

CANCIONES COMO HERRAMIENTAS PARA SENSIBILIZAR A LAS PERSONAS EN PROCESO DE DUELO

María de los Angeles López Ortega
Universidad La Salle Morelia, Facultad de Psicología de la UMSNH. México
angie225@hotmail.com

RESUMEN:

Este trabajo tiene como objetivo hacer una propuesta de un listado de canciones, tanto en inglés como en español, que hablen sobre los sentimientos que se experimentan al perder a un ser querido con la finalidad de ayudar a las personas que hayan tenido alguna pérdida reciente a elaborar su proceso de duelo. Estas canciones pueden servir de ayuda dentro del proceso psicoterapéutico para sensibilizar a las personas que se encuentran en proceso de duelo y de esta manera facilitarles la expresión de las emociones que estén experimentando.

Introducción

Curiosamente en nuestra sociedad se admira a las personas que tienen una gran fortaleza, pero por desgracia, muchas veces esta fortaleza es mal interpretada, sobretodo, cuando alguien ha tenido alguna pérdida (principalmente pérdidas de seres queridos a causa de muerte o por separación) y se fomenta que los dolientes rápidamente hagan su vida como si nada hubiese pasado y sin darles tiempo de elaborar el proceso de duelo indispensable para la sanación emocional.

Aquellos que no se dan la oportunidad de vivir el duelo, más adelante podrían somatizar las emociones no expresadas en el momento adecuado o experimentar otras sensaciones desagradables, tales como la reaparición del dolor meses más tarde.

Este trabajo tiene la finalidad de proponer un listado de canciones que podrían ayudar a personas que acaben de tener alguna pérdida reciente a contactar con los sentimientos propios del proceso de duelo, y de esta manera no repriman aquello que están sintiendo.

Canciones como herramienta para sensibilizar

Los seres humanos en las culturas occidentales tenemos contacto con la música prácticamente a diario, la podemos escuchar en muchos lugares: la televisión, en la radio, en centros comerciales, restaurantes, en el transporte público, etc.

"Es generalmente acordado que los humanos tienden a hacer asociaciones entre las emociones y la música, pero aun muchas preguntas permanecen, como la naturaleza de esas asociaciones". (1)

El investigador Tomas Chamorro-Premuzic citado por Greg Isaacson (2006), dice que "Cada individuo, aun el menos musical, es probable que sea conmovido por la música si escoge la canción adecuada". (2)

Muchos autores, entre otros Mithen, 2005, citado por Glenn Schellenberg y otras autoras dice que seguido se dice que la música es el lenguaje de las emociones. Estas mismas autoras citan a Gabrielsson & Justlin 1996 y a Krumhansl, 1997 quienes dicen que las dos emociones que en la música se interpreta relativamente fácilmente son la felicidad y la tristeza. (3)

Algunos usan música como entretenimiento, otros para levantarse el ánimo, otros para sentirse acompañados, otros para concentrarse mejor, otros para inspirarse, etc.

Existen canciones con todo tipo de mensajes, unas de desamor, otras de amor, otras cuentan historias, otras sirven para protestar. Este trabajo se enfocará a enlistar canciones que hablen de pérdidas y canciones que hablen de consuelo y esperanza después de haber pasado por una situación difícil.

Denis Laborde dice que: "En un primer nivel, trivial, la música reproduce la realidad física: los ruidos del mundo, sus movimientos... En un segundo momento, ella imita una realidad moral y la hace revivir en la expresión de un sentimiento, en la evocación de la verdad de un carácter o de un personaje". (4) Es precisamente en esta reproducción de la realidad moral en donde el oyente puede sentirse identificado con el mensaje de la canción, con los sentimientos que ésta la puede evocar.

Apenas se necesita saber el nombre de una pieza musical para poder revivir las memorias y las emociones por la gente, los lugares, los eventos que se formaron cuando se escuchó una pieza musical de tiempo atrás. (5)

Thomas H. Ogden (2001) dice que tanto en la poesía como en el psicoanálisis, el proceso de usar palabras para "expresar" sentimientos no es un simple acto de "sacar los sentimientos", más bien, se está creando una nueva experiencia que no existía antes del uso de esas palabras. Es el creativo y transformacional potencial de la experiencia de dos personas leyéndose la una a la otra y encontrar y crear palabras para los sentimientos experimentados previamente inarticulados en la relación analítica del corazón de lo que es terapéutico en la relación psicoanalítica. (6)

Resulta una experiencia sanadora el leer o el escuchar una canción con la que una persona se sienta identificada, en ese momento la persona descubre que no es la única que está pasando por ese doloroso momento y se siente acompañada en su pena.

