
This is the **published version** of the master thesis:

Méndez Selles, Yudit; Pérez, Susana , dir. Salsa Consciente y Danza Movimiento Terapia (SCyDMT) Un abordaje terapéutico para promover la intimidad en las parejas. 2024. 38 pag. (Màster en Dansa Moviment Teràpia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/289030>

under the terms of the  license

Salsa Consciente y Danza Movimiento Terapia (SCyDMT)

Un abordaje terapéutico para promover la intimidad en las parejas.



Yudit Méndez Selles

Tutora: Dra. Susana Pérez

Máster en Danza Movimiento Terapia

Departamento de Psicología Clínica y de la salud
de la Universidad Autónoma de Barcelona

Barcelona, 15 de junio de 2022

UAB

Universitat Autònoma de Barcelona

RESUM:

La Dansa Moviment Teràpia (DMT) és una de les tècniques psicoterapèutiques en què s'utilitza la dansa per a la reflexió clínica a la teràpia de parella. En fusionar-lo amb eines de la salsa, un dels balls de més ràpida expansió al món i amb efectes terapèutics ja vistos, aquest estudi investiga l'efectivitat d'un mètode que barreja la salsa conscient i la DMT (SCyDMT) aplicat a 7 parelles per comprendre com a través de processos relacionals com la comunicació, l'empatia kinestèsica, i tècniques psicocorporals com el moviment sincronitzat i la sintonia efectiva entre d'altres, es pot promoure la intimitat a les parelles.

PARAULES CLAU: Intimitat, teràpia de parella, Dansa Moviment Teràpia, Salsa.

RESUMEN

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una de las técnicas psicoterapéuticas en la que se utiliza la danza para la reflexión clínica en la terapia de pareja. Al fusionarlo con herramientas de la salsa, uno de los bailes de más rápida expansión en el mundo y con efectos terapéuticos ya vistos, este estudio investiga la efectividad de un método que mezcla la salsa consciente y la DMT (**SCyDMT**) aplicado a 7 parejas para comprender cómo a través de procesos relacionales como la comunicación, la empatía kinestésica, y técnicas psicocorporales como el movimiento sincronizado y la sintonía efectiva entre otras, se puede promover la intimidad en las parejas.

PALABRAS CLAVES: Intimidad, terapia de pareja, Danza Movimiento Terapia, Salsa.

INTRODUCCIÓN

Con la llegada de la posmodernidad las parejas se enfrentan con nuevos desafíos: compaginar espacios de trabajo con la crianza de los hijos, lidiar con el estrés, estar desempleado, la preocupación de las demandas laborales, la vejez y equilibrar el tiempo individual o en pareja que cada uno necesita (Allen, 2017). Todos estos factores van contribuyendo a que la intimidad, uno de los 5 principales indicadores de calidad en las relaciones de pareja (Castrillón Muñoz, 2008 ; Hassebrauck y Fehr, 2002) vaya sufriendo grietas que alertan o ponen en riesgo la relación.

La terapia de pareja es una alternativa que se ofrece para poder prevenir, atravesar o solucionar inquietudes de la pareja, (Castrillón , 2008) y en los últimos años la inclusión del cuerpo y el movimiento ha ganado importancia y reconocimiento en este contexto clínico (Pietrzak, Hauke y Lohr, 2017). La Danza Movimiento Terapia (DMT) que es definida como “una especialidad en psicoterapia que utiliza el cuerpo y sus expresiones no verbales como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo” (Panhofer, 2005, p.50) es una de las disciplinas que está contribuyendo en este campo, sobre todo porque muchos de los problemas que debe abordar la terapia de pareja tienen que ver con aspectos corporales de las relaciones, principalmente en cuestiones de sexualidad e imagen corporal (Shuper-Engelhard y Vulcan, 2019)

Independientemente de la experiencia estructural que cada pareja tiene (monógama, homosexual, con o sin hijos etc.) uno de los temas recurrentes que aparece en terapia tiene que ver con la intimidad (Jacqui y Gabb, 2018 ; Shuper-Engelhard y Vulcan, 2019). Una de las alternativas que proponen los terapeutas o que intuitivamente prueban las parejas para mantener, fortalecer o reparar su vínculo es compartir tiempo de calidad juntos (Pušnik y Sicherl, 2010) y cuando uno o ambos integrantes disfrutan del baile, particularmente la salsa, podría ser esa una opción que cumpliría con ese propósito.

La salsa representa una de las prácticas de música bailable de más rápida expansión en el mundo y es uno de los tipos de baile más populares y globalizados (Pušnik y Sicherl, 2010). Su nombre indica simbólicamente la mezcla que hubo en los años 60 en Nueva York de los géneros tradicionales de música bailable regional del Caribe, como: el son cubano, la guajira, la guaracha, la plena, la bomba puertorriqueña, el merengue dominicano, la cumbia, los vallenatos colombianos, la gaita venezolana, con los estilos latinos americanizados como la rumba, el mambo, la charanga, el boogaloo, y con el jazz, el rock y el soul afroamericano, que florecieron en esos años (Pušnik y Sicherl, 2010). Sus efectos terapéuticos giran en torno a su impacto sociocultural ya que permite interactuar y conocer nuevas personas tanto dentro como fuera de las escuelas de bailes. Se ha resaltado también su uso como una herramienta de comunicación no verbal muy potente, como canal para expresar emociones, permitiendo la relajación física/mental, el alivio del estrés incluso en contextos universitarios (Domene y Morley, 2022) para propiciar un encuentro más íntimo a través del abrazo y del contacto físico tan característicos de este baile. Por su variedad de ritmos y coordinaciones se ha usado además para trabajar el equilibrio, la consciencia corporal y la propiocepción del

cuerpo en personas con Parkinson, (McNeely et al., 2015) demencia (Abreu y Hartley, 2013) depresión, ansiedad, esquizofrenia (de Tord y Bräuninger, 2015) y en programas sociales apoyando a las familias de personas con discapacidad (Fernández -Sánchez et al., 2019).

Si bien en varios artículos científicos se ha investigado acerca de la intimidad en la terapia de parejas surge en este trabajo el interés de investigar la efectividad de un método que mezcla la Salsa Consciente (que es una *definición que usa la autora para* rescatar los elementos terapéuticos de este baile) y la DMT (**SCyDMT**) aplicado a 7 parejas, para comprender cómo a través de procesos relacionales como la comunicación, empatía kinestésica y técnicas psicocorporales como el movimiento sincronizado y la sintonía efectiva entre otras, se puede promover la intimidad en las parejas.

METODOLOGÍA:

El presente trabajo se basa en una investigación teórica-exploratoria, de tipo cualitativa, basadas en las sesiones realizadas de Salsa Consciente y Danza Movimiento Terapia (**SCyDMT**) recogidas en un diario de campo.

Se tomaron como muestra a 7 parejas que estuvieron interesadas en tomar las sesiones y que contactaron vía web con la terapeuta. Se eligieron las parejas que realizaron un mínimo de 20 sesiones individuales en el estudio privado de la autora y que respondieron un cuestionario (ver anexo) vía correo electrónico de manera individual para incluir algunas de sus apreciaciones en este trabajo. Se les comunicó que su identidad permanecerían en anonimato y que la información se utilizaría solo para fines de esta investigación.

