

# **Estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo de tres músicos del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca**

Yazmin Yulieth Espinosa Zapata <sup>1</sup>

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

Facultad de Salud – Programa de Psicología

## **Resumen**

El presente artículo tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento frente al proceso de duelo de tres músicos entre los 20 y 27 años de edad, habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca. En este sentido, se busca indagar desde el campo social de la psicología en la experiencia de duelo de los músicos caracterizando los elementos relevantes por medio una entrevista semiestructurada. La cual fue creada tomando como referencia las Escalas de Afrontamiento Gabaldón et al., (1993) que se encuentran clasificadas por familias según Skinner et al., (2003) y está estructurada en 6 categorías que responden a los objetivos de la investigación. La metodología utilizada tiene un enfoque cualitativo y un alcance descriptivo de corte transversal. Como resultados principales se obtuvo que los participantes evidenciaron síntomas en relación con el aislamiento social y la regulación afectiva. Además, las estrategias mayormente utilizadas fueron la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la autorregulación y la reevaluación cognitiva. Así mismo, se logra evidenciar que la música se percibe como herramienta de expresión emocional en la elaboración del duelo de los participantes. Como conclusión se destaca la verificación de la hipótesis inicialmente planteada, en donde se estima que la música genera un aporte en procesos psicológicos como el duelo apoyando significativamente al cuidado de la salud mental.

**Palabras clave:** psicología, estrategias de afrontamiento, duelo, música.

## **Abstract**

The objective of this article is to analyze the coping strategies faced with the mourning process of three musicians between the ages of 20 and 27, inhabitants of the district of Ricaurte, Valle del Cauca. In this sense, it seeks to investigate from the social field of psychology in the experience of mourning of musicians characterizing the relevant elements by means of a semi-structured interview, which was created taking as reference the Scales of Confronting Gabaldón et al., (1993) which are classified by family according to Skinner et al., (2003) and is structured into 6 categories that answers the objectives of the research. In addition, the strategies mostly used were problem

<sup>1</sup> Estudiante del programa de psicología, décimo semestre. Este artículo se elabora como opción de grado en el marco de desarrollo de la modalidad trabajo de investigación bajo la línea: Educación, salud social – comunitaria, género y medio ambiente en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium (Cali, Colombia). Contacto: [yazmin.espinosa01@unicatolica.edu.co](mailto:yazmin.espinosa01@unicatolica.edu.co)

solving, seeking social support, self-regulation and cognitive reevaluation. Likewise, it is possible to show that music is perceived as a tool of emotional expression in the elaboration of the mourning of the participants. As a conclusion, the verification of the hypothesis initially proposed stands out, where it is estimated that music generates a contribution in psychological processes such as mourning, contributing significantly to mental health care.

**Keywords:** psychology, coping strategies, mourning, music.

## Introducción

El ser humano a lo largo de su vida se enfrenta a situaciones que de manera inevitable dejan experiencias que se podrían definir como positivas o negativas; estas experiencias son las encargadas de forjar en el individuo su carácter, gustos, su identidad, sus miedos, y así mismo aquellos recursos que aportan al desarrollo e interacción del mismo en los diferentes contextos sociales.

Ahora bien, es evidente que la pérdida hace parte de la cotidianidad, la naturaleza de ésta se puede observar en distintos escenarios. Es así como estas pérdidas marcan de manera significativa un antes y un después en la vida de las personas que la vivencian. Como lo menciona Pangrazzi (2006) se reconocen distintos tipos de pérdidas: pérdida de la vida, de aspectos de sí mismo, pérdida de lo externo, las emocionales y las que van desde el desarrollo. Y, aunque es importante señalar que no todas las pérdidas implican un duelo; también es primordial reconocer lo vital de la promoción de la atención psicológica en procesos que lo requieran.

Cabe señalar que el duelo ha sido un fenómeno de gran interés para la psicología; es así que a través de diferentes investigaciones se ha buscado llegar a una comprensión y análisis de este proceso.

Conviene distinguir que a través de estudios realizados se han hallado diferentes perspectivas frente al duelo, entre ellas, se encuentra Kübler (1972) quien define el duelo como un proceso emocional tras una pérdida; esta autora propone una estructura organizada por etapas las cuales se presentan como reacciones del individuo ante la pérdida. De aquí que, las etapas no tienen un

orden específico y dependen más bien de factores como las capacidades, habilidades y recursos desde la subjetividad de las personas.

Por otro lado, el duelo ha sido asociado a factores psicológicos que aportan a la identificación de recursos para el reconocimiento de las emociones vivenciadas en el proceso. En este sentido, esta investigación pretende ahondar en el análisis de las estrategias de afrontamiento, es así que Lazarus y Folkman (1986) refieren que a través de la historia se ha evidenciado en el individuo distintas formas de afrontar situaciones que podrían generar estrés y afectar su cotidianidad.

A partir de lo anterior, surge la escala de modos de afrontamiento que consta de ocho estrategias que se organizan hacia dos direcciones: la confrontación y planificación, las cuales van enfocadas hacia la solución del problema; Y, el distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de responsabilidad, la evitación y la reevaluación positiva que se enfocan hacia la regulación emocional. Finalmente, la búsqueda de apoyo se direcciona hacia el identificar factores para el afrontamiento en ambas direcciones. En definitiva, existe una asociación entre el proceso de duelo y las estrategias de afrontamiento.

Es oportuno mencionar que, ante el afrontamiento en el duelo se evidencian diferentes herramientas que permiten al individuo favorecer su proceso; la música se podría percibir como un recurso que aporta a la expresión emocional. Por su parte, Orozco (2016) plantea que la música en el proceso terapéutico cumple la función de generar de

manera asertiva un espacio para la expresión de las emociones, así mismo, la expresión de aquellas resistencias por las que atraviesa el individuo al estar frente a una pérdida que conlleva un proceso de duelo.

A partir de lo anterior se puede notar una posible relación entre factores como el proceso de duelo, las estrategias de afrontamiento y la música como recurso en procesos emocionales. Por consiguiente, esta investigación busca indagar en la experiencia de duelo de músicos, caracterizando elementos relevantes a partir de referencias como las Escalas de Afrontamiento de Gabaldón et al., (1993) y las familias de Afrontamiento y Adaptación psicosocial de Skinner et al., (2003). Además, se incluye como categoría de análisis la música, teniendo en cuenta el papel que desempeñó ante la experiencia de duelo vivenciada y la influencia a partir del interés por el aprendizaje y el conocimiento musical de cada participante, comprendiendo que cada individuo tiene una historia, unas preferencias, ambiciones y oportunidades distintas a partir de su contexto y circunstancias de vida.

Por otra parte, en cuanto al campo disciplinar abordado en este artículo de investigación, se realiza un planteamiento desde la psicología social con un enfoque cognitivo conductual, buscando un análisis reflexivo de métodos que aportan a la interacción de los individuos y al impacto que podría generarse a partir del arte, la cultura y los espacios de aprendizaje; los cuales proyectan nuevas herramientas para atender a fenómenos en contextos sociales.

La línea de investigación de este proyecto es la tres, la cual se define como Educación, salud social – comunitaria, género y medio ambiente. El proceso para llevar a cabo el análisis de las categorías de interés para esta investigación consta de una entrevista semiestructurada realizada, en este caso, a jóvenes que han desarrollado habilidades musicales por medio del aprendizaje empírico, algo característico de la población de Ricaurte, Valle del Cauca. Además, para la pertinencia de este proyecto de investigación, la población elegida son jóvenes que han sufrido una pérdida por fallecimiento de un familiar del círculo cercano.

De acuerdo con lo anterior, en Ricaurte, un corregimiento perteneciente al municipio de Bolívar al norte del Valle del Cauca, se puede evidenciar poco acompañamiento y promoción en el cuidado de la salud mental. Por esta razón, los habitantes de esta comunidad desconocen factores protectores ante fenómenos recurrentes como lo es el proceso de duelo. Esto ha desencadenado en desinformación que a través del tiempo ha sido transmitida a las nuevas generaciones.

A partir de lo mencionado, con la realización de este proyecto de investigación se busca contribuir a la psicología identificando elementos y herramientas que aportan a la elaboración del duelo, así como a los espacios terapéuticos, desde el reconocimiento de las estrategias de afrontamiento y la música como recurso para el mismo. Así entonces, por medio de este artículo se promueve información que aporta al cuidado de la salud mental; entendiendo que las herramientas usadas ante los procesos emocionales influyen en el bienestar de las personas; así como en la reorganización de su vida después

de una pérdida, la aceptación de dicha situación y el bienestar mental, afectando o favoreciendo su proceso.

Llegado a este punto, a través de la investigación presente se busca responder a la pregunta: ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento vinculadas al proceso de duelo de tres músicos entre los 20 y 27 años de edad del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca?

### **Objetivo general:**

Analizar las estrategias de afrontamiento frente al proceso de duelo de tres músicos entre los 20 y 27 años de edad, habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar los síntomas y las estrategias de afrontamiento de los músicos frente a una experiencia de duelo.
- Describir las estrategias de afrontamiento demostradas en el proceso de duelo de los participantes.
- Caracterizar las estrategias de afrontamiento evidenciadas en relación a la experiencia de duelo de cada participante.

### **Marco de Referencia**

A continuación, se presentará una revisión de literatura que consta de estudios e investigaciones realizadas entre los años 2015 y 2022 de autores como Nestorovic, Álvarez y Cataño; y autores de investigaciones primarias como Lazarus y Folkman o Bowlby desde otra perspectiva. Lo cual permite realizar un recorrido por estudios previos a los temas en relación con el proceso de duelo, las estrategias de

afrontamiento y la música como ocupación y/o expresión cultural; para de esta manera, ahondar en la integración de estos conceptos desde una mirada psicológica.