"No hay dos experiencias de luto iguales: ni hay dos experiencias de recitar un poema idénticas". (6) Yo añadiría que no hay dos maneras idénticas de interpretar o de percibir el mensaje de una canción.

Para ambos, el cantante y el auditorio las canciones populares evocan seguido un fuerte sentimiento de pertenencia. (7) A los oyentes recuerda y les gustan las canciones que les son familiares. A los

oyentes les acaba saciando seguido o disgustando la música que ellos han escuchado repetitivamente. (3) Por lo que se recomienda que la canción que se seleccione para ayudar a contactar con los sentimientos sea de un género musical que le sea familiar al doliente y hay que recordar que no hay que abusar de la canción, no hay que ponerla tan seguido de manera que la persona termine harta de la canción y además con el ánimo muy bajo.

Sin embargo tampoco hay que posponer el proceso de duelo, hay que permitirse vivirlo para poder sanar lo más pronto posible, ya que si no se hace caso a las emociones que se tienen después de una pérdida, más adelante puede haber consecuencias para la salud.

Suzanne Pinard (2001) dice al respecto:

"La represión de las emociones negativas, la increíble variedad de estrategias de huida que el ser humano puede elaborar para escapar del sufrimiento y así encontrar un equilibrio falso, y las consecuencias a veces desastrosas que esto puede acarrear -sobre todo bajo la forma de enfermedades- resultan para mí una confirmación muy clara de la necesidad urgente que existe de contar con una educación para el adecuado manejo del duelo". (8)

El uso del simbolismo, la alegoría y la metáfora están presentes en las letras de las canciones y parecen ser herramientas suficientemente útiles para la enseñanza debido a que estas manifestaciones, al no requerir de una excesiva elaboración intelectual, entran en nosotros más directamente. (9)

Cuando las personas se sienten tristes suelen escuchar canciones cuya melodía y letra refuerzan y mantienen dicha tristeza. Lo mismo sucede con canciones que retroalimentan emociones como enojo, alegría, etcétera. (10)

Muchas veces personas que se encuentran en proceso de duelo, les resulta muy complicado entender qué les está sucediendo, sus emociones son confusas, así que las canciones pueden ser una buena herramienta para ayudarles a contactar con sus sentimientos, sin tener que hacer una excesiva elaboración intelectual como a veces sucede en un proceso terapéutico.

Tanto la melodía, como la letra de las canciones, hacen vibrar, comenzando por las neuronas hasta llegar a la conducta, pasando por los pensamientos y por las emociones. (10)

La música que expresa emociones y vivencias universales, puede ser un medio muy efectivo para sensibilizar los conocimientos que guardamos en nosotros (9).

Proceso de duelo

Normalmente cuando se experimenta la pérdida de un ser querido por muerte o separación, la persona siente dolor y tristeza, en particular cuando el suceso fue inesperado. Sin embargo hay algunas personas que presentan un duelo inconcluso, y no pueden experimentar sentimientos de ninguna clase. Se muestran insensibles, es como si estuvieran en un estado de choque, en otras ocasiones simplemente estas personas no encuentran la manera de descargar sus emociones, aquellas que llevan frenadas en su interior (11) y esto les puede acarrear a la larga problemas serios de salud.

Melba Colgrove y otros autores, en el libro *"How to survive the loss of a love. A different kind of guide to overcoming all your emotional hurts."* (*"Cómo sobrevivir a la pérdida del amor. Una diferente guía para superar todas tus heridas emocionales"*). Hablan de la importancia de darle prioridad al duelo y no reprimir los sentimientos que se experimenten en ese momento:

"No posponga, niegue, cubra o escape de su dolor. Esté con el dolor AHORA. Todo lo demás puede esperar. Una herida emocional requiere la misma atención prioritaria que una herida física. Tome un tiempo aparte para su luto. Mientras más pronto se permita a sí mismo estar con su dolor, más rápido pasará. Si usted se resiste al duelo, usted estará interfiriendo con las etapas naturales del cuerpo para su sanación. Si usted pospone el proceso de sanación, el dolor puede regresar meses e incluso años más tarde para atormentarlo". (12)

De ahí la importancia de ayudar con canciones a las personas que están teniendo problemas para contactar con la tristeza o con la ira, sentimientos característicos dentro del proceso de duelo.