Algunas parejas como muestra la **tabla 1.** ya habían terminado su proceso en el momento de la investigación y otras *continuaban* asistiendo *al momento de presentar este trabajo.*

Se realizó al inicio una entrevista no estructurada con cada pareja para conocer sus motivaciones en tomar las sesiones y para poder encuadrar los objetivos terapéuticos que giraron en torno a promover espacios de intimidad en la diada.

No.	Nombre	Edad	Nacionalidad	Tiempo de relación	# sesiones	Tiempo sesión	Frecuencia
Pareja 1	Carmen	52	Alemana	16 años	200 sesiones (continuaban)	1 h	semanal
	Roberto	58	Español				
Pareja 2	Juan	64	Español	46 años	150 sesiones	1 h	semanal
	Lourdes	65	Española				
Pareja 3	Amelia	33	Española	6 años	98 sesiones	1 h	2 veces x semana
	Ricardo	31	Español				
Pareja 4	Cándido	66	Español	5 años	25 sesiones (continuaban)	1 h	semanal
	Anastasia	58	Española				
Pareja 5	Rodolfo	42	Español	9 meses	25 sesiones	1 h	2 veces x semana
	Anaís	38	Española				
Pareja 6	Ernesto	41	Español	2 años	20 sesiones	1 h	semanal
	Esmeralda	39	Española				
Pareja 7	Mercedes	46	Española	15 años	85 sesiones (continuaban)	1 h	semanal
	Osvaldo	37	Español				

Tabla 1. Información de las parejas que participaron en el estudio.

INTIMIDAD

Muchas han sido las definiciones que han intentado definirse en relación al término intimidad. Según Le Robert una casa editorial francesa especializada en diccionarios, la primera vez que se utilizó la palabra intimidad en nuestra lengua fue en el año 1684, y

curiosamente se utilizó mucho antes *intime* (íntimo) en el 1390 refiriéndose a: “lo profundamente interior, lo contenido en lo más profundo del ser, que se liga a su esencia, algo generalmente secreto, invisible, impenetrable” (Miller, 2010, p.14). El diccionario de Oxford define la intimidad como “familiaridad y amistad cercanas” y enumera unión, afinidad, relación, apego, compañerismo, afecto, calidez, comprensión y también relaciones sexuales, coito y hacer el amor como sinónimos. (Oxford Advanced Learner’s Dictionary)

Como refiere Scheinkman (2019) el cual investiga este tema en un proyecto llamado “intimidades” es complicado encontrar una conceptualización unánime de lo que llamamos “intimidad” ya que esta varía de una persona a otra y de una cultura a otra. Nuestras expectativas están socialmente construidas y moldeadas por muchos contextos diferentes, como los estándares de nuestro tiempo, las normas, valores culturales y generacionales, los roles de género, la clase, la raza, la orientación sexual y la etapa de la vida, así como por los marcadores de desarrollo en la persona. Podemos experimentar la intimidad *según* Scheinkman (2019) a través de diversos procesos relacionales como la colaboración, el cuidado, la exposición de sentimientos, vulnerabilidades, y realizando diversas actividades como el sexo, la conversación, el intercambio de experiencias, rutinas, y también como reflexionaremos más adelante a través del movimiento.

La intimidad se refiere a la búsqueda de cercanía emocional, autovalidación y apoyo, y es a través de la satisfacción de estas necesidades que el individuo adquiere esta capacidad (Thériault, 1998).

Scheinkman (2019) expone también como las prioridades tienden a cambiar en el curso del ciclo de vida, de modo que los anhelos de intimidad sexual en la fase inicial de la

relación pueden ser superados por deseos de intimidad emocional durante los años de crianza de los hijos, o por la confiabilidad en situaciones de enfermedad, discapacidad y envejecimiento. Definir la intimidad se vuelve aún más complicada cuando consideramos que nuestras expectativas están impregnadas de anhelos y temores que surgen de nuestros vínculos tempranos, relaciones amorosas anteriores, traumas y de legados culturales y de género que tienden a operar por debajo de la conciencia.

Para Pérez-Testor et al., (2015) los espacios de intimidad en la pareja se contemplan como un vínculo análogo al que se establece entre el niño/a y su madre/padre, aunque en este caso la relación sería simétrica y ambos miembros de la pareja deberían generar ese espacio transicional, en términos Winnicotiano (Winnicot, 1993) de cuidado y apoyo. Dicks considerado *por algunos* autores uno de los teóricos más importantes del psicoanálisis de pareja, pensaba que entre la díada se establecen “colusiones” que son complementariedades inconscientes que conforman una personalidad psíquica conjunta y que son útiles manejar en el trabajo terapéutico con parejas para evitar o reforzar actitudes machistas, violentas o narcisistas con las intervenciones que se proponen.

Para referirse a las relaciones de pareja, generalmente la intimidad suele interpretarse desde una perspectiva bidimensional: aspecto sexual y emocional (González-Rivera, 2020) sin embargo algunos autores han encontrado definiciones mucho más amplias para referirse a este término.

Schaefer y Olson (1981) describen cinco tipos de intimidad: **(1) emocional**, la cual se refiere a experimentar sentimientos de cercanía; **(2) social**, asociada a la experiencia de tener amigos y actividades sociales comunes; **(3) intelectual**, coligada a la experiencia de

compartir ideas; **(4) sexual**; y **(5) recreacional**, la cual representa el compartir experiencias recreativas.

En el psicoanálisis aparece un término curioso creado por Lacan: “Extimidad”, que según Bassols no significa lo contrario de intimidad, sino algo que siendo muy íntimo y familiar se convierte a la vez en algo radicalmente extraño (Miller, 2010) . Para Lacan “lo más íntimo está en el exterior, como un cuerpo extraño” (Miller, 2010 p.14) y precisamente a través del análisis psicoanalítico el sujeto puede acceder a esas partes suyas tan desconocidas para él mismo. *En el* discurso analítico el analizante da acceso a su intimidad para conocerla a través del Otro (inconsciente) el cual puede ser interpretado y decodificado con la ayuda del analista.

De una manera similar en la DMT el sujeto o las parejas a través del movimiento y del arte, pueden obtener información íntima sobre el otro/a y sobre sí mismo, poniendo el foco en sus cuerpos y en la relación con el espacio, objetos u otras personas (Laban, 1991) que de otro modo podrían permanecer inactivas e inaccesibles en el inconsciente. El análisis de estos elementos en presencia de un terapeuta que vaya co-creando con la pareja una alianza terapéutica (Barnet-López et al., 2016) y un espacio seguro, ayuda a rescatar experiencias significativas (agradables o traumáticas) de etapas incluso pre-verbales que pueden facilitar el entendimiento o la resignificación de sus inquietudes.

PAPEL DEL CUERPO EN LA TERAPIA DE PAREJA.

Según Gallagher y Payne, (2015) enfoques más corporeizados de la cognición (embodied cognition) han desafiado las premisas cartesianas de la división mente-cuerpo

para pensar al cuerpo como un todo, y otorgarle un papel fundamental en el contexto de las terapias clínicas.

Se puede decir que el trabajo analítico incorporando el cuerpo y la mente de una manera “viva y transformadora” es relativamente reciente (Shuper-Engelhard y Vulcan, 2019) pero aun así el uso del movimiento en las terapias de pareja ha ganado importancia en los últimos tiempos.

Resaltando la importancia del lenguaje no verbal en la comunicación afectiva de las parejas donde intervienen por ejemplo la sincronía en el tono de voz, ritmos vocales, movimientos corporales, y gestos, Shimmerlik, (2008) reflexiona acerca de los modos implícitos en la experiencia que tienen sus bases en las relaciones temprana entre infante y cuidador, los cuales se regulan mutuamente aunque no necesariamente de manera simétrica.