Para empezar, los seres humanos constantemente se ven expuestos a la inestabilidad que se refleja en quebrantos psicológicos y físicos tras vivenciar el fallecimiento de un ser querido. Bowlby (1993) expresa que el duelo es un proceso psicológico que se genera a raíz de la pérdida de un ser amado. Ante esto, se desencadena la necesidad de una reorganización de manera abrupta de la realidad de las personas.

Por su parte, Morer et al., (2017) realizaron un análisis del proceso de duelo en jóvenes a partir del estudio titulado “El duelo y la pérdida en la familia. Una revisión desde una perspectiva relacional”. En donde se pudo identificar la influencia de aspectos personales, familiares y culturales en el proceso de duelo. En este sentido, se realizó un abordaje frente a la dinámica familiar y la repercusión de sus factores protectores frente a situaciones de riesgo emocional. Se logró evidenciar que cada duelo es diferente y depende de cada individuo y de la subjetividad dentro de su contexto y aprendizajes adquiridos.

Continuando con el recorrido conveniente para esta investigación, es importante introducir la categoría de las estrategias de afrontamiento, las cuales según Lazarus y Folkman (1986) son aquellas herramientas a las que acude el individuo a partir de lo cognitivo y lo conductual, para hacerle frente a la atención de las necesidades internas y externas generadas tras una situación que producen estrés. Así entonces, Morales

(2018) evidencia por medio de un estudio la importancia de la identificación de estrategias que usa una muestra de jóvenes para implementar el fortalecimiento de estas herramientas que apoyan al cuidado de la salud mental.

Otro estudio que aporta a esta investigación, es el de Álvarez y Cataño (2019), en donde a partir del análisis del afrontamiento se obtuvo que los participantes tuvieron una inclinación hacia la búsqueda de apoyo profesional y búsqueda de apoyo espiritual, a partir de lo cual refieren la necesidad de generar un sentimiento de calma y dar un sentido a la situación que se vivencia. Por su parte, Nestorovic (2021) identificó la conexión entre el tipo de duelo y las estrategias de afrontamiento que se evidenciaron en una población escogida, específicamente en familias. Esto, realizando una revisión bibliográfica que le permitió resaltar que las características de las personas resilientes se relacionan mayormente con el afrontamiento centrado en el problema; por otro lado, el duelo complicado se enfoca hacia el afrontamiento centrado en las emociones.

En las investigaciones anteriormente mencionadas, se recalca la importancia de la promoción de estrategias como la reevaluación positiva. A partir de lo anterior, se puede concluir que el afrontamiento en el proceso de duelo siempre dependerá del contexto, el tipo de pérdida, la relación entre los individuos comprometidos en la situación, las habilidades adquiridas desde la infancia, la presencia de apego, entre otros.

A su vez, se encuentran diversidad de estudios que evalúan las estrategias de afrontamiento de poblaciones juveniles y

adultos. Chaparro et al., (2017) generaron un aporte desde el análisis de las estrategias utilizadas por una joven de 19 años ante la pérdida de su madre; después, Pabón (2017) exploró las estrategias de afrontamiento usadas por padres ante la pérdida de sus hijos; simultáneamente, Arias (2018) realizó un análisis de las estrategias acogidas por jóvenes entre los 18 y 25 años; finalmente, Zúñiga (2019) llevó a cabo el estudio de los conceptos y significados frente al duelo en jóvenes de Cali, valle del cauca.

De los estudios anteriormente mencionados, se obtuvo que el apoyo de grupos aportó de manera significativa en la elaboración del duelo. Además, se evidenció coherencia entre los significados atribuidos al concepto de muerte. A partir de lo anterior, conviene subrayar que la comunicación desde el dolor de la vivencia de pérdida podría ser un elemento vital que permite el fortalecimiento de habilidades como la expresión emocional. Teniendo en cuenta factores como las redes de apoyo que aportan a la vivencia positiva de procesos con alta complejidad emocional como lo es el duelo.

Por otro lado, Cardona et al., (2018) realizaron un estudio sobre las estrategias de afrontamiento de personas de la mesa de víctimas de Caucasia, Antioquia, en donde se concluyó la relevancia que tienen factores como los vínculos generados en los grupos y la existencia de apego en la elaboración del duelo; por su parte; Fernández (2017) exploró la percepción y estrategias utilizadas por enfermeras ante la pérdida de pacientes, en donde evidenció la búsqueda de apoyo ante la primera situación de pérdida. Así mismo, se identificó que la creación de vínculos afectivos con los pacientes generó mayores

afectaciones emocionales. Lo anterior permite dar cuenta de la importancia de acoger un balance entre los vínculos afectivos, y promover el fortalecimiento de las redes de apoyo.

Durante la investigación, se hallaron estudios relacionados al proceso de duelo por pérdida de familiares a causa del Covid – 19 o durante el tiempo de pandemia. Primero se encuentra Silva et al., (2021) quienes quisieron explorar las estrategias a corto y largo plazo; en segundo lugar, están Costales y Tenorio (2021) quienes presentan un análisis de las estrategias utilizadas por los participantes y su grado de duelo, usando como instrumento el cuestionario autoadministrado Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD); después, se halló el estudio de Castillo y Orrala (2020), y se centró en evaluar la eficacia percibida de las estrategias de afrontamiento.

De las anteriores investigaciones, se obtuvo como resultado que las estrategias mayormente utilizadas se relacionan al uso de tecnologías y medios de comunicación que se hicieron una herramienta importante, debido a que permitían el acercamiento y la comunicación con seres queridos ante la distancia impuesta por la pandemia; las estrategias son la búsqueda de apoyo en los grupos familiares, en amistades y en la pareja; así mismo la religión se evidenció como una estrategia importante en el tiempo de cuarentena. Las estrategias menos utilizadas en las anteriores investigaciones fueron la asistencia presencial a eventos comunitarios, debido a la contingencia y la búsqueda de apoyo profesional.

Ahora bien, se encontraron estudios en relación a la experiencia de duelo frente al

suicidio de un ser querido. En primer lugar, está la investigación de Reyes et al., (2019) en donde se buscó promover programas de atención y cuidado de la salud mental. Y, en segundo lugar, el estudio de Marín et al., (2019) en donde se realizó el análisis de las estrategias evidenciadas ante la pérdida de la pareja a causa de suicidio. Tras la indagación, se pudo reflejar la presencia de secuelas a nivel psicológico que continúan afectando el bienestar de los participantes, sin embargo, se evidencian estrategias de afrontamiento guiadas hacia la aceptación de la realidad. Esto lleva a la comprensión de la importancia de entender la experiencia de duelo desde la subjetividad, para así lograr comprender los factores externos e internos ante la pérdida, y así apoyar el bienestar de los afectados.

Luego, se encuentra un artículo científico que aborda un tema de interés para esta investigación y es las redes de apoyo. Ribes et al., (2020) presenta un estudio cualitativo que logra poner en evidencia la utilización de estrategias específicas en los participantes; entre éstas, están las estrategias de búsqueda de información, regulación afectiva, reevaluación o reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social. Nuevamente se considera la influenciabilidad que tienen las redes de apoyo ante los procesos emocionales del individuo, esto sugiere el apoyo de grupos como un notable foco en atención, cuidado y promoción en los espacios terapéuticos.

A continuación, se mencionan investigaciones que realizan un abordaje frente a la influencia del arte en relación con la psicología y procesos psicológicos como lo es el duelo. A partir de lo anterior, Jaramillo (2019) propuso un estudio titulado “Intervenciones psicológicas basadas en el

arte para acompañar procesos de duelo”, allí se evidenció diversas perspectivas por parte de los individuos participantes, quienes daban distintos significados al concepto de duelo a partir de las experiencias vividas; la forma en que se generó la pérdida, el contexto y el tipo de pérdida son algunos de los factores influyentes en la atribución de significados al duelo y a la elaboración del mismo.

Ahora bien, comprendiendo la música como una manifestación artística, y partiendo de la necesidad de abordar en esta investigación la influencia de la misma en el replanteamiento de la realidad ante una pérdida, se presentan estudios realizados que pretenden revisar el aporte que hace la música a la psicología.

En Perú el autor Ayala (2020) quiso revisar el efecto que podría generar la música en las emociones. De esta manera, llevó a cabo un estudio que se centró en un análisis bibliográfico que buscaba comprender de qué manera influye la música en los procesos emocionales de las personas; como resultados para esta investigación obtuvo que la música es un medio de expresión emocional que permite exteriorizar aquellos pensamientos y emociones que con dificultad son comunicadas. Además, el autor añade que la música podría percibirse también como un medio que impacta la conducta humana. Así entonces, a partir de la experiencia que se esté vivenciando, es posible que se generen emociones positivas y negativas. De esta manera, se abre la posibilidad de considerar la música como herramienta en los espacios terapéuticos, para apoyar el fortalecimiento del manejo y la expresión emocional.

De igual manera, se encontró un estudio realizado por Tizón (2018) en Argentina, el

cual es titulado como “Música y emociones: un recorrido histórico a través de las fuentes”. En esta investigación se realizó la revisión de la relación que ha existido entre la música y los procesos emocionales a través de la historia. En este sentido, se pudo encontrar un nexo entre los factores mencionados desde la antigüedad, la Edad Media y a través de los siglos. Así entonces, en la exploración documental se obtuvo como resultado que históricamente existe un vínculo entre lo emocional y la música, y que así mismo, se han generado cualidades en la música que van desde la moralidad, hasta la creencia, la religión, la virtud, el placer y el amor.

Con respecto a lo anteriormente expuesto, hasta este momento se podría decir que a lo largo de la historia y teniendo en cuenta los inevitables cambios, la emoción y la música están ligadas. Dicho de manera metafórica, hay un elemento que entrelaza ambos componentes y que permite que la música sea un medio de sensibilidad y de expresión de ideas, pensamientos y sentimientos que difícilmente pueden exteriorizarse.