Esas emociones, que a menudo parecen tan devastadoras, son naturales; ocultan una formidable cantidad de energía que debe ser liberada. (8)

También las canciones pueden servir para acompañar en su dolor a los que sí han podido sentir el dolor de la pérdida y atraviesan por el proceso de duelo.

Existen muchos autores que han descrito las etapas por las que atraviesa una persona en duelo, quizás una de las más reconocidas escritoras del proceso de duelo es Elizabeth Kübler Ross quien en

su libro *"Sobre la muerte y los moribundos"* habla de que toda persona que atraviesa por un proceso de duelo pasa por las siguientes 5 etapas, las cuales incluyo a continuación

1. Negación: Dificultad para creer lo sucedido, la persona suele aislarse
2. Ira: Rabia, resentimiento.
3. Negociación: Se quisiera cambiar lo sucedido y se quieren hacer pactos.
4. Depresión: Tristeza profunda
5. Aceptación: Después de pasar por las otras etapas se logra admitir con tranquilidad la pérdida. (13)

Cada vez hay más médicos y especialistas de la salud mental conscientes de la importancia que revisten las emociones en la salud física. Se ha descubierto que a través del llanto se produce una importante segregación física de elementos químicos nocivos, liberando simultáneamente la tensión emocional que es vital para evitar enfermedades físicas. Por lo tanto es de suma importancia estimular, dentro de unas proporciones adecuadas, el hábito de llorar. (14)

Las canciones pueden ayudar a las personas que tienen dificultades para llorar a liberar la tensión emocional.

Es importante pasar por cada una de las etapas y no reprimir los sentimientos que cada una conlleva, la represión es un mecanismo de defensa que puede llevar a tener una crisis emocional en el futuro.

"Es posible que las emociones inexpresadas le vuelvan irracional, irritable, propenso a estallidos de rabia o repentinos accesos de depresión. Son capaces de determinar un cambio espectacular en sus actitudes. Las emociones irresueltas de su pasado pueden enturbiar sus emociones del presente." (14)

Melba Colgrove y otros, dice que *"pretender tener más energía o entusiasmo o alegría de lo que en realidad tienes no es productiva; llorar tiene su propia especialidad que es la de limpiar, es maravilloso para liberar"*. (12)

Canciones para contactar con la tristeza de diversas pérdidas

Existen muchísimas canciones tanto en español como en inglés que hablan acerca de los sentimientos que se experimentan ante una pérdida. A continuación incluyo una selección de canciones útiles que hablan de la tristeza o del enojo ante un duelo.

1. *Amor eterno*, canción interpretada por la fallecida cantante Rocío Dúrcal, la cual habla del enorme sufrimiento que le causa a alguien la muerte de un ser querido.
2. *Te extraño*. Manuel Mijares escribió la canción en memoria de su difunto padre. Es una canción que transmite el dolor desgarrador por la pérdida a lo mejor demasiado pronta de su padre.
3. *Adiós a la mamá*, interpretada por Charles Aznavour, es una canción que habla de la pérdida de una madre y su funeral.
4. *Tears in heaven (Lágrimas en el cielo)*, Erick Clapton perdió a su hijo en 1991, cuando éste murió trágicamente cuando tenía 4 años de edad. Compuso y coescribió con Will Jennings, la canción *Tears in heaven/Lágrimas en el cielo* en memoria de él y desde entonces ha sido una exitosa balada. Es una canción que muestra los sentimientos de tristeza que tuvo este artista después del fallecimiento de su pequeño hijo.
5. *Seasons in the sun (Estaciones en el sol)*, ha sido interpretada por diversos cantantes, entre los que destaca Kurt Cobain (Nirvana) y la agrupación Westlife; es una canción que habla de la despedida de alguien para todos sus seres queridos.
6. *Hurt (Herido)*, interpretada por John Cash. Esta canción muestra el enojo tan grande que siente una persona al ver que todos sus seres queridos se han ido poco a poco, y al final no le queda nada, lo material ya no le da sentido a su vida.
7. *Shattered (Destrozado)* canción interpretada por los Backstreet Boys. Esta canción habla de la negación, la resistencia a aceptar la pérdida de la pareja ante una relación que ha terminado.