Otros psicoterapeutas como Scheinkman et al., (2022) usan en sus sesiones de terapia sexual en parejas, técnicas corporales como El enfoque sensorial (sensate focus) una técnica destinada a animar a las parejas a alejarse de los estándares de aprobación/reprobación y mantenerse en el presente, enfocados en sus sentimientos y sensaciones mientras exploran con curiosidad y sin juicio el cuerpo de su pareja.

DMT EN EL ABORDAJE DE LA INTIMIDAD EN LAS PAREJAS.

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una de las técnicas psicoterapéuticas en la que se utiliza la danza para la reflexión clínica en la terapia de pareja y uno de los beneficios que

brinda en el proceso es que a través del movimiento se pueden abordar conflictos y temas complejos de una manera lúdica y más agradable.

En un estudio donde el objetivo era comprender la motivación de las personas en probar una terapia de pareja que incluía movimiento, sobresalieron 3 temas fundamentales: (a) la importancia de introducir mayor vitalidad, creatividad y alegría en la relación; (b) la necesidad de aprender un nuevo modo de comunicación a través del cuerpo; y (c) la contribución de la comunicación corporal en el logro de nuevos insights sobre la relación y cada uno de los miembros de la pareja (Shuper-Engelhard y Vulcan, 2019). En este mismo trabajo las autoras observan como la combinación del baile en pareja, la conciencia de las sensaciones y de las emociones que surgen para cada uno de los miembros durante el movimiento, inicia una discusión sobre el conocimiento intersubjetivo encarnado, sobre la intimidad física/sexual y sobre el cuerpo sexual deseado.

En cuanto a la DMT y su contribución a la intimidad emocional un estudio Kim et al., (2013) concluyó que se podía desarrollar la autoconciencia y la sintonía emocional a través de la empatía kinestésica utilizando el baile de pareja para complementar los programas de asesoramiento matrimonial. Resaltaron además como el movimiento en parejas en conflicto funciona como un potenciador de la empatía a través del proceso de percibir, sentir, pensar e interactuar con los demás.

Lohr y Pietrzak, (2018) plantean como el uso de la información corporal puede contribuir al desarrollo de la empatía y esta a su vez mejorar este proceso de comunicación en las parejas.

Así mismo en una investigación reciente se indagó cómo ciertas técnicas como el espejeo somático, la sintonía y el movimiento sincrónico facilitaron el proceso de empatía kinestésica en las parejas permitiéndoles manejar el material emergente de sus discursos corporales a través de una comunicación más adaptativa que potenciaba las sensaciones placenteras y la búsqueda de la intimidad (Castro Jaramillo y Panhofer, 2021)

SALSA CONSCIENTE Y DANZA MOVIMIENTO TERAPIA (SCyDMT) UN MÉTODO INTEGRADOR.

La fusión de la salsa consciente con las herramientas de la DMT (SCyDMT) es un método que se usó para promover varios procesos relacionales que favorecen la intimidad en las parejas como la empatía, la comunicación, la capacidad de poner límites, la confianza, y la habilidad para reparar (Scheinkman et al., 2022); Todo esto acompañado de un setting terapéutico (Etchegoyen, 1985) donde los individuos se sintieron en un espacio seguro para compartir sus alegrías y sus vulnerabilidades, les permitió, no solo disfrutar de los beneficios del baile como ejercicio físico, sino además aprovechar el efecto terapéutico que ofrece ir desarrollando un pensamiento reflexivo para relacionar lo que vivieron a través del movimiento y su propia relación.

En las sesiones de **SCyDMT** se animó a las parejas a utilizar el movimiento libre tan característico de la DMT como una manera de entender sus propias necesidades y para con ayuda de la terapeuta hacer conscientes temáticas de interés que estaban inconsciente, también se utilizó el movimiento estructurado que brinda la salsa con sus ritmos afrocaribeños para lograr contención, para trabajar la sincronización, la consciencia

corporal, la memoria, y el grounding que les ayudó a las personas a conectar con sus cuerpos, anclarlas físicamente al suelo y relacionarlas con los demás. (de Tord y Bräuninger, 2015)

Transformando una clase de salsa en una sesión terapéutica.

En las sesiones de **SCyDMT** aunque hay una parte pedagógica y estructurada en donde las parejas integran las reglas del baile ,el objetivo central no es que ellos aprendan una coreografía o dominen a la perfección los elementos técnicos sino que el proceso de moverse juntxs les sirva como puente para contactar con ellxs mismxs y con la otra persona. Para resaltar las diferencias entre una clase de baile y una sesión de DMT, Hölter y Panhofer, (2005) mencionan varios elementos, uno de los cuales tiene que ver con la preparación que tiene un profesor de danza más enfocado a lo pedagógico **versus** los fundamentos teóricos que recibe el terapeuta en DMT los cuales incluyen teorías psicológicas de dinámica de grupo, psicología de desarrollo y psicopatología. Los DMTs También adquieren otras habilidades enfocadas a la observación y análisis del movimiento como el KMP, Kestenberg Movement Profile (Amighi et al., 2018) y las teorías de LMA de Rudolf Laban (Laban, 1991) que se basan en la comprensión de la mente, las emociones y el cuerpo como métodos de intervención clínica, permitiendo investigar , evaluar y explorar los patrones de movimientos, los cuales dan estructura y forma a los impulsos, el temperamento, las defensas y las habilidades de afrontamiento de las personas dentro de un encuadre terapéutico.

A continuación se mencionarán las diferentes secciones en las que se dividió la sesión de **SCyDMT**, y se resaltarán algunos elementos y comentarios de l@s clientes que ayudaron

a clarificar cómo la fusión entre este baile popular y las técnicas de una psicoterapia en movimiento pueden contribuir a promover espacios de intimidad en las parejas.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

Entrevista

Antes de comenzar con las sesiones se realizó una entrevista no estructurada con cada pareja para conocer sus motivaciones y poder encuadrar los objetivos terapéuticos. Todas las parejas llegaron por motivos diferentes pero lo común para todas fue que a unx o ambxs miembros les agradaba la música o el baile de la salsa y vieron en esta actividad una manera de compartir y conectarse en pareja.

Rodolfo por ejemplo comentó en la entrevista que comenzaría de manera individual ya que estaba iniciando una relación con su novia Anaís. Describió el impacto que recibió la primera vez que la vio bailando con unos amigos en un evento social, dijo que se dio cuenta de cuánto ella disfrutaba este baile y quería sorprenderla mostrándole que podían juntxs compartir su hobby. Al cabo de 10 sesiones Rodolfo le confesó a Anaís que había decidido comenzar antes porque le avergonzaba sentirse “torpe” bailando, se incorporó a las sesiones y le pidió paciencia. Estos momentos en los que las parejas pueden develar sus vulnerabilidades los conecta de una forma más íntima emocionalmente, les permite mostrarse “en falta” en algún aspecto, lo que genera como en este caso, una intencionalidad de brindarse apoyo y en otros casos, como se explicará más adelante posiciones más defensivas y conflictivas de las parejas.

Juan y Lourdes, una pareja de adulto mayores, decidieron tomar las sesiones ya que habían jubilado y ahora que tenían tiempo, querían aprender juntxs algo que de jóvenes no se pudieron permitir.

