *The Neuroscientist*, 8(4), 372-380. <http://doi.org/10.1177/107385840200800412>
- Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E., y Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85-112.
- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14, 5-40.
- Ramírez-García, M. M. (2013). *Construcción sociocultural de las emociones en el proceso del cuidado en la vejez en un contexto de exclusión social urbana. Prácticas y significados de mujeres adultas mayores y el cuidador(a), en sus comunidades de vida y sentido*. [Tesis para obtener el grado de Maestra en Comunicación de la Ciencias y la Cultura]. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- Reguillo-Cruz, R. (primer semestre 2007). Instituciones desafiadas. Subjetividades juveniles: territorios en reconfiguración. *Análisis Plural*, 211-230.
- Reynoso, K. M. (2010). La educación musical y su impacto en el desarrollo. *Revista de Educación y Desarrollo*, 12, 53-60.
- Risteski, I. (2006). Una filosofía nueva de guitarra. *Discusiones Filosóficas*, 7(10), 215-227.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, Personalidad y Relaciones interpersonales*. Nueva Visión.
- Rogers, C. (2000). *El Proceso de Convertirse en Persona. Mi Técnica Terapéutica*. Paidós.
- Romero, C. (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista de Investigaciones del Centro de Estudios Superiores María Goretti (CESMAG)*, 11(11), 113-118.

- Sadurní, M., y Rostan, C. (2004). La importancia de las emociones en los períodos sensibles del desarrollo. *Infancia y Aprendizaje*, 27(1), 105-114.
- Salas, J. M. (2005). *Hombres que rompen mandatos. La prevención de la violencia*. Lara Segura y Asociados. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r26834.pdf>
- Sánchez, G. (2023, 6 de agosto). El poder de un abrazo. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-poder-de-unabrazo/>
- Sánchez-Puentes, R. (1993). Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación. *Perfiles Educativos*, 61, 64-68.
- Schmid, P. (2008). *¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber”*: Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo. Recuperado de <https://studylib.es/doc/4470184/la-psicoterapia-como-%E2%80%99Cel-arte-de-no-saber%E2%80%99D>
- Sierra-Escobell, F. (2018). La docencia. Una relación que da frutos. [Trabajo de Obtención de Grado para obtener el título de Maestro en Desarrollo Humano]. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)
- Téllez, A., y Verdú, A. D. (2011). El significado de la masculinidad para el análisis social. *Revista Nuevas Tendencias en Antropología*, (2), 80-103.
- Tizón, M. (2018). Música y emociones: un recorrido histórico a través de las fuentes. *Revista de Psicología*, 17(2), 67-81. doi: 10.24215/2422572Xe022
- Torres, G. (2016, 27 de agosto). Las emociones humanas en el mundo. *El País*. [https://elpais.com/elpais/2016/08/28/eps/1472335507_147233.html#:~:text=Mundialmente%2C%20el%20estar%20preocupado%20es,y%20la%20rabia%20\(20%25\).](https://elpais.com/elpais/2016/08/28/eps/1472335507_147233.html#:~:text=Mundialmente%2C%20el%20estar%20preocupado%20es,y%20la%20rabia%20(20%25).)
- Trevarthen, C., y Delafield-Butt, J. T. (2017). Intersubjectivity in the imagination and feelings of the infant: Implications for education in the early years. In E. J. White & C. Dalli (Eds.), *Under three year olds in policy and practice*. PP. 1-21. New York: Springer

Trovero, J. (19-21 de agosto de 2015). ¿Qué es teorizar? Reflexiones en torno a la especificidad del trabajo teórico en Sociología. Trabajo presentando en I Congreso Latinoamericano de Teoría Social en Buenos Aires, Argentina.

Villarreal-Olavarrieta, J. R. (2019). *El Desarrollo Humano y la expresión artística: una experiencia de expresión de emocionales y conocimiento personal*. [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente]. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/6144>

Anexos

Anexo 1. Carta de Consentimiento Informado de Entrevista de Acercamiento al Campo



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD
Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morán 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Entrevista cualitativa

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación I

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y solo para fines académicos.
3. La entrevista será audio grabada con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que la entrevista será conducida por José de Jesús Fregoso Aguirre, alumno de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que se realizará una entrevista, y en caso de acordar entre los participantes, se establecerán acuerdos para una segunda entrevista.
6. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Sofía Cervantes Rodríguez al correo electrónico sophiacr@iteso.mx

Nombre del entrevistado _____

Firma del entrevistado _____

Nombre del alumno _____

Firma del alumno _____

Lugar y fecha _____

Anexo 2. Carta de Consentimiento Informado de Intervención Socioprofesional



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morán 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Intervención Socioprofesional “Taller de ejecución de la guitarra y las emociones”

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación III

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y solo para fines académicos.
3. El taller será audio grabado con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que el taller será facilitado por José de Jesús Fregoso Aguirre, alumno de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Sofía Cervantes Rodríguez al correo electrónico sophiacr@iteso.mx

Nombre del participante

Firma del participante

Lugar y fecha

Anexo 3. Entrevistas de Acercamiento al Campo

1) Datos generales

Fecha de entrevista-Observación:	
Nombre del entrevistado(a):	
Escenario o lugar de la entrevista – observación:	
Población:	
Nombre de la organización o grupo	

2) Propósito

Conocer la experiencia de estudiantes universitarios en relación con la ejecución instrumental de la guitarra acústica como estrategia de gestión emocional.