8. *La estrella que más brilla*, interpretada por Imanol y Manuel Landeta, surgió como el tema de la telenovela de televisa "El niño que vino del mar". Ésta es una canción que un niño le dirige a su madre fallecida.
9. *Las pastillas del abuelo*, interpretada por Bonabota. Esta canción sirve para personas que hayan perdido o estén a punto de perder a su padre, ya que habla de que quisiera tener un minuto más para aprender más de él.
10. *Día a día*, interpretada por Callejeros. Esta canción evoca la tristeza ante la pérdida de una persona muy querida. Habla de que cantar es lo que lo mantiene vivo, habla de que con la pérdida su alegría se fue y cómo es que aguanta día a día con su dolor.
11. *Adiós*, interpretada por Jarabe de Palo. Es un canción que habla de una dolorosa despedida, de la tristeza que evoca ésta y de que aunque se quiere decir adiós, resulta muy difícil hacerlo.
12. *Cuando un amigo se va*, interpretada por Alberto Cortez. Esta canción habla de cómo queda un vacío muy difícil de llenar ante de partida de un entrañable amigo.
13. *Tragedy (Tragedia)*, interpretada por Brandi Carlile. Es una canción en donde la melodía muy lenta y con el fondo de un cello ayuda a evocar la tristeza. La letra no es muy clara acerca de qué tipo de pérdida es la que se tuvo, sine embargo como se presta a varias interpretaciones, más de alguien se podría sentir identificado.
14. *Sorry Love Daddy (Lo siento, Con amor Papá)*, es interpretada por Brian McFadden y se la dedicó a sus dos hijas, debido a que el cantante se divorció y por medio de esta canción les explica que aunque él tuvo que separarse de su madre, ellas no tienen nada que temer, les recuerda que aún tienen a un padre que las ama. Considero que esta canción sirve tanto para los padres que han estado en la difícil situación de un divorcio y que tienen hijos a los cuales ya no pueden ver a diario, como a los hijos de padres separados para que recuerden que lo sucedido entre sus papás no tiene que ver con ellos y que conservarán su amor estén donde estén.
15. *Family Portrait (Retrato de familia)*, interpretada por Pink. Esta canción es muy triste, ya que la cantante va narrando como ve con desesperación que su familia se desintegra, le angustia ver a sus padres pelear por dinero, por ella y su hermano. Habla de los gritos de sus padres, habla de su preocupación de cómo cambiaría su vida por el divorcio de sus padres y también habla de su resistencia a tener que dividir las vacaciones, tener dos direcciones y ante la posibilidad de tener medios hermanos. En la canción pide que no se separen y que simulen que todo está bien. Una canción que puede ayudar a personas que estén ante un duelo por el divorcio de sus padres.
16. *Mojado*, interpretada por Ricardo Arjona. Esta canción habla de los sentimientos que experimenta un inmigrante que necesita pasar a los Estados Unidos de Norteamérica de manera ilegal (sin visa). Se les llama mojados, porque normalmente tienen que atravesar las frontera entre México y los Estados Unidos por el río Bravo, ahí arriesgan su vida. Al dejar su patria, se pierde a los seres queridos, se añora el cariño de los familiares, de los amigos, significa ser perseguido por las autoridades y no tener tranquilidad, pero tal y como termina el video de la canción, están buscando una vida mejor, aunque para eso deban sacrificar muchas cosas.
17. *Clandestino*, interpretada por Manu Chao. Esta canción habla sobre inmigrantes indocumentados que llevan una vida muy triste, sin un minuto de tranquilidad, debido a que son perseguidos por la autoridad. También habla de sentimientos como la soledad, el sentirse menospreciados y la culpa que sienten de vivir ilegalmente en otro país.
18. *Jueves*, interpretada por la Oreja de Van Gogh. Esta canción es muy triste, cuenta una historia de amor que acaba en la tragedia, ya que evoca el ataque terrorista que sufrieron los madrileños el 11 de marzo de 2004.

A algunos les parecerá extraño que haya incluido dos canciones que hablan sobre migración, sin embargo ésta implica un duelo, debido a la pérdida de la identidad, seres queridos, el hogar, pertenencias, etc.