Anastasia por ejemplo, bailaba tango y las sesiones fueron un regalo que dio a Cándido (quien había jubilado), para navidad porque quería compartir con él, la conexión y la alegría que sentía bailando en pareja. Eligió la salsa porque podían bailarla en varios lugares sociales y no solo en una milonga (donde solo se baila tango).

Mercedes y Osvaldo estaban en una nueva apuesta de la relación luego de 15 años juntos y una ruptura entre medio. Ellos, después de 1 año, seguían viniendo cada semana a sesiones porque veían en ese espacio una oportunidad para seguir mejorando su vínculo.

Amelia y Ricardo llegaron con el pretexto de aprender este baile para su casamiento porque ella tiene raíces cubana y querían compartir ese día tan especial, primero como pareja y luego en familia a través de la salsa. Carmen y Roberto llegaron también con el pretexto de compartir como pareja un momento social y familiar en el matrimonio de su hijo, sumado a que esta mujer había vivido en Venezuela y le hacía muy feliz poder bailar con su esposo, canciones que recordaba de esa etapa de su juventud. Lo curioso fue que por esas sincronicidades de la vida (en términos junguianos), luego de varias sesiones descubrieron que sin saberlo, padre e hijo, estaban tomando las mismas sesiones en horarios diferentes. Pasado este evento familiar, ambos continuaron viniendo a sesiones por motivos que se profundizarán más adelante en el trabajo.

En la entrevista también se explicó a las pareja la estructura general que tendrían las sesiones las cuales tenían objetivos diferentes a una clase típica de baile y se enfatizó en la

importancia de que estuvieran en una disposición de poder comunicarse lo que iban experimentando.

Check -in

Al llegar las parejas al estudio, fueron incorporándose al ritual de dejar los zapatos fuera para moverse descalzos, lo cual favorece el grounding para dar una sensación de apoyo (de Tord y Bräuninger, 2015). Hubo unos minutos para que pudieran compartir cómo llegaban a la sesión, tanto desde un punto de vista físico como emocional, y aquí compartieron alguna experiencia de lo que vivieron durante la semana. Sobre todo cuando se fue estableciendo la alianza terapéutica, (Barnet-López et al., 2016b) las parejas comenzaron a compartir temas más íntimos. Por ejemplo Mercedes y Osvaldo comentaron cuánto disfrutaron ir a un concierto de Bogaloo y lo diferente que se sentían bailando en público donde estaban un poco nerviosos por las miradas de la gente **versus** bailar en las sesiones porque allí se sentían más en confianza entre ellos y no les daba vergüenza. En otra ocasión Carmen y Roberto comentaron lo afectados que estaban con la noticia de que a la novia del hijo de Roberto le hubiesen detectado un cáncer de mama. Esta información que fue revelándose les permitió crear momentos de intimidad emocional en donde pudieron compartir no solo lo que disfrutaban cada uno sino además lo que les afectaba.

Calentamiento

En esta sección se comenzó con ejercicios de respiración y conciencia corporal y el objetivo fue que empezaran a contactar con su propio cuerpo y con el del compañerx

movilizándolo según sus propias necesidades. Toda la información recogida en el check in fue usada por la terapeuta para observar desde sus herramientas de observación y análisis de Movimiento, cómo llegaban de manera individual y de manera conjunta. Esto ayudó también a determinar las dinámicas que se propusieron tanto en el calentamiento como en las siguientes secciones.

Al tener sesiones cada semana, la terapeuta se fue familiarizando con los patrones relacionales y de movimiento característicos de cada pareja y pudo ir proponiendo instancias para que a través de dinámicas corporales exploraran otros caminos. También se usaron dinámicas más libres de movimiento donde las parejas pudieron cambiar de roles para romper los patrones asociados al género de la salsa donde es el hombre quien lidera la mayoría de las veces. En el calentamiento se propuso una dinámica en la que se intercambiaban los roles de “líder” y “seguidor” y debían hacer figuras con las manos en el espacio mientras el/la compañerx la “imitaba” sin usar la palabra. Se hizo la observación de que Mercedes lideraba mucho más a Osvaldo moviéndolo de manera directa por el espacio Mercedes le respondió de manera jocosa que ella tenía un “alma de líder” y reconoció que le costaba mucho estar en el “rol de seguidora” tanto en el trabajo como en la casa. Estas instancias de las sesiones permitieron que las parejas a través de la experiencia del cuerpo pudieran llevar al proceso de verbalización, todos los descubrimientos, sensaciones y emociones que surgieron en ese proceso de improvisar para negociar o reparar ciertas actitudes presentes en la relación.

Desarrollo

Movimiento sincrónico a través de la salsa

El uso del movimiento sincrónico favorece las habilidades empáticas, las conductas prosociales, el sentimiento de pertenencia, la conexión y la confianza. Las autoras también resaltan como reduce los comportamientos agresivos, aumenta la cohesión grupal y la tendencia a la cooperación tan necesarias para experimentar intimidad en las parejas.(Castro Jaramillo y Panhofer, 2021)

En la salsa cubana, específicamente en el básico del son montuno que se usa en las sesiones, las caderas, el torso y los brazos de los compañeros de baile se mueven al unísono, algunxs clientes cuando lograron sincronizarse, describieron sentir en esas figuras una sensación de conexión con su pareja. Este tipo de coordinación ajustada con la música, es percibida como compleja sobre todo para las personas europeas que no están familiarizadas con este tipo de movimientos (Pušnik y Sicherl, 2010) por lo que al comenzar se les invitó a las parejas a tomar las situaciones desafiantes propias del baile y de las dinámicas, para que pudieran observar la manera en la que resolvían estas “tensiones” tanto personalmente como en pareja. En esta parte se utilizó la estructura de la salsa para ampliar la consciencia corporal, se comenzó de lo más simple, realizando el conteo de los tiempos de la salsa disociando cada parte del cuerpo, a lo más complejo que fue moverse por el espacio, integrando los Efforts de Laban de flujo, peso, espacio y tiempo para la coordinación con la música de manera personal primeramente y luego en pareja.

Una de las primeras dinámicas que se les propuso hacer de manera conjunta fue caminar por el espacio intercalando entre el espacio directo e indirecto y utilizando el conteo de 8 tiempos característicos de la salsa. Cándido comentó lo difícil que le parecía

sincronizarse con Anastasia en una acción tan simple como caminar, agregando que tenía la sensación de estar “conversando por primera vez con ella” a pesar de que vivían juntos y que llevaban varios años de relación. Surgió acá la reflexión acerca de los ajustes que tuvieron que hacer en sus propios ritmos e impulsos personales para adaptarse al de la otra persona y poder lograr “caminar juntxs”. Bailar a través de la salsa permitió que lxs clientes pudieran vivir a un nivel físico como la relación de pareja conforma una entidad propia que va más allá de la suma de las partes y que tiene el desafío de que cada uno de los integrantes pueda mantener su propia individualidad en un proceso de a dos.

Así como en la salsa existen “reglas” que la pareja fue aprendiendo para lograr bailar juntos, Gomes, (2014) plantea como la relación romántica es un sistema de unión construido a partir de la intimidad, donde existen también una estructuración, normas de funcionamiento y modos de regulación definidos.

Como explicaremos más adelante, adaptarse en movimiento a estas “reglas” se convirtió en un momento de estrés que desencadenó discusiones y reproches para algunas parejas y para otras fue algo que sobrellevaron con más armonía y paciencia.