Por lo que se refiere al proceso de duelo, Viper et al., (2020) plantea que la música se visualiza como una forma de consuelo. Lo dicho hasta aquí supone que este elemento podría utilizarse en rituales de despedida ante el fallecimiento de un ser querido. De ahí que los autores revelan por medio de un estudio cualitativo la experiencia de duelo vivenciada por los participantes, y la relación que tiene la participación de la música en estos procesos para despedir a la persona fallecida. En este sentido, por medio de la aplicación de entrevistas y cuestionarios a doce participantes, los autores demuestran que la música representa un recurso importante en

los rituales de despedida; logra asociarse a la calma y a la expresión emocional.

Analizando los resultados del anterior estudio, se pudo constatar que, en primer lugar, la expresión musical conseguía asociarse a recuerdos afines de vivencias con la persona fallecida. En segundo lugar, la música se percibió como medio para atender a las demandas internas y externas ante el proceso de duelo. Y, en tercer lugar, la clasificación de la música para el ritual de sepelio permitió el fortalecimiento en redes de apoyo en cuestión de familiares y amigos cercanos.

Definitivamente, lo anterior confirma el aporte que genera la música como expresión de calma y apoyo en procesos de resiliencia; como lo es en el caso de Salazar et al., (2018), quienes llevaron a cabo el estudio de la música como expresión terapéutica en la elaboración del duelo teniendo como base un personaje de la película “tres colores: azul”. En este estudio realizado en Colombia y desarrollado cualitativamente, se efectuó el análisis de la influencia y relación entre los fenómenos antes mencionados.

A partir de lo anterior, se puso en evidencia que la experiencia de duelo y la elaboración de éste se manifiesta de manera subjetiva. En efecto, nuevamente se apoya la hipótesis que se basa en que, a partir de la situación de pérdida y factores como el entorno, la intensidad emocional, los recursos adquiridos desde la infancia y el vínculo, el individuo atenderá a sus necesidades emocionales frente al proceso.

## **Marco teórico**

### **Duelo: concepciones, modelos y teorías**

Oviedo et al., (2006) plantea que el duelo es un proceso constante en el que se desencadenan reacciones psicológicas y sociales en las personas afectadas. Además, los autores afirman que el entorno juega un papel importante en la preparación y afrontamiento al duelo. Factores como la religión, la cultura, las creencias y las comunidades influyen en gran medida en las formas en que se afrontan las pérdidas. Por esto, es necesario durante las intervenciones evaluar el contexto y los factores influyentes en el comportamiento que rodean al individuo.

### **Tipos de pérdidas**

Pangrazzi y Valdivieso (1993) afirman que existen pérdidas de diferentes tipos: se estructuran en pérdidas materiales, pérdidas evolutivas, pérdida de capacidades y pérdidas relacionales. Los autores aclaran que no en todos los casos se genera un duelo, esto podría depender de la vitalidad o importancia de aquello perdido en la vida de la persona. Cabe señalar que si existe un vínculo entre el individuo y aquella pérdida es posible que se desencadene un tipo de duelo. Debido a que al romperse el vínculo es necesario una reestructuración y aceptación de la nueva realidad.

### **Tipos de duelo**

Según Sánchez (2017) se pueden distinguir diversos tipos de duelo. Primero, está el duelo anticipado, que consiste en el reconocimiento de la pérdida antes de ser sufrida; en segundo lugar, está el duelo patológico, el cual ocurre

cuando no hay una aceptación de la pérdida y se generan afectaciones en el bienestar del individuo que van continuamente generando dificultad en la interacción social y en la salud mental y física. Ante esto, es necesaria la intervención psicológica inmediata.

En tercer lugar, se halla el duelo sin resolver, en donde se presenta un duelo superior a dieciocho o veinticuatro meses; en cuarto lugar, se encuentra el duelo ausente, que se puede percibir cuando hay una permanencia en la etapa de negación por un largo periodo de tiempo; en quinto lugar, se encuentra el duelo retardado, el cual se genera después de un tiempo considerable de haber vivenciado la pérdida y se reconoce por la evitación constante de la expresión de los pensamientos y emociones; en sexto lugar, está el duelo inhibido, en donde se reconoce la dificultad del individuo para expresar sus emociones de manera asertiva y prefiere no hacerlo.

En séptimo lugar, se encuentra el duelo intensificado, en el cual hay un desborde emocional por parte del individuo, el cual expresa su sentir de manera intensa y sin medidas; en octavo lugar, se halla el duelo desautorizado, en el que las personas que rodean al individuo marcan el proceso rechazando su sentir e impidiendo una expresión emocional adecuada; finalmente, en noveno lugar, está el duelo distorsionado, el cual se genera cuando la persona ha vivenciado otro tipo de duelo en un lapso corto de tiempo y puede estar elaborando dos duelos al tiempo y de diferente manera.

### **Etapas del duelo**

De acuerdo con la autora Kübler (2017) el duelo puede estar estructurado de manera

organizada por cinco etapas. Estas etapas pueden enfrentarse de manera distinta dependiendo de aspectos importantes como las circunstancias en las que ocurre el hecho, el vínculo afectivo que se mantenía con la persona fallecida, el contexto de la situación, los recursos adquiridos para el afrontamiento de situaciones que generan malestar psicológico, entre otros. No obstante, cada persona enfrenta un proceso de duelo de manera distinta, desde el tipo de pérdida, hasta el tipo de duelo; Y, en ocasiones no se evidencian todas las etapas del proceso, ni se lleva un orden de las mismas.

Así entonces, los autores presentan las etapas como un proceso que el ser humano lleva a cabo para continuar con su vida ante la desorientación que genera una pérdida. Las etapas son: la negación, ira, negociación, depresión y aceptación; planteadas en un orden que según Kübler (1972) podría variar o no generarse a partir de la experiencia de duelo que es relativa para cada persona. A continuación, se expone de manera breve una explicación sobre cada etapa:

**Negación:** se manifiesta cuando la persona tiende a evitar la verdad y no hay una comprensión clara sobre lo que está pasando; por lo cual el individuo acude a negar el hecho o situación, siendo esto un mecanismo que usa para protegerse emocionalmente y evitar el dolor.

**Ira:** esta etapa se relaciona con el enfado que la persona expresa con quienes lo rodean o están implicados en la situación y/o con él mismo.

**Negociación:** en esta etapa la persona está dispuesta a hacer lo que sea para recuperar

aquello perdido; hay una idea de la posibilidad de cambiar la situación y volver a estar como antes y no se comprende que la pérdida es irremediable.

**Depresión:** durante la vivencia de esta etapa, se manifiestan en la persona emociones de tristeza profunda y descuido físico y mental. En muchas ocasiones es necesaria la ayuda profesional.

**Aceptación:** es aquí en donde la persona logra admitir el hecho de que la realidad es permanente, y empieza a encaminarse hacia retomar la vida desde la aceptación de la pérdida, aprendiendo a vivir con ella.

Desde otra postura, el autor Bowlby (1995) propone que ante el proceso de duelo se evidencian cuatro etapas, las cuales suceden ante la necesidad del individuo para reorganizarse después de una pérdida. A continuación, se expone de manera breve la explicación de cada etapa:

**Entorpecimiento e incredulidad:** se manifiesta cuando la persona presenta episodios de emociones que participan en la negación de la realidad como: la ira, angustia y el pánico.

**Añoranza y búsqueda de la persona amada:** en esta etapa el individuo se plantea encontrar la responsabilidad o motivo de la pérdida. Se puede generar constante llanto y evidenciarse dificultad para conciliar el sueño.

**Desorganización y desesperanza:** en esta etapa la persona puede mostrar desesperación frente a la ausencia de su ser amado. En este momento se da la posibilidad del reconocimiento de que la pérdida es permanente. Además, en algunos casos es

posible evidenciar síntomas o rasgos de un trastorno depresivo.

**Nivel de reorganización:** se puede evidenciar cuando la persona va estabilizando sus emociones y recupera la tranquilidad emocional, adquiriendo así recursos que favorecen su bienestar físico y mental, generando la continuidad de su vida a partir del aprendizaje frente a la pérdida.

Llegado a este punto, se podría comprender el duelo como un proceso organizado por etapas, las cuales dependen de distintos factores externos e internos del individuo, y que se evidencian como una reacción que se da ante la búsqueda de estabilidad, a partir de un hecho que afecta el equilibrio y el bienestar de la persona y que así mismo ocasiona un cambio en su realidad.

### **Estrategias de afrontamiento**

En este apartado, es importante mencionar fuentes primarias como es el caso de Lazarus y Folkman (1986). Estos autores realizan el aporte de las estrategias de afrontamiento, las cuales se definen como aquellas respuestas utilizadas por el individuo desde los niveles cognitivo y conductual para enfrentar demandas excesivas, estas demandas se pueden generar de manera interna o externa y se perciben como desmesuradas ante los recursos que se tienen para atender a la situación que genera un problema en específico. Es importante señalar que los recursos utilizados pueden favorecer o afectar el proceso que genera malestar mental.

Al respecto conviene decir que Macías et al., (2013) aportan que, aunque la identificación de los recursos y llevarlos a una acción no aseguran que el proceso emocional llegue al

éxito, podrían aportar a evitar o a reducir el malestar en cada individuo, contribuyendo de esta manera al fortalecimiento de capacidades y habilidades emocionales.

Partiendo de Lazarus y Folkman (citados por León del barco, 2010) las estrategias de afrontamiento podrían guiarse en dos direcciones:

En primer lugar, el afrontamiento dirigido hacia la emoción: en donde el individuo permite que las emociones lleven el control de la situación que está vivenciando.

En segundo lugar, el afrontamiento dirigido hacia el problema: en donde el individuo direcciona todos sus recursos hacia la solución del problema sin hacer la revisión reflexiva de la situación en general y las posibles alternativas.

### **Recursos para el afrontamiento**

Continuando con los autores Lazarus y Folkman (1985), las estrategias de afrontamiento a las que acude el individuo dependen del contexto sociocultural, así como de los recursos individuales que la persona ha forjado desde su infancia.