Al respecto la psicóloga Marina Meyer explica:

"La migración es un cambio, pero un cambio que lleva consigo una infinidad de modificaciones. Es un cambio drástico y masivo, que pone en riesgo el sentimiento de identidad. Un cambio siempre implica una pérdida, y la pérdida, un duelo... Cuando la migración es voluntaria habrá una tendencia hacia los sentimientos de culpa por haber abandonado el país de origen, y también la presencia de ansiedad de tipo depresivo por la pérdida y el duelo. Por supuesto, se pueden combinar ambas posibilidades, como es el caso de los mexicanos que emigran hacia Estados Unidos: la partida es voluntaria pero forzada por la situación socio-económica del país. Otra de las consecuencias de la migración sobre la identidad es la imagen que se guarda del país de origen y la que se crea del otro país, ambos pueden ser idealizados o devaluados según las características de cada individuo y de su situación.". (15)

La migración no tiene que ser necesariamente entre naciones, también la pérdida es dolorosa al abandonar el hogar paterno, el cambio de ciudad, el cambio entre un sitio rural a uno urbano y viceversa, hasta un cambio de trabajo o de escuela en ocasiones puede llegar a ser muy doloroso.

Canciones para levantar el ánimo

Una última advertencia que hace Liz Basáñez en cuanto a escuchar canciones que despierten sobretodo lo sentimientos del enojo, o la tristeza:

"Casi todos hemos cantado estas canciones y cuando lo hacemos no gustan. Sólo recuerda que de acuerdo a como pensamos es como nos vamos a sentir, así que si cantas por mucho tiempo o en repetidas ocasiones éstas u otras canciones que te lleven a deprimirte, enojarte o a la nostalgia (entre otras emociones negativas más), lo único que estás haciendo es reforzarlas... te vas a sentir peor. Escúchalas, pero por un tiempo limitado y procura después escuchar canciones que te lleven a una emoción positiva". (10)

Melba Colgrove y otros autores afirman que aquello a lo que se le da atención crece más fuerte en nosotros mismos. (12) De ahí la importancia de no dar más atención de la que tienen a la tristeza y al enojo.

Así que a continuación incluyo también una breve lista de canciones cuyas letras nos recuerdan que hay esperanza y de que se puede estar mejor:

1. *Color esperanza*, interpretada por Diego Torres. Como su nombre lo indica es una canción que habla sobre la esperanza, una canción que trae motivación y alegría por vivir. Ayuda a que la persona vuelva a creer en ella misma y sepa que el poder está dentro de ella
2. *Necesito amarme*, interpretada por Alejandra Guzmán. Una canción que ayuda a reforzar la autoestima, nos recuerda que primero nos tenemos que amar a nosotros mismos para después tener amor que darle a los demás y así también poder ser amados.
3. *Everybody Hurts (Todos lastiman)*, esta canción hay sido interpretada por diversos cantantes, las versiones que me gustan más son las que hicieron el grupo irlandés *The Cors*, *Terry Jacks* y el grupo *R.E.M.* Esta canción empatiza con el sentimiento de profunda tristeza y desesperanza, sin embargo recuerda que hay amigos a quienes se puede acudir, pide mesura y que no se tomen decisiones impulsivas o trágicas.
4. *You've got a friend (Tienes un amigo)*, interpretada por James Taylor, entre muchos otros artistas. Esta canción nos recuerda que en momentos difíciles tenemos cuando menos un amigo a quien recurrir, una canción que ayuda a mejorar el ánimo de las personas que ante una dificultad sienten que se les viene el mundo encima y que se sienten solitarias.
5. *Gracias por pensar en mí (A vía Láctea)*, interpretada por Ricky Martin. Esta canción nos ayuda a recordar que no estamos solos, aun cuando estamos muy tristes y pareciera que no hay mucha esperanza, hay alguien que puede ayudarnos y que nos recuerda.
6. *Triste soledad*, interpretada por La Deambulante. Esta canción sirve para consolar y traer esperanza a aquellos que se sienten profundamente tristes.
7. *You are not alone, (Tú no estás solo)*, interpretada por el fallecido cantante Michael Jackson.

Esta canción habla de los sentimientos de desesperanza que se evocan cuando una persona se siente sola. Sin embargo esta canción busca hacerle recordar que en realidad no está sola, que tiene a alguien que la acompaña en todo momento y que todo estará bien.

Conclusiones

Es importante estar con la tristeza y el dolor cuando lleguen, pero no hay que darles demasiada importancia. Hay que aceptarlos, pero no invitarlos. El dolor es un huésped aceptable, pero no es un visitante por tiempo indefinido bienvenido en nuestra vida. (12)

Se recomienda a los dolientes que después de escuchar las canciones escriban las emociones que la música les evocó para que vayan clarificando sus sentimientos. Para mejores resultados se recomienda también escriban en otra hoja el sentimiento contrario, es decir, como en realidad quisieran sentirse y luego pueden quemar ambos papeles. Este ritual puede ayudar a superar la pérdida poco a poco, ya que se van liberando las emociones negativas.