Check out y relajación.

Luego de realizar todas las dinámicas, se abrió un espacio donde las parejas pudieron compartir sus opiniones y las experiencias generales que sintieron en la sesión a modo de cierre. Algunas veces aparecieron expresiones de asombro y valoración por lo que estaban consiguiendo, otras veces se usó este tiempo para elaborar algún insight de lo vivido y

también se pactaron compromisos e intenciones para trabajar en conjunto algo fuera de las sesiones.

Se terminó con algunas propuestas de relajación que fueron variando según la respuesta física o emocional de la pareja . Algunas veces se hizo de manera individual usando la autocontención con el trabajo del contacto directo o indirecto, otras veces con movimientos más catárticos donde pudieron liberar la tensión acumulada y en otras ocasiones se propuso algo en conjunto como un intercambio de masajes o alguna propuesta donde pudieron respirar sincronizados.

INTIMIDAD EMOCIONAL, EMPATÍA KINESTÉSICA Y SINTONÍA AFECTIVA.

La Empatía Kinestésica es un elemento que se ha estudiado mucho en la DMT y que implica el ejercicio de sentirse como el otro a través de la comunicación no verbal, o sentido del movimiento. Según Castro - Jaramillo y Panhofer, (2021) la consolidación se ve favorecida por la **sincronía de los movimientos corporales** y otras acciones físicas que se utilizan en las sesiones como el espejeo, que genera en el otro un sentimiento de **sintonía afectiva**.

Carmen comentó acerca de cómo ha vivido estas técnicas en sesiones: “estoy convencida que las sesiones nos han ayudado a unirnos como pareja. Creo que fomentan la atención que prestas a tu pareja: tienes que concienciarte cómo se mueve, dónde está, qué energía emite y qué se necesita por mi parte para que el movimiento del baile fluya. En este sentido, el baile es un ejercicio de empatía que nos genera más conexión y comprensión. He notado mucha mejoría en este tema en los ejercicios de “espejo” que hicimos en las sesiones. Descubrí aspectos de mi pareja que no conocía o no había visto en la vida normal.”

Para sentirse íntimos, las parejas generalmente necesitan mantener una atmósfera emocional que sea más positiva que negativa. Ejemplos de interacciones positivas incluyen mostrar aprecio, interés, gratitud, sonreír, bromear o tocarse, comportamientos que estuvieron presentes en las sesiones y que funcionan como mecanismos de reparación que contrarrestan la actitud defensiva y reducen las tensiones. El juego además aumenta la dopamina en el cerebro, lo que neutraliza la tensión y ayuda a las personas a manejar ambigüedades, frustraciones y conflictos (Scheinkman, 2019) . Roberto quien lleva 15 años de relación con Carmen, hablando de su experiencia en las sesiones comentó: la “obligación” de compartir momentos haciendo algo que nos gusta a los dos ha permitido tener un espacio común de entretenimiento, diversión y disfrute.”

En las sesiones se utilizó la salsa , para que las parejas pudieran conectar con espacios de intimidad a través de la empatía y la sintonización afectiva ya que a cada movimiento de nuestrx compañerx cuando realiza una acción, se le corresponde con una acción asociada que permite poder bailar en pareja. Al no existir coreografías fijas, la díada fue improvisando en tiempo real, ejecutando las figuras del baile, lo que fue generando, (sobre todo cuando lograron coordinarse bien las acciones de propuesta y respuesta) una conexión bastante profunda con el compañerx creando en algunos casos una atmósfera bastante íntima a nivel emocional. Juan reafirmando lo antes mencionado expresó :“Ojalá otras parejas consigan encontrar esa empatía y esa comunicación que nosotros hemos visto reforzada a través de del movimiento”.

La empatía se ve como un constructo multidimensional que incluye componentes afectivos, cognitivos y, más recientemente, kinestésicos, todo esto se sustenta desde la

neurociencia con el descubrimiento de las neuronas espejo que parecen explicar a nivel cerebral los procesos de empatía en las personas. (Pietrzak et al., 2016)

Estas dinámicas ofrecieron también la oportunidad de conocerse a través de sus patrones de movimiento y les permitió hablar de sus semejanzas y diferencias . Más allá de hacer suposiciones, la terapeuta usando el enfoque psicodinámico del uno por uno, intentó descubrir el significado propio que le fue dado al movimiento. Por ejemplo, algunas parejas como Amelia y Ricardo acostumbraban bailar muy cerca, casi tocando sus cuerpos y haciendo contacto visual entre ellos, en cambio otras parejas como Roberto y Carmen necesitaban más espacio e incluso bailaban en algunas ocasiones con los ojos cerrados. La terapeuta al hacer estas observaciones facilitó que pudieran comentar sus apreciaciones, por ejemplo Carmen mencionó cómo fueron cambiando sus estándares aprendidos en Alemania donde culturalmente son más grandes las distancias físicas y menos común el contacto físico o visual **versus** lo aprendido viviendo en Venezuela y en España, donde la gente se toca y se mira mucho más a los ojos.

Según Riera:

Cuando interaccionamos, nuestro cuerpo reacciona simulando lo que le pasa al otro y, así, a través de nuestra reacción corporal podemos entender, de manera automática y no inferencial, las acciones, intenciones, emociones e incluso las expresiones verbales del otro (Machado, 2013 p. 286.)

Confirmando estas ideas Roberto comentó:

“Las dinámicas que trabajamos en clase para mejorar aspectos concretos del baile están casi siempre enfocadas a comunicar empatizando, a ponerte en el mismo lado

que tu pareja para entender el problema desde su perspectiva. Es una muy buena práctica que ayuda no sólo en la mejora del baile sino también en la resolución de conflictos de otro tipo.”

COMUNICACIÓN CENTRADA EN CÓMO SE SIENTEN Y LO QUE NECESITAN.

Muchas veces en las sesiones la terapeuta fue invitada a ser “árbitro” y tomar partido sobre lo que estaba bien y lo que estaba mal, en estos casos primeramente se intentó dirigir la atención hacia la díada para que pudieran entre ellxs construir sus propios parámetros y lograran expresar cómo se sentían desde sus vulnerabilidades, alejándose de interacciones problemáticas. La salsa, específicamente en el estilo cubano que se usó en las sesiones, dejó mucho espacio para que cada pareja más allá de copiar una manera exacta de hacer las cosas pudiera desarrollar y crear un estilo propio para expresarse. Cuando estaban atascados en una discusión y la terapeuta vio que ya no tenían más recursos, en las sesiones intervino usando la mentalización (Scheinkman, 2019), una habilidad en la que el terapeuta intenta poner en palabras las vulnerabilidades, intenciones y expectativas subyacentes a las quejas de la pareja. Se propusieron preguntas reflexivas o se resaltaron elementos del movimiento que ayudaron a la pareja para que pudieran ver la situación desde otra perspectiva.