A partir de lo anterior, se han propuesto a través de la historia distintas estrategias que pueden evidenciarse en situaciones de afrontamiento. Es así como se plantea la escala de modos de afrontamiento, la cual consta de ocho estrategias organizadas hacia las dos direcciones anteriormente explicadas.

La confrontación y la planificación van enfocadas hacia la primera dirección: solución del problema; por otro lado, el distanciamiento, el autocontrol, la aceptación de responsabilidad, el escape – evitación y la

reevaluación positiva se direccionan hacia la segunda dirección, la cual es la regulación emocional. Finalmente, la búsqueda de apoyo social se direcciona hacia identificar factores en relación con las dos direcciones.

A continuación, se describen las estrategias de afrontamiento nombradas anteriormente:

**Confrontación:** esta estrategia la usa el individuo para atender a las situaciones de forma directa, ya sea con actitudes violentas o pasivas.

**Planificación:** en esta estrategia se genera por parte del individuo una planeación y planteamiento de ideas, así como su desarrollo para dar una solución viable al problema.

**Distanciamiento:** en esta estrategia el individuo se aparta de la situación que le genera problema; incluido en ocasiones el entorno social, los grupos, las personas que lo rodean, las actividades que se realizaban con frecuencia y otros factores que se relacionan con la situación que genera el malestar emocional.

**Autocontrol:** en esta estrategia se genera un intento constante por tener control ante las emociones y sentimientos frente al problema o situación a la que se enfrenta el individuo.

**Aceptación de responsabilidad:** en esta estrategia se produce un reconocimiento de la responsabilidad que se tiene ante la causa de la situación que genera el problema.

**Escape - evitación:** en esta estrategia el individuo ocupa pensamientos irreales en donde lucha con el pensamiento de no escapar de la realidad. También, en este punto se evidencia el uso de elementos que apoyan ese

escape, pero que a la vez afectan el proceso, como lo es el consumo de alcohol o de sustancias psicoactivas.

**Reevaluación positiva:** en esta estrategia el individuo tiene en cuenta los aspectos positivos que se pueden evidenciar en la situación que genera el problema. En este sentido, la persona tiende a generar reflexiones acerca de la situación, dando un sentido y favoreciendo el proceso de afrontamiento.

**Búsqueda de apoyo social:** en esta estrategia el individuo acude a personas cercanas a él, entre ellos: amigos, familiares, grupos sociales, entre otros; para así, recibir apoyo emocional o cualquier tipo de ayuda que aporte a la solución del problema.

### **La música como expresión terapéutica**

Después de haber revisado los significados y conceptos en relación con el proceso de duelo y las estrategias de afrontamiento, es necesario abordar la influencia que se ha evidenciado de la música en los procesos psicológicos y terapéuticos. Ante esto, Orozco (2016) aporta que la música permite expresar emociones básicas como lo son la tristeza, la alegría, la ira o el miedo.

En cuanto a la música en el proceso terapéutico, se ha evidenciado que cumple la función de ser una herramienta para la comunicación asertiva de las emociones. En este aspecto, Maldonado (2021) defiende que a través de la música se puede indagar en las necesidades de cada individuo y en la atención de éstas; debido a que, al causar la expresión de las emociones en el individuo, se refleja claridad ante su sentir.

Por su parte, Ortega (2009) refiere que el impacto musical ha estado en discusión a través de los años, y que esto ha confirmado la influencia y el efecto que ésta tiene en el ser humano. En cuanto a Albornoz (2002) aporta que la música permite dar claridad al individuo frente a la situación que está vivenciando, esto porque se permite expresar emociones y sensaciones que con dificultad se expresan de manera verbal.

## **Metodología**

### **Enfoque**

La realización de esta investigación se planteó a partir del enfoque cualitativo teniendo en cuenta que los autores Watson y Gegeo (como se citó en Pérez, 2001) refieren que la investigación cualitativa consiste en la realización de descripciones detalladas de situaciones, personas, comportamientos, contextos sociales, entre otros; en donde se busca analizar categorías que permitan sustentar la base de la investigación en curso teniendo en cuenta el planteamiento del problema. En este caso, se pretende describir las estrategias de afrontamiento y la influencia de la música dentro del proceso de duelo de la población escogida, a partir de los relatos expuestos en las entrevistas semiestructuradas.

### **Alcance**

El alcance de este estudio es descriptivo de corte transversal, para lo cual Hernández (2006) expone que este tipo de investigaciones aportan estudios descriptivos que buscan generar una categorización de un fenómeno o acontecimiento específico, en este caso, la experiencia vivida de un proceso de duelo en jóvenes músicos. De esta manera,

detallar las cualidades o los componentes del mismo.

De ahí que, este proyecto quiere generar la descripción desde el relato de la experiencia vivida de los músicos frente a la elaboración del duelo. Así mismo, exponer la influencia de la música en dicho proceso enfocando la investigación hacia las estrategias de afrontamiento, teniendo en cuenta elementos principales de este modelo.

Se debe agregar que, este proyecto se realiza bajo estudios transversales, debido a que en primer lugar se realiza la observación durante un periodo de tiempo de las distintas categorías que se pueden revelar durante la evolución de la investigación.

### **Diseño**

Continuando con la metodología de esta investigación, el diseño parte desde lo fenomenológico, puesto que Hernández (2006) propone que este diseño consiste en la identificación de un fenómeno para luego recopilar datos específicos de las personas que han experimentado ese mismo hecho.

Finalmente, se desarrolla la descripción de la experiencia propia de cada individuo. Con base en lo anterior, es importante emplear este diseño en esta investigación para analizar y describir la vivencia de cada participante, así como sus percepciones, emociones, pensamientos y sentimientos demostrados en su proceso.

### **Participantes**

La población escogida para la realización de esta investigación son jóvenes habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca. La muestra está compuesta por tres músicos

entre los 20 y 27 años de edad los cuales fueron seleccionados por muestreo de casos tipo; para esto se tuvo en cuenta los siguientes criterios de selección que aportan al cumplimiento de los objetivos del estudio:

- Haber vivenciado una situación de duelo.
- Conocimiento musical: teórico y/o práctico.
- Participación voluntaria.
- Rango de edad entre los 20 y 27 años de edad.
- Bachillerato terminado.
- Participación actual en espacios musicales.

Por consiguiente, los participantes nombrados como Sujeto 1 (S1), Sujeto 2 (S2) y Sujeto 3 (S3) presentan los siguientes datos relevantes para el desarrollo de esta investigación:

El S1 tiene 22 años de edad; cuenta con nivel educativo de bachiller terminado; tiene un estrato socioeconómico de 1 y refiere tener conocimientos adquiridos empíricamente sobre el género urbano en la música y la escritura del mismo. Por otra parte, manifiesta la vivencia de un proceso de duelo por fallecimiento del sobrino de 11 meses de nacido a causa de accidente.

El S2 tiene 27 años de edad; refiere tener un estrato socioeconómico de 1; es técnico laboral por competencias e instrumentación musical. Además, toca instrumentos de viento como: la guitarra, el requinto, violín, tiple; y otros como: la flauta travesa, teclado y batería. Por otro lado, manifiesta la vivencia de un proceso de duelo por el fallecimiento de la abuela paterna a causa de enfermedad repentina y el fallecimiento de un amigo a causa de enfermedad terminal.

El S3 tiene 23 años de edad; es técnico en administración y actualmente está realizando el curso profesional; refiere tener un estrato socioeconómico de 2. Con relación a la música, ha realizado estudios de técnica vocal e instrumentación y toca instrumentos de cuerda y piano. Por otra parte, manifiesta la vivencia de un proceso de duelo por fallecimiento de tía materna a causa de secuelas y enfermedad generada tras la vivencia de accidente.

### **Instrumento**

El instrumento diseñado para esta investigación se define como “Síntomas y estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo de músicos”. Este instrumento se encarga de evaluar los síntomas en el proceso de duelo, las estrategias de afrontamiento utilizadas en el proceso de duelo y la influencia de la música en la elaboración de duelo.

La entrevista semiestructurada está organizada en seis categorías que buscan abordar la experiencia de duelo de 3 jóvenes músicos habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca. El tiempo estipulado para la aplicación de la entrevista semiestructurada es de una sesión con una duración aproximada de una hora por participante.

Así entonces, para Folgueiras (2016), la entrevista es una conversación que permite recolectar información de manera personalizada y acorde al estudio que se esté llevando a cabo. Por tanto, se pretende realizar a cada joven una entrevista semiestructurada para reunir datos específicos acerca de la experiencia vivida de duelo, los recuerdos que permanecen, las

actitudes asumidas, las afecciones percibidas, las emociones vivenciadas y las herramientas utilizadas en la situación. Para lograr identificar y caracterizar las estrategias de afrontamiento utilizadas en la elaboración del proceso de duelo.

Para la realización de la entrevista y la caracterización de las dimensiones a evaluar, se consideraron aspectos relevantes para la investigación presente, teniendo como referencia las Escalas de Afrontamiento de Gabaldón et al., (1993) clasificadas por familias según Skinner et al., (2003). Para así, definir los síntomas en el proceso de duelo y las estrategias ante el afrontamiento. Sin embargo, cabe aclarar que el instrumento presente está moldeado para la población y muestra elegida.

La presente entrevista está estructurada a partir en 6 categorías con 68 preguntas en total, las cuales evalúan las siguientes dimensiones:

Categoría 1: contiene las características sociodemográficas de los participantes, y busca profundizar en la información general acerca de las características socioeconómicas y culturales de cada individuo. En esta categoría se tiene en cuenta la edad, el nivel educativo, la composición familiar, las ocupaciones y el estrato socioeconómico.

Categoría 2: caracterización de la población en relación a la música; la cual contiene información específica de los participantes en relación con la música, los aprendizajes musicales y los espacios frecuentados en relación con la misma.