3) Desarrollo de la entrevista-observación

CONTENIDO	CRITERIOS
Datos personales del entrevistado	
Preguntas y respuestas	<p>1. Me quieres compartir ¿cuál es tu experiencia al tocar la guitarra? R=</p> <p>2. ¿Qué representa en tu vida la música de la guitarra? R=</p> <p>3. ¿Cómo te sientes cuando interpretas una canción, una melodía? R=</p>

	<p>4. ¿Consideras que tocar la guitarra influye en tu manera de ser o de estar en un momento dado? En caso afirmativo o negativo; ¿cómo es esto, me quieres compartir, por favor?</p> <p>R=</p> <p>5. ¿Identificas algunos momentos en que tienes el impulso de tocar la guitarra? En caso afirmativo o negativo; ¿cómo es esto, me quieres compartir, por favor?</p> <p>R=</p>
Observaciones del entorno	
Reflexiones sobre tu participación	
Comentarios/Reflexión	
Necesidades detectadas	.

Anexo 4. Cuestionario de Datos Generales

Datos generales			
Fecha			
Nombre			
Edad			
Ocupación			
Último grado de estudios			
Estado civil			
Hijos	Sí ()	No ()	¿Cuántos?
Familia de origen			
Número de hermanos			
Número que ocupa entre los hermanos			
Ejecución de la guitarra			
Nivel de ejecución de la guitarra	Principiante () Intermedio () Avanzado ()		
Años tocando la guitarra			
Género de música que tocas			
Lateralidad	Diestro () Zurdo () Ambidiestro ()		

Anexo 5. Ficha de Registro y Sistematización

FICHA DE REGISTRO Y SISTEMATIZACIÓN

Estudiante:

Asesora:

Título TOG:

Fecha:

Sesión No./Tema:

1. Lo cuantitativo

1.1 ¿Se cumplió lo programado? Sí/No ¿Por qué?

1.2 D. E. A. S

Dificultades (Los imprevistos que no estaban en nuestras manos)

Errores (Son aquellas cosas que pudo haber previsto o atendido el facilitador o facilitadora y no lo hizo)

Aciertos (Son aquellas cosas que se realizaron para atender situaciones imprevistas, estrategias que no estaban contempladas; cosas extraordinarias, novedosas)

Sugerencias

2. Lo Cualitativo

2.1. Participantes (avances, participación, narrativas)

Participante	Descripción de su participación	Discursos textuales
“Do“		
“Re“		
“Mi”		
“Fa”		
“Sol”		

2.2. Diario de campo

2.2.1 Descripción de lo sucedido (relato descriptivo)

2.2.2 Lo que sentí

2.2.3 Lo que pensé

Sobre el objeto, sobre el tema central de la sesión

Sobre la población: Jóvenes que tocan la guitarra

Sobre la categoría número 1 de la problematización: Emociones de libertad y la música de la guitarra

Sobre la categoría número 2 de la problematización: La música de la guitarra y el estrés

Sobre la categoría número 3 de la problematización: La técnica de la guitarra y la focalización en uno mismo

Anexo 6. Cuestionario de Inicio del Taller**CUESTIONARIO DE INICIO DEL TALLER****Nombre:****Fecha:**

1. ¿Cómo vienes el día de hoy?, ¿Cómo llegas a este Taller?

2. ¿Cómo te quedas con lo que les comenté?, ¿Qué te hace sentido o qué no?

3. ¿Qué esperas que pase en esta experiencia?

4. ¿Qué significa para ti participar en este Taller?

5. ¿Hay algo significativo que quieras compartir en este momento?

Anexo 7. Cuestionario de Fin de la Sesión del Taller**CUESTIONARIO DE FIN DE LA SESIÓN DEL TALLER****Nombre:****Fecha:**

Por favor registra de la manera más sincera posible lo siguiente:

1. Tres cosas acerca de cómo te quedas con la sesión de hoy:

2. Tres cosas acerca de cómo te viviste al escuchar a los demás:

3. Tres cosas acerca de cómo te viviste compartiendo con los demás:

4. Tres aprendizajes que hayas tenido acerca de tus emociones:

5. Tres cosas que hayan sido significativas o importantes para ti:

6. ¿Alguna observación que quieras hacer?