Por ejemplo, Roberto y Carmen no lograban realizar una figura que ya practicaban desde hace tiempo y esto los estaba estresando. El desafío era que en movimiento Roberto debía girar sobre sí mismo en un tiempo súbito y luego tomar ambas manos de Carmen para hacerla girar. Algo pasaba que Roberto no lograba llegar en el tiempo adecuado y comenzó

a reprocharle a Carmen que “no la sentía”, “que sus manos estaban muy “blandas” y que su cuerpo lo sentía pesado como “un saco de papa”, Carmen adoptó una postura defensiva y le respondió que él perdía el ritmo y que no estaba dándoles las señales correctas. Los dos comenzaron a enumerar las “fallas” que veían en el otro y la terapeuta registró en su contratransferencia somática (Dosamantes-Beaudry, 2007) una tensión en todo su cuerpo y la respiración entrecortada. Roberto preguntó a la terapeuta: “¿Yo estoy haciendo eso que dice Carmen?” “En una clase típica de salsa la profesora hubiera respondido sólo refiriéndose a la técnica del baile, pero en la sesión se incluyó la propuesta de que intentaran explicarle al compañerx cómo se sentían y en vez de criticar y culpabilizar a la pareja se les pidió que tomaran unos segundos para construir una petición concreta de lo que necesitaban.

Scheinkman, (2019) propone que el terapeuta debe “entrenar” a la pareja para que exprese sus sentimientos desde una "posición del yo" en la que mantengan el enfoque en sí mismos y valoren lo que ya está funcionando. En otras palabras, es crucial que la díada aprenda a transformar las quejas en peticiones y anhelos para que puedan conectar con espacios íntimos compartiendo cómo se sienten. También recalca como estas habilidades más blandas pueden transmitirse a través de palabras o acciones que promuevan sentimientos positivos, como hacer un favor, tocar al otrx de una manera que le agrade o cualquier esfuerzo intencional para ayudar y complacer a su compañer@.

Después de un momento de reflexión y con ayuda de la terapeuta Roberto transformó su discurso y pudo comentarle a Carmen que cuando su cuerpo estaba muy relajado era muy difícil para él guiarla por el espacio y reconocer el tiempo de la música,

también le confesó que al ella moverse sola a veces y no esperar sus “señales” lo hacía sentir frustrado porque creía que ella no confiaba en que él podía guiarla. Su petición fue que intentara incrementar un poco más la tensión en su cuerpo y que le ayudaría que ella esperara su señal.

Carmen al escuchar cómo se sentía Roberto, valoró su apertura y el esfuerzo que estaba haciendo por transformar su discurso en algo un poco más conciliador. Se mostró más receptiva y en un tono más suave dijo que estaría más atenta a las señales que les daba. Para demostrarle que sí confiaba en él, decidió cerrar los ojos en las siguientes dinámicas para dejarse guiar. Refiriéndose a esto Carmen comentó: “Especialmente los ejercicios con los ojos cerrados me generan mucha confianza, una sensación de complicidad que percibí como algo muy especial y que antes no estaba. No es fácil confiar que tu pareja cuide de ti lo suficiente para no chocar o lastimarte mientras tienes los ojos cerrados – y conseguirlo sin duda ha aumentado la confianza y la conexión con mi pareja.” Su petición fue que en esa figura del baile la empujara un poco más fuerte, y ella misma le mostró con qué intensidad y de qué forma le agradaba. Cada uno accedió gustosamente a lo solicitado por el compañerx y luego de varios ajustes llegaron a lo que buscaban. El ambiente se volvió juguetón con sus risas cómplices y expresaron la satisfacción de haberlo conseguido en equipo.

INTIMIDAD SEXUAL

Siendo la salsa un baile en el que las personas deben tocarse, conectarse y coordinarse en conjunto, al realizarlo en compañía de la pareja sentimental le agregó un

componente erótico que favorece la intimidad sexual siempre y cuando vaya acompañada del respeto y de un equilibrio entre lo que se da y se recibe. Amelia explicaba con sus palabras: “el hecho de bailar juntos significa hacer un parón en nuestras rutinas y volver a mirarnos a los ojos. Bailar es volver a sintonizarnos, es como la primera parte de un preliminar sexual, es comunicarnos sin utilizar las palabras, es equivocarnos y buscar el modo de volver a sincronizarnos con la música. Bailar nos ha ayudado a conectar como pareja, a estar más unidos.”

Enriqueciendo la intimidad sexual a través de la exploración en movimiento.

A través de KMP y LMA, las técnicas de observación y análisis de movimiento mencionadas anteriormente, el terapeuta analizó e incluyó propuestas con diversas calidades de movimientos que desencadenaron diferentes respuestas psicocorporales. Por ejemplo se utilizó el **flujo libre** o **contenido** que refleja la continuidad del movimiento y tiene relación con las emociones y el control; el **tiempo súbito** o **sostenido** que se relaciona con la intuición y el factor de la decisión; el **peso firme** o **liviano** que refleja la sensación, el factor de la intención y la fisicalidad ; y el **espacio directo** o **indirecto** que tiene que ver con el pensamiento y el factor de la atención (Amighi et al., 2018). Esto más otras consignas que incluyeron el caminar, el masaje, la atención en el cuerpo y la sincronización de la respiración con el compañerx permitió que en las sesiones de **SCyDMT** las parejas pudieran explorar cuales de estas calidades estaban más o menos presentes en su perfil de movimiento, sus preferencias y que pudieran compartirse lo que ellos experimentan. Este “entrenamiento” les sirvió para incorporar o ampliar las posibilidades eróticas de sus menús en la intimidad sexual permitiéndoles estar presentes en el aquí y el ahora para entrar en la conexión de

cuerpo a cuerpo manteniendo una actitud curiosa y libre de juicios hacia las preferencias de la pareja.

REQUISITOS PARA PROPICIAR MOMENTOS DE INTIMIDAD

Hay que aclarar que no todas las actividades que impliquen tocarse incluso si estamos hablando del baile o de temas más directo de la sexualidad se vuelven experiencias íntimas, para que esto último ocurra las parejas deben tener la voluntad de buscar juntos un sentido de complicidad en lo que hacen. Según Scheinkman et al., (2022) la intimidad sexual, por ejemplo, implica la autoconciencia, la comunicación y los esfuerzos para adaptarse y reparar. Así como el sexo tiende a experimentarse como íntimo cuando se comparte entre personas que se preocupan por los demás o están desarrollando un vínculo, cuando las parejas se movieron en las sesiones de **SCyDMT** la terapeuta pudo ayudarlos a pensar si existía entre ellos o no, una intensión genuina de complacer, de cuidado y de cooperación. Mientras Juan por ejemplo decidió no hacer demasiados giros porque percibía que Lourdes estaba mareada y no quería hacerla sentir mal, otras actitudes más individualistas se expresaron con lapsus de golpes o empujones abruptos que ocurrieron por ejemplo cuando Ernesto seguía haciendo figuras de salsa complejas con Esmeralda sin percibir ni si quiera la incomodidad que sentía ella.

Roberto resaltó el cambio que experimentó antes y después de las sesiones. :
“Muchas veces, cuando empezamos las clases, lo último que te apetece hacer es bailar con tu pareja, prefieres dejarte “arrastrar” por la comodidad de tu “propio” día a día. Pero al

acabar las sesiones, todavía no ha habido un solo día en el que haya sentido que no ha ayudado a establecer, fortalecer o mejorar, la comunicación que tenía antes de empezar. Siempre ha sido mejor el estado y la sensación al terminar que al empezar”

INTIMIDAD SOCIAL E INTIMIDAD RECREATIVA.

Al ser la salsa muy popular en estos días todas las parejas estuvieron motivadas a aprender este baile porque podían compartir una actividad en común, aprender algo juntxs y usar lo aprendido en diferentes contextos: tanto en un evento social donde es muy común que se coloque esta música , como en algo más íntimo solo para ellxs.