Categoría 3: proceso de duelo por fallecimiento; la cual contiene información

acerca del proceso de adaptación emocional que se puede evidenciar tras el sufrimiento de la pérdida.

Categoría 4: síntomas en el proceso de duelo; la cual contiene 3 subcategorías que abordan los síntomas cognitivos, emocionales y conductuales que se pueden evidenciar en la vivencia del duelo. Entre estos, la rumiación, el aislamiento social y la regulación afectiva.

Categoría 5: estrategias de afrontamiento; la cual hace referencia al conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que usa el individuo para enfrentar una situación que les genere malestar emocional, en este caso, un duelo. Esta contiene 4 subcategorías, que son: resolución de problemas, búsqueda de apoyo social, autorregulación y reevaluación o reestructuración cognitiva.

Categoría 6: la música como recurso de afrontamiento; la cual hace referencia a los recursos que posiblemente puede brindar la música en relación con el afrontamiento.

En cuanto al proceso de validación, el instrumento fue evaluado por dos jueces expertos, quienes sugirieron la reorganización de algunas preguntas para mayor claridad por parte de los participantes.

### **Procedimiento**

Para la realización de este trabajo de investigación y la aplicación del instrumento antes mencionado se propuso el seguimiento de cinco fases presentadas y explicadas a continuación:

1. Planteamiento del problema: para empezar, se realiza la delimitación del tema, para de esta manera llevar a cabo el análisis y la revisión de la literatura

encontrada en bases de datos, artículos y revistas académicas, empezando con un recorrido por investigaciones a fines con el proceso de duelo, las estrategias de afrontamiento y la música como recurso para el afrontamiento. Lo anterior, con el fin de generar un soporte y bases teóricas frente a las categorías de interés, lo que permitió el planteamiento del problema de investigación, los objetivos, el marco de referencia, el marco teórico y el marco metodológico.

2. Diseño y validación del instrumento de recolección de información: en esta fase se realiza la investigación acorde al instrumento que se pretende diseñar; se escoge entrevista semiestructurada y se organiza el diseño, la división de categorías y subcategorías; para después pasar a ser validado por jueces expertos; para de esta manera lograr atender a la recolección de los datos e información pertinente para la investigación.
3. Contacto con la población y muestra: en esta fase se contacta directamente con la población (jóvenes músicos pertenecientes al corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca) y con la muestra seleccionada (3 músicos) para llevar a cabo la realización de las entrevistas semiestructuradas. Además, se informa a la muestra acerca de la ética del estudio con base en el código deontológico y bioético para el ejercicio profesional del psicólogo, Ley 1090 de 2006 del Congreso de la República.
4. Recolección y sistematización de la información: en esta fase, se realiza la

interpretación reflexiva y analítica de los datos y de la información obtenida en las entrevistas semiestructuradas. A partir de allí, se ordena la información buscando evaluar y clasificar por categorías de análisis, llevando a cabo la transcripción de las entrevistas y la realización de cuadros que permiten identificar los síntomas evidenciados frente al proceso de duelo, las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los jóvenes músicos y el papel que tuvo la música en la experiencia personal de los participantes.

5. Análisis, discusión y conclusiones: en esta fase se hace el análisis descriptivo de la información obtenida a partir de los objetivos del estudio. De esta manera se realiza una discusión que permite revisar el impacto de la investigación presente. Finalmente, se generan las conclusiones del proyecto de investigación revisando los logros alcanzados, las recomendaciones, las dificultades y demás datos relevantes obtenidos como resultados.

## Resultados

### Objetivo específico 1:

A partir de la revisión de la Tabla 1, se puede decir que los síntomas frente al duelo mayormente evidenciados en los tres participantes son aislamiento social: en donde se ve afectado el entorno familiar y el entorno social; la regulación afectiva: en donde se dificulta la expresión emocional y disminuye el autocuidado. Con respecto a los síntomas evidenciados en dos de los tres participantes, se percibe el aislamiento social en el entorno

laboral y educativo; Y, la regulación afectiva donde se evidencia la búsqueda de reparación emocional directa.

**Tabla 1**

*Síntomas en el proceso de duelo de músicos*

Categorías	S1	S2	S3	
Rumiación	Sentimiento de culpa	S	N	N
	Pensamiento catastrófico	N	N	N
Aislamiento social	Familiar	S	S	S
	Social	S	S	S
	Laboral Educativo	N	S	S
Regulación afectiva	Expresión emocional	S	S	S
	Autocuidado	S	S	S
	Reparación emocional directa	S	N	S

Por otra parte, con la revisión de la Tabla 2, presentada a continuación, se puede reconocer que las estrategias mayormente utilizadas por los tres participantes son la resolución de problemas en donde se puede observar el análisis lógico; También, se observa la búsqueda de apoyo social en el entorno familiar y con amigos como una estrategia de afrontamiento recurrente en los participantes; De igual manera, la autorregulación emocional y la reevaluación o reestructuración cognitiva, en donde se evidencia el desarrollo de pensamientos positivos y la autoeficacia.

En cuanto a las estrategias utilizadas por dos de los tres participantes se evidencia la resolución de problemas en donde se acudió a la planificación y resolución de problema a través de pensamientos reflexivos; Y, la autorregulación, donde se observó la negación como estrategia.

Objetivo específico 2:

A continuación, se expone la Tabla 2 la cual permite describir las estrategias de afrontamiento manifestadas en la experiencia de duelo de los participantes dando cumplimiento al objetivo específico 2. Conviene distinguir que “S” corresponde a “Sí se evidencia” y “N” corresponde a “No se evidencia”.

**Tabla 2**

*Estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo de músicos*

Categorías	S1	S2	S3
Planificación	N	S	S
Resolución problemas			
Análisis lógico	S	S	S
Búsqueda información	S	N	N
Resolución problema	S	N	S
Apoyo social			
Profesional	S	N	N
Familiar	S	S	S
Amigos	S	S	S
Grupos	N	N	S
Espiritual	S	N	N
Autorregulación emocional	S	S	S

	Desconexión mental	S	N	N
	Evitación	S	N	N
	Negación	S	N	S
Reevaluación cognitiva	Desarrollo de pensamientos positivos	S	S	S
	Autoeficacia	S	S	S

Entre las estrategias manifestadas, se encuentra la búsqueda de apoyo social que se manifestó en el S1 cuando mencionó: “busqué ayuda en mis familiares, más que todo consejos y fue una ayuda positiva”. Por su parte, el S2 agregó: “había apoyo entre mis familiares y de alguna manera eso me ayudó”. Y, el S3 comentó: “el apoyo de mi familia fue importante y yo fui apoyo para ellos. Fue favorable para mi duelo y los lazos familiares se fortalecieron”.

Con respecto a la autorregulación emocional, guiada hacia los pensamientos positivos el S1 afirmó: “en algún momento llegué a pensar que esa situación tenía algún propósito o algún sentido”. El S2 comentó: “desde el inicio tuve pensamientos positivos, la anticipación me ayudó a prepararme”. Por su parte, el S3 agregó: “empecé a ver todo positivo después de reflexionar que no podía tener un pensamiento así siempre. Logré expresar más mis sentimientos y esto me ayudó mucho”.

Así mismo, en la tabla 2 se puede reconocer que las estrategias de afrontamiento evidenciadas en el proceso de duelo de los músicos se centran principalmente en la solución al problema.

Objetivo específico 3:

Teniendo en cuenta que se pretende reconocer la importancia y la influencia que tiene la música en el proceso de duelo y en el afrontamiento de los jóvenes músicos. Se logró reconocer como resultados que: el sujeto 1 refiere que la música le brindó calma, estabilidad y sentido a la vida a partir del proceso de duelo vivenciado; el sujeto 2 refiere que la música permitió rendir homenaje a su amigo y abuela.; Y, el sujeto 3 percibe la música como un elemento fundamental para sobrellevar la pérdida.

### **Discusión**

Manteniendo el interés por identificar los recursos y herramientas utilizadas por jóvenes músicos habitantes de Ricaurte, Valle del Cauca ante un proceso de duelo surgió la motivación de esta investigación.

Por ello, se planteó el estudio con una metodología cualitativa, utilizando como instrumento una entrevista semiestructurada que diera la posibilidad a los participantes de expresar por medio del relato hablado las implicaciones que trajo una pérdida, las actitudes asumidas ante la misma, las percepciones, los recursos utilizados, las herramientas adquiridas durante la elaboración del duelo y el papel de la música en ese proceso. Teniendo como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento frente al proceso de duelo de tres músicos entre los 20 y 27 años de edad, habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca.

Para el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta las Escalas de Afrontamiento de Gabaldón et al., (1993) clasificadas por familias según Skinner et al., (2003). Para la clasificación, se estructuraron seis categorías que permitieron evaluar la participación de

las estrategias en el proceso de cada individuo participante. Incorporando factores de interés como la presencia de los espacios musicales durante el duelo y el papel que ejerció la música en relación con los comportamientos y actitudes de los participantes.

Los resultados de esta investigación tienen similitud con los de investigaciones cualitativas y cuantitativas como en Izurieta (2015) y Arias (2018) en donde estrategias como la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social se priorizan ante otras utilizadas por jóvenes entre los 18 y 25 años aproximadamente. Basándose en lo anterior, conviene decir que las estrategias mencionadas apoyan un proceso resiliente ante el afrontamiento del duelo y permiten redireccionar las emociones hacia la búsqueda de aceptación de una nueva realidad.

Por otro lado, autores como Escobar (2021) coinciden con este estudio en que la música aporta de manera simbólica y emocional en el proceso de duelo, siendo un canal que dirige la expresión desde lo interior hacia el exterior. Permitiendo una elaboración de duelo que permite al individuo relacionarse con la nueva realidad y afrontar la pérdida desde el cuidado por su bienestar mental.