El uso de canciones permite a las personas contactar con sus sentimientos y a sentirse identificados con alguien, es una herramienta más para ayudar a elaborar el duelo. Las canciones pueden ser útiles al doliente o a los profesionales de la salud mental que atiendan a estas personas, tales como tanatólogos, psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras, etc.

Usar canciones es una forma novedosa, simple y poco amenazante de ayudar a evocar emociones y facilitar la sanación de individuos que hayan sufrido alguna pena. Los dolientes pueden enfrentarse a las emociones negativas con el apoyo de la experiencia de los compositores que escribieron las canciones y de los intérpretes de éstas, y de esta manera sentirse acompañado durante el difícil proceso de duelo.

Referencias

1. Balkwill L. y Thompson W. A cross-cultural investigation of the perception of emotion in music: psychophysical and cultural cues. Regents of the University of California 1999. Citado el 6 de enero de 2010. Disponible URL: http://www.psy.mq.edu.au/me2/uploads/publications/a_cross_cultural_investigation_of_the_perception_of_emotion.pdf
2. Isaacson G. Different Grooves for different moods. How you listen to music says a lot about you. Psychology today September October 2006. Citado el 6 de enero de 2010. Disponible URL: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=9&hid=12&sid=dba3d6bd-bde7-4bc0-b4ab-78a4c61269c8%40sessionmgr10>
3. Schellenberg G., Peretz I., y Vieillard S. Liking for happy- and sad-sounding music: Effects of exposure. Psychology Presse Taylor & Francis Group. 2008. Citado el 6 de enero de 2010. Disponible URL: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=9&hid=12&sid=dba3d6bd-bde7-4bc0-b4ab-78a4c61269c8%40sessionmgr10>
4. Laborde D. Des passions de l'âme au discours de la musique. En *Terrain* [En línea], 22 | 1994, puesto en línea el 15 de junio de 2007. Citado el 9 de enero de 2010. Disponible en URL : <http://terrain.revues.org/index3087.html>
5. Janata P. y otros. Characterization of music-evoked autobiographical memories. Psychology Presse Taylor & Francis Group. 2007. Citado el 6 de enero de 2010. Disponible URL: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&hid=12&sid=dba3d6bd-bde7-4bc0-b4ab-78a4c61269c8%40sessionmgr10&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=pbh&AN=27601572>
6. Ogden T. An Elegy, a Love Song, and a Lullaby. The analytic Press Inc. USA 2001. Citado el 7 de enero de 2010. Disponible URL: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=5&hid=12&sid=dba3d6bd-bde7-4bc0-b4ab-78a4c61269c8%40sessionmgr10>
7. Denis-Constant M. Chanter l'amour. Terrain, numero-37 - Musique et émotion (septembre

- 2001), puesto en línea el 6 de marzo de 2007. Consultado el 09 enero de 2010. Disponible URL: <http://terrain.revues.org/index1322.html>
8. Pinard S. Del otro lado de las lágrimas. Guía para superar el dolor de la muerte. México: Grijalbo; 2001.
 9. Miguel Díaz L. Manejo de conflictos desde la sabiduría del cine y las canciones. Más Chaplin y menos Platón. México D.F.: Pax; 2005.
 10. Basáñez L. Y tus emociones, ¿Qué dicen? Aprende a manejarlas. 2008. México: Pax.
 11. Navarro R. Cómo resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta. Técnicas psicoterapéuticas que tú puedes usar. México: Pax; 2007.
 12. Colgrove M., Bloomfield H. y McWilliams P. How to survive the loss of a love. A different kind of guide to overcoming all your emotional hurts. USA: Bantam; 1977.
 13. Kübler Ross E. *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grupo Editorial Random House Mondadori; 2004.
 14. Gray J. Conoce tus sentimientos, mejora tus relaciones. Una guía para enriquecer las relaciones personales.
 15. Meyer M. Partir es morir un poco: identidad, migración y pertenencia. México: Todamujer. Citado el 26 septiembre 2008 Disponible en URL: <http://www.todamujer.com/articulos/13657.html>