Como se mencionó en la primera parte de este trabajo este tipo de actividades que realizan en conjunto, en este caso la salsa, les permitió vivir a las parejas espacios de intimidad social y recreativa. Mercedes por ejemplo comentó “ A mí me parece muy romántico aprender juntxs y hemos aumentado nuestra complicidad. Ahora nuestras cenas, citas o salidas son más divertidas y más románticas porque siempre acabamos bailando juntxs. Además nos siento más conectados, no sé explicarlo, porque además nadie baila en nuestro grupo de amigos, quizás eso me hace sentir más especial como pareja”.

POSTURA DEL TERAPEUTA EN SITUACIONES DE ESTRÉS.

Así como algunas parejas tuvieron la sabiduría para saber cómo avanzar y retroceder de la desconexión a la conexión, del daño a la reparación, otras colapsaron con ciertas

situaciones de estrés. Lourdes en una sesión rompió a llorar expresando lo cansada que estaba de las exigencias de Juan y sus reclamos por querer practicar demasiado en casa los elementos de la salsa que no le salían en las sesiones. La terapeuta en este caso ayudó a propiciar un dialogo para que pudieran re-negociar las rutinas que hacían de manera individual y en conjunto en la relación.

Los códigos de la salsa muchas veces se convirtieron en un lenguaje alternativo que se construyó entre la terapeuta y algunas parejas que en vez de exponer directamente sus problemas prefirieron compartir lo que piensan usando el lenguaje del movimiento. Así en vez de hablar de la importancia de conservar la individualidad en esa fusión que se crea en las parejas (Testor et al., 2015) Mercedes prefirió decirle a Osvaldo que “para bailar juntxs, cada uno debía primero conocer su propio cuerpo y aprender de manera individual los pasos”. Roberto también vio la salsa como una vía para abordar temas que serían complejo expresarlo en palabras : “Percibo la salsa como un ejercicio de comunicación no verbal muy potente, en el que se pueden traspasar de manera elegante los cada vez más encorsetados códigos de comunicación verbal lo “políticamente correcto” pero sin caer en la confusión de un mensaje mal interpretado.”

La postura imparcial de la terapeuta y la capacidad de contener a las parejas en esos desencuentros permitió a través del movimiento dar un poco de luz a los patrones conscientes e inconsciente que cargaba la díada y que los alejaban física y emocionalmente en interacciones poco armoniosas. La salsa al ser un baile de contacto, usada dentro de un

setting terapéutico pudo ayudar a romper esa alienación en la que entraron algunas parejas en conflicto, propiciando espacio para el juego, la risa y la alegría característica de este baile.

Así como en la terapia de pareja un objetivo puede ser acompañar a la pareja a tener una separación respetuosa, en las sesiones parejas como Ernesto y Esmeralda pudieron darse cuenta de sus grandes dificultades relacionales y la terapeuta en vez de “aconsejar” lo que debían o no hacer, los acompañó a valorar si estaban dispuestos como pareja a trabajar en esas dificultades siendo ambas posibilidades una opción válida a tener en cuenta. Seguir yendo a las sesiones cada semana fue una manera indirecta que encontraron algunas parejas para continuar apostando en su relación.

CONCLUSIONES:

El uso del movimiento en las terapias de pareja sigue ganando importancia en los últimos tiempos y la fusión de la salsa con las herramientas de la DMT es una propuesta interesante en la que las parejas pudieron crear, fortalecer y reparar sus espacios de intimidad dentro de un setting terapéutico, poniendo el foco en la relación, el cuerpo propio y en el del compañerx. Las 7 parejas llegaron con la demanda principal de aprender a bailar salsa, para a través del movimiento conseguir: a) un espacio para cuidar la relación y aprender algo en conjunto, b) conectarse emocional y físicamente a través del cuerpo c) reparar y superar un mal momento de la relación d) divertirse juntos y relacionarse socialmente con otras personas.

Teniendo en cuenta que existen diferentes tipos de intimidad y que es algo muy particular que se construye y que vive cada pareja según sus influencias culturales, familiares sociales etc , la salsa, dado al atractivo popular que tiene hoy en día, ayudó a la díada a compartir momentos de **intimidad social e intimidad recreativa** dentro de las sesiones y también fuera de ella.

Dado que el terapeuta en DMT está formado en temas de psicología y también posee herramientas de Análisis y Observación del Movimiento, las sesiones de **SCyDMT** tuvieron un foco más terapéutico que pedagógico, lo que permitió sostener los desencuentros que ocurrieron, usando los elementos que ofrece la salsa como una herramienta más para que las parejas pudieran hablar de sus temores, sus vulnerabilidades y experimentaran momentos de **intimidad emocional** en un espacio seguro.

El contacto con sus cuerpos y la atención en el aquí y el ahora contribuyó a que la pareja conociera sus patrones de movimiento y logaran expresar sus preferencias para incluirlas y enriquecer su **intimidad sexual**.

En las sesiones de **SCyDMT** incluir la salsa ayudó a desarrollar **empatía kinestésica**, y una **sintonía afectiva** que favoreció la intimidad en las parejas mediante los **movimientos sincronizados** de este baile. Para lograr este propósito la terapeuta se centró en varios procesos relacionales como **la capacidad de poner límites, la confianza, y la habilidad para reparar**.

Al moverse juntas las parejas pudieron reflexionar acerca de los distintos estilos de relacionamiento, temperamento y defensas que tenían, brindando la oportunidad de experimentar con el compañer@ relaciones más seguras. Pudieron desarrollar una **comunicación más efectiva** logrando expresar en primera persona cómo se sentían, transformando la queja y la culpabilización tan características de relaciones conflictivas en peticiones concretas de lo que necesitaban y lo que esperaban de su pareja.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, M., y Hartley, G. (2013). The Effects of Salsa Dance on Balance, Gait, and Fall Risk in a Sedentary Patient With Alzheimer's Dementia, Multiple Comorbidities, and Recurrent Falls. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 36(2), 100–108. doi: 10.1519/JPT.0b013e318267aa54
- Allen, K. R. (2017). Book review. Couple Relationships in the 21st Century. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 127–140. doi:10.1111/jftr.12185
- Amighi, J. K., Loman, S., y Sossin, K. M. (2018). *The meaning of movement. Embodied Developmental, Clinical, and Cultural Perspectives of the Kestenberg Movement Profile* (2nd ed.). Routledge.
- Barnet-López, S., Pacheco, M., Panhofer, H., Zelaskowski, P., Pérez-Testor, S., y Guerra-Balic, M. (2016b). La alianza terapéutica en la danza movimiento terapia con pacientes con discapacidad intelectual. Estudio de caso. *Revista de Psicoterapia*, 27(104), 233–251. doi:10.33898/rdp.v27i104.98