Las implicaciones de estos nuevos resultados continúan aportando al estudio de la música como herramienta, pues se apoya la hipótesis de los alcances positivos que generan los elementos artísticos en el individuo, siempre dependiendo de las características personales desarrolladas durante el aprendizaje en los diferentes contextos.

El impacto a nivel teórico, práctico y metodológico de esta investigación podría

observarse en el apoyo que se ofrece a la psicología desde la promoción de la música como herramienta terapéutica. Así mismo, el reconocimiento de la importancia de promover recursos que aporten e informen sobre el cuidado de la salud mental. Es así como se busca la identificación de estrategias adecuadas acordes a la población con la que se esté trabajando para el afrontamiento del duelo, reconociendo que cada persona es única, lo que quiere decir que su experiencia es subjetiva. Sin embargo, se podría tomar la musicalidad como instrumento para el cuidado de la salud mental y la atención de necesidades psicológicas.

### **Conclusiones**

La metodología cualitativa utilizada para llevar a cabo el estudio fue la adecuada, debido a que permitió describir la experiencia de duelo de los participantes y estructurar las estrategias usadas en el afrontamiento.

Los síntomas de duelo mayormente evidenciados en los participantes son aislamiento social y regulación afectiva. El síntoma menos percibido en los participantes fue el de pensamientos catastróficos.

La resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación cognitiva fueron las estrategias más utilizadas por los participantes ante la elaboración del duelo. Estas, son un indicio del nivel de resiliencia de los jóvenes músicos ante situaciones de malestar emocional. El apoyo profesional, la desconexión mental, la búsqueda de información y la evitación fueron las estrategias menos utilizadas por los participantes.

Se logró la verificación de la hipótesis inicialmente planteada en donde se estima que la música genera un aporte en procesos emocionales, siendo una herramienta que aporta a la expresión emocional, ayudando significativamente al cuidado de la salud mental en el proceso de duelo.

Se consideró como dificultad para el desarrollo de la investigación el tiempo estipulado para dar cumplimiento a las entrevistas semiestructuradas, debido a que los participantes contaban con horarios poco manejables para la aplicación del instrumento. Además, por la contingencia por Covid – 19 una de las tres entrevistas se realizó vía plataforma virtual.

Es necesario continuar fortaleciendo el instrumento aplicado, reconociendo por medio de las tres entrevistas realizadas cuáles son los puntos que brindan mayor aporte al análisis de las estrategias de afrontamiento y el proceso de duelo desde la subjetividad.

Es importante continuar abordando el tema de la música frente al campo social de la psicología, reconociendo este recurso como viable para el afrontamiento de procesos emocionales en las comunidades vulnerables y que cuentan con poca información referente al tema de cuidado de la salud mental.

## Referencias

Álvarez, E., & Cataño, L. (2019). Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-93922019000500073](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-93922019000500073)

Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *EDUCERE*, 13(44), 67-73.

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_artext&pid=S131649102009000100008](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_artext&pid=S131649102009000100008)

Arias, M. (2018). Estrategias de afrontamiento frente al duelo por la muerte de un ser querido en estudiantes de 18 a 25 años en una universidad de Quito. *Universidad de las Américas*.

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2789175>

Ayala, J. (2020). La música en las emociones. *Universidad Peruana Unión*.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3935>

Bamba, B., Gómez, R. y Beltrán, M., (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. *Revista Redes*, (36).

<http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/viewFile/196/159>

Bermejo, J., Villaceros, M., y Fernandez, I. (2016). Escala de mitos en duelo. Relación con el estilo de afrontamiento evitativo y validación psicométrica. *Acción Psicológica*, 13(2), 129-142

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578908X2016000200129&script=sci\\_artext&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578908X2016000200129&script=sci_artext&tlng=en)

Bowlby, J. (1993) *La pérdida afectiva*. Ediciones Paidós, Barcelona.

Bowlby, J. (1995). *Teoría del apego*. Lebovici, Weil-Halpern F.

Bowlby, J. (1988). *Una base segura. Apego padre-hijo y desarrollo humano sano*. Nueva York, Estados Unidos: libros básicos

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30 (3), 163-176.

<http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>

Castillo, F. y Orrala, E. (2020). Estrategias de afrontamiento del duelo en diferentes poblaciones durante la pandemia del covid-19 en Guayaquil. *Universidad de Guayaquil -Facultad de Ciencias Psicológicas*.

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/52928>

Chaparro, L., Hernández, J., y Murcia, J.

(2017). Descripción de las estrategias de afrontamiento del duelo por pérdida de la figura materna en una adolescente de 19 años: Estudio de caso. (Tesis de Pregrado)

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/14617>

Cardona, J., Martínez, E., y Cárdenas, W.

(2018). Estrategias de afrontamiento en personas pertenecientes a la mesa de víctimas del municipio de Caucasia, Antioquia, ante la pérdida de un ser querido, en el marco del proceso de paz en Colombia. (tesis de pregrado)

<http://repositorio.udea.edu.co/handle/10495/16280>

Costales y Tenorio (2021) Afrontamiento del duelo: estrategias de enfermería para los familiares de pacientes fallecidos por covid-19 en la parroquia de Mulalillo cantón Salcedo provincia de Cotopaxi.

*Universidad Técnica de Ambato.*

<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33938>

Escobar, D. (2021). *Estrategias de afrontamiento hacia el duelo en población infanto-juvenil latinoamericana: una aproximación bibliográfica.* Universidad Tecnológica Indoamérica.

<http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/2622>

Freiberg Hoffmann, A., Ledesma, R., y Fernández Liporace, M. (2017). Estilos y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Revista de psicología*, 35(2), 535–573.

<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472017000200005&script=sciarttext&tlng=pt>

Gamo Medina, E., & Pazos Pezzi, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 455–469.

<https://doi.org/10.4321/s0211-57352009000200011>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). México D.F.: McGraw-Hill

Izurieta, C. (2015). Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años. *Revista Educación, Arte y Comunicación*. 2(9)

<https://revistas.unl.edu.ec/index.php/eac/articulo/view/1166>

Jaramillo, J., (2020). Intervenciones

psicológicas basadas en el arte para acompañar procesos de duelo: un estado del arte. *Arteterapia Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 15, 1–10.

<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/articulo/download/64538/4564456554468>

Kübler, R. (1972). *On death and dying*. (N. Daurella, Trad.; 1ª ed.) Victordg.

<file:///C:/Users/madel/Desktop/Referencias/2.%20Sobre%20la%20muerte%20y%20%20%20%20moribundos%20Kubler%20Ross.pdf>

Kübler E., & Kessler, D. (2014). *Sobre el duelo y el dolor: cómo encontrar sentido al duelo a través de sus cinco etapas*. Luciérnaga.

<file:///C:/Users/madel/Desktop/Referencias/Sobre%20el%20duelo%20y%20el%20dolor%20Kubler%20Ross.pdf>

Kübler, E. (2017). Sobre la muerte y los moribundos: Alivio del sufrimiento psicológico. *Revista Debolsillo*.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=38IIDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=K%C3%BCbler,+E.+\(2017\).+Sobre+la+muerte+y+los+moribundos:+Alivio+del+sufrimiento+psicol%C3%B3gico.+Debolsillo.&ots=yjZf4bbBap&sig=56-Vz1JolBjWAmEME-52jYvLh1o](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=38IIDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=K%C3%BCbler,+E.+(2017).+Sobre+la+muerte+y+los+moribundos:+Alivio+del+sufrimiento+psicol%C3%B3gico.+Debolsillo.&ots=yjZf4bbBap&sig=56-Vz1JolBjWAmEME-52jYvLh1o)

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.

León, B., y Castaño, E. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Redalyc.org*.

<https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la República. Diario Oficial No 46.383.

[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)

Martínez, A. (2018). La música en el tratamiento de patologías físicas y psíquicas. *Av. notas Revista de investigación musical*, (4), 23-33.

<http://publicaciones.csmjaen.es/index.php/revistas/article/view/127>

Molina, M. y Chinchilla, N. (2011). *Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja*. *Revista costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.

<https://www.redalyc.org/pdf/4767/476748709004.pdf>

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y

- Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1).
- [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2013000100007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007)
- Maldonado, V. (2021). La música como expresión emocional y cultural.
- <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50888>
- Morer, B., Gómez, R. y Beltrán, M. (2017). El duelo y la pérdida en la familia. Revisión desde una perspectiva relacional. *Revista REDES*, 0(36).
- <http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/196>
- Marin, C., Gaviria, C., Ibarra, M., Castaño, S. y Delgado L., (2019). Duelo y afrontamiento en personas que han perdido a su pareja por suicidio en Rionegro. *Revista Universidad Católica Luis Amigó (histórico)*, (3), 32-48.
- [https://www.researchgate.net/publication/335215581\\_Duelo\\_y\\_afrontamiento\\_en\\_personas\\_que\\_han\\_perdido\\_a\\_su\\_pareja\\_por\\_suicidio\\_en\\_Rionegro](https://www.researchgate.net/publication/335215581_Duelo_y_afrontamiento_en_personas_que_han_perdido_a_su_pareja_por_suicidio_en_Rionegro)
- Montoya, L., Restrepo, D., Mejía, R., Bareño, J., Sierra, G., Torres, Y., Marulanda, D., Gómez, N., y Gaviria, S. (2016). Sensibilidad y especificidad entre la Entrevista Diagnóstica Internacional Compuesta versión 3.0 (World Mental Health, CIDI) con la Evaluación Clínica Estandarizada versión I (SCID-I) en la Encuesta de Salud Mental de la ciudad de Medellín, 2012. *Revista colombiana de psiquiatría*, 45(1), 22–27.
- <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/99003>
- Monsalve, N., y Mirjana, D. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el duelo por la pérdida de un miembro familiar. *Universidad de Lima*.
- <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/6031>
- Nestorovic, D. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el duelo por pérdida de un miembro familiar. Universidad de Lima.
- [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13221/Nestorovic\\_Monsalve.pdf?sequence=1](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13221/Nestorovic_Monsalve.pdf?sequence=1)
- Orozco, M. (2016). *Psicología y música: estudio empírico sobre la relación entre música, variables psicológicas y hábitos de escucha*. Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid.
- <https://eprints.ucm.es/37589/>
- Ortega, J. (2009) Expectativas musicales y significado emocional de la música: Hacia un marco teórico

multidisciplinario del análisis musical. *Enfoques y aproximaciones a la interdisciplina en las artes*, 49

<https://www.researchgate.net/profile/Armando-Andrade->

[Zamarripa/publication/348214028](https://www.researchgate.net/publication/348214028)

Paez (2014) Afrontamiento y regulación emocional de hechos traumáticos: un Estudio longitudinal sobre el 11-M. *Accelerating the world's research*.

[https://www.academia.edu/download/37477597/10\\_Campos\\_mat analisis corregido.pdf](https://www.academia.edu/download/37477597/10_Campos_mat analisis corregido.pdf)

Pangrazzi, A., y Valdivielso, V. (1993). *La pérdida de un ser querido: un viaje dentro de la vida*. San Pablo.

<https://www.amazon.es/perdida-ser-querido-Arnaldo-Pangrazzi/dp/8428515220>

Pangrazzi, (2006) *El duelo: cómo elaborar positivamente las pérdidas humanas*. San Pablo.

Perez, A., Borrás, B., Mesanat, G., y Mira, J. (2001). *Apuntes de Metodología de la Investigación en Turismo*.

<https://www.e-unwto.org/doi/abs/10.18111/9789284404889>

Pabón (2019). *Exploración de estrategias de afrontamiento en padres de familia por muerte de hijo/a adolescente 15 a 19 años*. Edu.co.

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6769/2/2017\\_exploracion\\_estrategia\\_a\\_afrontamiento.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6769/2/2017_exploracion_estrategia_a_afrontamiento.pdf)

Piricò, M. (2019). *Musica e apprendimento: uno studio tra scienze cognitive e*

didattica sulla trasferibilità delle abilità musicali nei domini delle competenze chiave. *Doctoral dissertation, University of Geneva*.

<https://archiveouverte.unige.ch/unige:120402>

Reyes, A., Roldan, K., y Montiel, I. (2019) Experiencia subjetiva de duelo en estudiantes universitarios frente al suicidio en jóvenes: Un análisis de tres historias de vida de estudiantes que vivieron la pérdida de un amigo.

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/19071>

Ribes Boigues, B. (2020). Estrategias de afrontamiento en la enfermedad y duelo e influencia de las redes sociales de apoyo. Estudio cualitativo. *Universidad Católica de Valencia*.

<https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1280>

Rodríguez, F., (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 289-294.

<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/download/1228/1061>

Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M., & Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de

carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742020000400001&script=sci\\_arttext&tln g=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742020000400001&script=sci_arttext&tln g=pt)

Salazar, Y., Villamizar, K. y Machado, J. (2018). La música como expresión terapéutica en la elaboración del duelo, con base en el personaje de Julie Vignon en la película Tres colores: azul. *Poiésis*, (34), 23-40.

<https://funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/2785>

Silva, A. (2017). Educación emocional como apoyo a la educación musical. *Revista Vinculando*.

[http://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/educacion-emocional-apoyo-educacion-musical.html?format=pdf](http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/educacion-emocional-apoyo-educacion-musical.html?format=pdf)

Skinner, E (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269

[https://www.researchgate.net/publication/10803238\\_Searching\\_for\\_the\\_Structure\\_of\\_Coping\\_A\\_Review\\_and\\_Critique\\_of\\_Category\\_Systems\\_for\\_Classifying\\_Ways\\_of\\_Coping](https://www.researchgate.net/publication/10803238_Searching_for_the_Structure_of_Coping_A_Review_and_Critique_of_Category_Systems_for_Classifying_Ways_of_Coping)

Tizón, M. (2018). Música y emociones: un

recorrido histórico a través de las fuentes. *Revista de Psicología*, 17(2), 67–81.

<https://doi.org/10.24215/2422572xe022>

Zuñiga, L. (2019). “No soy la misma de ayer” prácticas de duelo de madres afrodescendientes del barrio el Retiro. (Tesis de pregrado)

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/14669>

## **Anexos**

### **Anexo 1. Consentimiento informado para participar en entrevista semiestructurada correspondiente a trabajo de grado**

De acuerdo con los artículos 13- 32 del Título VII del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión del psicólogo (Capítulo I) Ley 1090 de 2006 por lo cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para investigación con participantes, se considera importante obtener la aprobación de los participantes, aunque esta no incurre en riesgo alguno.

Como parte del proceso formativo del programa de psicología de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium de la ciudad de Cali, se precisa la realización de un trabajo de grado. En este caso, se trata de un ejercicio de investigación que cuenta con la participación de 3 músicos entre los 20 y 27 años de edad, habitantes de Ricaurte, Valle del Cauca, en el cual se busca recolectar información por medio de una entrevista referente a las estrategias de afrontamiento evidenciadas en una situación de duelo vivenciada.

El procedimiento consta de una sesión con una duración aproximada de una hora. Dicha indagación no conlleva consigo ningún tipo de riesgo físico, psicológico, social, ético o económico; la participación del estudio es netamente voluntaria, contando con el asentimiento de los participantes. Lo mencionado anteriormente se realiza con fines académicos, los datos personales de cada participante y la información recolectada serán confidenciales. Los participantes tienen derecho a retirarse de la actividad en el momento que lo deseen, sin ningún tipo de sanción o detrimento.

Después de haber leído lo anterior, yo \_\_\_\_\_ identificado con C.C. \_\_\_\_\_ expedida en \_\_\_\_\_ con residencia en \_\_\_\_\_ y con \_\_\_\_\_ años de edad, una vez informado sobre los propósitos, derechos y compromisos que se llevarán a cabo en esta investigación, doy mi consentimiento informado para el ejercicio académico de trabajo de grado a Yazmin Yulieth Espinosa Zapata con cédula 1.006.317.482, estudiante de psicología de décimo semestre de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium de la ciudad de Santiago de Cali.

Adicionalmente informo que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria.
- He leído el procedimiento descrito arriba y estoy al tanto del mismo.
- Esta investigación no obedece a ningún tipo de terapia o tratamiento psicológico.
- He sido informado(a) acerca de la libertad que tengo para retirarme libremente del proceso sin que esto pueda perjudicarme.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido con claridad.

\_\_\_\_\_

Firma del participante

C.C.

---

Firma del investigador

C.C.

## **Anexo 2.**

### **Tabla 3**

#### *Matriz de Instrumento*

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	PREGUNTAS
Categoría 1: características sociodemográficas de los participantes.	Información general acerca de las características socioeconómicas y culturales de cada individuo. Se tiene en cuenta la edad, el nivel educativo, la composición familiar, las ocupaciones y el estrato socioeconómico.	1. ¿Cuál es su nombre? 2. ¿Cuántos años tiene? 3. ¿Con quién vive? 4. ¿Cuál es su estrato socioeconómico? 5. ¿Cuál es su nivel educativo? 6. ¿Actualmente se encuentra laborando o estudiando?
Categoría 2: caracterización de la población en relación con la música.	Información específica de los participantes en relación a la música y aprendizajes musicales.	5. ¿Podría comentarme cómo empezó en la música? 6. ¿Cómo ha adquirido sus aprendizajes musicales?, hábleme sobre ello. 7. ¿Aproximadamente cuánto tiempo a la semana se dedica a la música?, puede comentarlo por horas al día o días a la semana. 8. ¿En qué espacios se relaciona directamente con la música?
Categoría 3: proceso de duelo por fallecimiento.	Es un proceso de adaptación emocional que se puede evidenciar tras el sufrimiento de una pérdida.	9. Frente al proceso de duelo, podría empezar contándome, ¿hace cuánto sucedió la pérdida? 10. De manera general cuénteme, ¿cómo ha vivido su proceso de duelo?

<p>Categoría 4: síntomas en el proceso de duelo.</p>	<p>Síntomas cognitivos, emocionales y conductuales que se pueden evidenciar en la vivencia del duelo.</p>	<p><b>4.1. Rumiación</b>  <b>4.2. Aislamiento social</b>  <b>4.3. Regulación afectiva</b></p>
<p>4.1. Rumiación.</p>	<p>Es la respuesta cognitiva que se da de manera repetitiva frente a una situación.</p>	<p><b>4.1.1. Pensamientos de autoinculpación</b>  <b>4.1.2. Pensamientos catastróficos sobre la situación</b></p>
<p>Subcategorías</p>	<p><b>4.1.1. Pensamientos de autoinculpación:</b> pensamientos persistentes de culpabilidad frente a la situación presentada.</p> <p><b>4.1.2. Pensamientos catastróficos sobre la situación:</b> pensamientos de tragedia y desborde emocional que se evidencian y persisten durante el proceso de duelo.</p>	<p>11. ¿Recuerda haber tenido pensamientos repetitivos durante su proceso de duelo?, ¿qué tipo de pensamientos eran?</p> <p>12. Mientras afrontaba el proceso de duelo, ¿pudo notar sentimientos de culpa?, hábleme al respecto.</p> <p>13. ¿Considera que durante el duelo vivenció momentos de ira?, ¿cómo fueron esos momentos?</p> <p>14. ¿En algún momento durante su proceso de duelo, atribuyó culpa o resentimiento hacia otra persona?, cuénteme sobre ello.</p>
<p>4.2. Aislamiento social.</p>	<p>Se refiere a los momentos en que la persona se ausenta de los espacios que frecuentaba antes de la pérdida.</p>	<p><b>4.2.1. Entorno familiar</b>  <b>4.2.2. Entorno social</b>  <b>4.2.3. Entorno laboral/educativo</b></p>