- Castrillón Muñoz, E. (2008). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana Psiquiatría*, 37(1), 187–197.
- Castro Jaramillo, C. M., y Panhofer, H. (2021). Dance movement therapy techniques to promote kinaesthetic empathy for couples: 'I have to dance seriously with you. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*.1-17. doi:10.1080/17432979.2021.1982770
- de Tord, P., y Bräuninger, I. (2015). Grounding: Theoretical application and practice in dance movement therapy. *Arts in Psychotherapy*, 43, 16–22. doi:10.1016/j.aip.2015.02.001
- Dicks, H.V. (1970). *Tensiones matrimoniales*. Buenos Aires: Hormé.
- Domene, P. A., y Morley, S. (2022). Stepping into Salsa culture: an experiential account of engaging with a university non-credit dance programme. *Research in Dance Education*, 23(1), 91–107. doi:10.1080/14647893.2021.1980527
- Donald Winnicot. (1993). *Realidad y Juego*. Barcelona, España: Gedisa.
- Dosamantes-Beaudry, I. (2007). Somatic transference and countertransference in psychoanalytic intersubjective dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 29(2), 73–doi:10.1007/s10465-007-9035-6
- Etchegoyen, R. H. (1985). *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica* (3rd ed.). Amorrortu editores.
- Fernández Sánchez, H., Hernández, C. B. E., Sidani, S., Osorio, C. H., Contreras, E. C., y Mendoza, J. S. (2019). Dance Intervention for Mexican Family Caregivers of Children With Developmental Disability: A Pilot Study. *Journal of Transcultural Nursing*, 1–7. doi:10.1177/1043659619838027

- Gabb, J., y Fink, J. (2018). Couple relationships in the 21st century. Research, Policy, Practice. *Journal of family Theory & review*, 9, 127-140. doi:10.1007/978-3-319-59698-3
- Gallagher, S., y Payne, H. (2015). The role of embodiment and intersubjectivity in clinical reasoning. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 10(1), 68–78. doi:10.1080/17432979.2014.980320
- Gomes, I. C. (2014). Conflictos conyugales en la contemporaneidad y transmisión psíquica: investigación e intervención con parejas. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 18(1), 122–140.
- González-Rivera, J. A. (2020). Desarrollo y validación de un instrumento para medir intimidad emocional en relaciones de pareja. *Informes Psicológicos*, 20(2), 11–22. doi:10.18566/infpsic.v20n2a1%0AInformes
- Hassebrauck, M., Y Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253–270. doi:/10.1111/1475-6811.00017
- Hölter, G., y Panhofer, H. (2005). Relación entre la danza educativa y la Danza Movimiento Terapia. En H. Panhofer (Ed.), *El cuerpo en Psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. España, Barcelona: Gedisa.
- Laban, R. (1991). *Danza Educativa Moderna* (L. Ullman, Ed.; 3rd ed.). México: Paidós.
- Lohr, C., y Pietrzak, T. (2018). Distressed Couples: Improving Mutual Empathy and Emotional Regulation Using Embodied Empathy Mechanisms. En G. Hauke & A. Kritikos (Eds.), *Embodiment in psychotherapy* (p. 311). springer. doi:10.1007/978-3-319-92889-0 Library
- Machado, C. B. (2013). *Buceando en la represa de emociones interior para conectar con lo que no se ve , pero existe . Una intervención de Danza Movimiento Terapia con paciente que padece fibromialgia*. [Tesis de maestría] Universidad Autónoma de Barcelona.

- McNeely, M. E., Duncan, R. P., y Earhart, G. M. (2015). A comparison of dance interventions in people with Parkinson disease and older adults. *Maturitas*, 81(1), 10–16. doi:10.1016/j.maturitas.2015.02.007
- Miller, J. A. (2010). *Extimidad* (1a ed.). Argentina, Buenos Aires: Paidós.
- Oxford Learner's dictionaries. (n.d.) Recuperado en: June 15, 2022, de <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/intimacy?q=intimacy>
- Pietrzak, T., Hauke, G., y Lohr, G. (2016). Connecting couples intervention: Improving couples' empathy and emotional regulation using embodied empathy. *European Psychotherapy*, 66–98.
- Pušnik, M., y Sicherl, K. (2010). Relocating and personalising salsa in Slovenia: To dance is to communicate. *Anthropological Notebooks*, 16(3), 107–123. Recuperado de: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=56567&lang=eng>
- Schaefer, M. T., y Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60.
- Scheinkman, M. (2019). Intimacies: An Integrative Multicultural Framework for Couple Therapy. *Family Process*, 58(3), 550–568. doi:10.1111/famp.12444
- Scheinkman, M., lasenza, S., Ludwig, K., Cronin, T., Lemor, S., y Papp, P. (2022). Sexual intimacy and aging: An integrative framework to promote intimacy resilience in couple therapy. *Family Process*, 61 (2), doi:10.1111/FAMP.12767.
- Shimmerlik, S. (2008). El campo implícito en las parejas y la terapia de pareja. Aperturas Psicoanalíticas. *Revista Internacional de Psicoanálisis*, 030.

- Shuper-Engelhard, E., y Vulcan, M. (2019). Introducing Movement into Couple Therapy: Clients' Expectations and Perceptions. *Contemporary Family Therapy*, 41, 102–114. doi:10.1007/s10591-018-9474-x
- Pérez-Testor, C. P., Castillo, J. A., Montserrat Davins Pujols, Berta Aznar Martinez, Pérez-Testor, S. Pérez, Aramburu, I., Mercadal, J., y Salamero Baró, M. (2015). *Intervención psicoanalítica en pareja y evaluación de resultados*. Mosaico, 61. 60-75
- Thériault, J. (1998). Assessing intimacy with the best friend and the sexual partner during adolescence: The pair-m inventory. *Journal of Psychology*, 132(5), 493–506. doi:10.1080/00223989809599282
- Kim, S. Y., Kang, H. W., Chung, Y. C., y Park, S. (2013). Empirical application of empathy enhancing program based on movement concept for married couples in conflict. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9,(4), 426–431. <https://doi.org/10.12965/jer.130056>.

ANEXO

Formulario de consentimiento informado para participantes en investigación Universitaria.



El propósito del presente documento es recoger información relevante para una investigación del master de Danza Movimiento Terapia de la UAB en el que se intenta indagar si la participación en las sesiones de SCyDMT que ofrece la danzaterapeuta Yudit Méndez, le han ayudado para promover la intimidad con su pareja.

El concepto de intimidad al que se hace alusión abarca una variedad de experiencias que incluyen un sentido de **conexión, sentimiento conocido, compartir, unión o pertenencia**. El enfoque no está simplemente en un solo momento de intimidad, sino en el flujo y reflujo de la conexión, la desconexión y la reconexión a lo largo del tiempo. Partiendo del supuesto de que la intimidad, en todas sus variaciones y giros, es una necesidad humana fundamental y una cualidad de relación que las parejas de hoy esperan tener en sus vínculos duraderos.

Su identidad permanecerá en anonimato y esta información solo se utilizará para los efectos de esta investigación.

Nombre	
Edad	
Nacionalidad	
¿Cuánto tiempo llevan juntos como pareja? (sin importar el marco legal)	
¿Cuántas sesiones tomaste ?	

Formulario:

1. ¿Sientes que las clases de salsa recibida han contribuido a promover la intimidad con tu pareja?

SÍ_____ NO_____.

2. ¿En caso afirmativo podrías explicar de qué manera?

Tu
respuesta:_____

3. ¿Puedes comentar algún momento en particular en el que hayas vivido algo significativo para ti y para tu pareja en las sesiones?

Tu
respuesta:_____

—

4. Has vivido alguna situación con tu pareja (fuera de la sesión) en la que sientas que te han ayudado las dinámicas que hacen junt@s (en sesión)?

Tu
respuesta:_____

—

Por favor responde de manera personal aunque puedes ofrecer también apreciaciones generales de la pareja. No hay límite de extensión, responde lo que necesites.

Gracias por tu ayuda,

Atte,

Yudit Méndez.