Subcategorías	<p><b>4.2.1. Entorno familiar:</b> espacio en donde se evidencian las relaciones entre las personas que conviven las cuales tienen un vínculo ya sea biológico, afectivo o ambos.</p>	<p>15. ¿Podría comentarme si su entorno familiar se vio afectado con la situación de la pérdida?, ¿de qué manera?</p> <p>16. Teniendo en cuenta el antes y el después de la pérdida, ¿considera que se alejó o se acercó a sus familiares?</p> <p>17. ¿Qué espacios compartía en familia durante el proceso de pérdida y duelo?</p>
	<p><b>4.2.2. Entorno social:</b> ambiente social y cultural en donde se desenvuelve la realidad de las personas.</p>	<p>18. ¿Cómo cree que se afectó su entorno social con la situación de la pérdida?</p> <p>19. Cuando ocurrió la pérdida, ¿se alejó o se acercó a los espacios sociales que habitaba con frecuencia antes de la situación?</p> <p>20. Durante el proceso de duelo, ¿evitó hablar del tema con alguien?, ¿de qué manera lo hizo?</p>
	<p><b>4.2.3. Entorno laboral/educativo:</b> espacio en donde la persona cumple con labores en relación a una profesión, habilidades y destrezas. El entorno educativo en un ambiente compuesto por maestros, alumnos y un espacio definido para el aprendizaje.</p>	<p>21. ¿Cómo cree que se afectó su entorno laboral/educativo con la situación de la pérdida?</p> <p>22. ¿Qué me puede comentar sobre su desempeño y motivación frente a los espacios laborales/educativos antes y después de la pérdida?</p> <p>23. ¿Qué cambios se evidenciaron en su comportamiento con sus compañeros en el ambiente laboral/educativo?</p>
4.3. Regulación afectiva	Se refiere a la capacidad para modular y dar un control a las respuestas afectivas y emocionales.	<p><b>4.3.1. Expresión emocional</b></p> <p><b>4.3.2. Autocuidado</b></p> <p><b>4.3.2. Reparación emocional directa</b></p>

Subcategorías	<p><b>4.3.1. Expresión emocional:</b> se refiere a la representación de las emociones en el momento en que se exteriorizan.</p>	<p>24. ¿Puede darme una descripción detallada de lo que hizo para expresar sus emociones?</p> <p>25. ¿Qué reacciones tuvo su cuerpo durante la situación de la pérdida y el proceso de duelo?</p>
	<p><b>4.3.2. Autocuidado:</b> hace referencia a la asistencia y atención que la persona misma se ofrece. Puede evidenciarse en acciones que favorezcan la integridad del individuo.</p>	<p>26. ¿Recuerda alguna ocasión en la que se descuidara físicamente o mentalmente?, hábleme al respecto.</p> <p>27. ¿Hacía actividades para promover su autocuidado?, ¿cuáles? (relajación, ejercicio físico, meditación)</p>
	<p><b>4.3.2. Reparación emocional directa:</b> son las distintas capacidades que tienen las personas para regular las emociones positivas y negativas.</p>	<p>28. Durante el proceso de duelo, ¿lograba comunicar sus emociones a alguien?, ¿de qué manera lo hacía?</p> <p>29. ¿Recuerda si durante el proceso de duelo notó emociones que afectaban su bienestar?, ¿qué hizo al respecto?</p>
Categoría 5: estrategias de afrontamiento.	Hace referencia a un conjunto de herramientas y recursos desde lo cognitivo y conductual, a partir de lo cual las personas enfrentan una situación que les genere estrés.	<p><b>5.1. Resolución de problemas</b></p> <p><b>5.2. Búsqueda apoyo social</b></p> <p><b>5.3. Autorregulación</b></p> <p><b>5.4. Reevaluación o reestructuración cognitiva</b></p>
5.1. Resolución de problemas.	Es un proceso a través del cual las personas buscan soluciones o respuestas en relación al afrontamiento de un problema.	<p><b>5.1.1. Planificación</b></p> <p><b>5.1.2. Análisis lógico</b></p> <p><b>5.1.3. Búsqueda de información</b></p> <p><b>5.1.4. Resolución de problema</b></p>

---

Subcategorías

**5.1.1. Planificación:** es la manera en que las personas se disponen y anticipan para enfrentar una situación.

30. ¿Podría decirme si tuvo disposición para buscar una manera posiblemente más viable para enfrentar su pérdida?

31. Teniendo en cuenta los cambios que se generaron a partir de su pérdida, ¿considera que planificó la manera de afrontar esos cambios?, cuénteme al respecto.

---

**5.1.2. Análisis lógico:** se refiere al razonamiento reflexivo que se hace frente a situaciones que se presentan.

32. ¿Recuerda si tuvo pensamientos reflexivos frente a la situación de la pérdida y el duelo?, ¿qué pensamientos eran?

33. ¿Qué aspectos relevantes destaca de su actitud frente a la situación? (Positivos y negativos)

34. ¿Qué conclusiones podría dar frente a una situación de pérdida y proceso de duelo de una persona ajena a su círculo cercano?

---

**5.1.3. Búsqueda de información:** hace referencia a cuando la persona acude a libros, internet, revistas, entre otros medios para atender a dudas frente a la situación que está enfrentando.

35. ¿Acudió a la búsqueda de información acerca del duelo y temas enfocados a éste?

36. ¿Qué información recuerda que encontró al respecto?

37. ¿Considera que la información encontrada al respecto le fue de ayuda?

---

**5.1.4. Resolución de problema directo:** hace referencia a la búsqueda de opciones inmediatas para dar pronta solución a una situación o hecho.

38. Frente a la situación de pérdida y el proceso de duelo, ¿se planteó opciones para dar solución a los problemas que le trajo la situación?

---

		39. ¿Cuáles opciones llevó a cabo para solucionar aspectos relacionados con la situación?
		40. Podría comentarme, ¿por qué cree que acudió a esas opciones?, ¿cuál era su finalidad?
5.2. Búsqueda de apoyo social	Consiste en la búsqueda de apoyo y soporte en grupos sociales, que se relacionen con la persona ya sea desde la convivencia o desde un espacio en común.	<b>1.2.1. Apoyo profesional</b> <b>1.2.2. Apoyo familiar</b> <b>1.2.3. Apoyo de amigos</b> <b>1.2.4. Apoyo de grupos</b> <b>1.2.5. Apoyo espiritual</b>
Subcategorías	<b>5.2.1. Apoyo profesional:</b> es la guía, orientación y atención por parte de un profesional para atender una situación que vivencie la persona.	41. ¿Mientras afrontaba el duelo buscó ayuda profesional?, ¿qué tipo de ayuda encontró?  42. ¿Podría describirme cómo fue el proceso de apoyo profesional?  43. ¿Considera que la ayuda recibida por parte del profesional fue positiva o negativa?, cuénteme sobre ello.
	<b>5.2.2. Apoyo familiar:</b> es la escucha, soporte y apoyo que se recibe por parte del núcleo familiar.	44. ¿Buscó ayuda familiar durante el proceso de duelo?, ¿qué tipo de ayuda recibió por parte de su familia?  45. ¿El apoyo familiar favoreció o afectó su bienestar?, cuénteme sobre ello.
	<b>5.2.3. Apoyo de amigos:</b> es la escucha, soporte y apoyo que se recibe por parte de los amigos.	46. ¿Acudió a sus amigos durante su proceso de duelo?, ¿qué apoyo recibió por parte de sus amigos?  47. ¿Cómo considera que influyó el apoyo recibido por parte de sus amigos durante su proceso de duelo?

	<p><b>5.2.4. Apoyo de grupos:</b> es la escucha, soporte y apoyo que se recibe por parte de grupos en donde se evidencia un tema, aprendizaje o práctica en común.</p>	<p>48. ¿A qué espacios grupales asistió durante el proceso de duelo?</p> <p>49. ¿Cómo influyeron los espacios musicales en su proceso de duelo? (los ensayos, presentaciones, grupos musicales, entre otros)</p> <p>50. ¿Cómo se desarrolló en estos espacios antes, durante y después de la vivencia de la pérdida?</p>
	<p><b>5.2.5. Apoyo espiritual:</b> es la escucha, soporte y apoyo que se recibe por parte de un área espiritual que se relacione con algún tipo de creencia.</p>	<p>51. ¿Podría comentarme si durante su proceso de duelo buscó apoyo espiritual?, ¿qué tipo de apoyo recibió?</p> <p>52. ¿Considera que este apoyo fue favorable o al contrario afectó su proceso de duelo?</p>
<p>5.3. Autorregulación</p>	<p>Es la habilidad que tiene una persona para controlarse a sí misma.</p>	<p><b>5.3.1. Autorregulación emocional</b>  <b>5.3.2. Desconexión mental</b>  <b>5.3.3. Evitación del problema</b>  <b>5.3.4. Negación</b></p>
<p>Subcategorías</p>	<p><b>5.3.1. Autorregulación emocional:</b> es la capacidad que tiene una persona para experimentar y enfrentar emociones positivas o negativas.</p>	<p>53. Teniendo en cuenta las emociones experimentadas en su duelo, ¿qué aspectos de sí mismo considera que le ayudaron a enfrentarlas?</p> <p>54. Podría comentarme, ¿cuáles pensamientos hacían que sus emociones se intensificaran?</p> <p>55. Cuénteme, ¿qué acciones llevaba a cabo para que sus emociones no resultaran molestas?</p>
	<p><b>5.3.2. Desconexión mental:</b> hace referencia a evadir los pensamientos de manera que se</p>	<p>56. Durante el proceso de duelo, ¿sintió alguna vez que a pesar de sus esfuerzos no pudo</p>

	genera un desinterés e interrupción ante una situación.	concentrarse en una situación, o espacio de su interés? Cuénteme sobre ello.
	<b>5.3.3. Evitación del problema:</b> consiste en que la persona evita involucrarse en la atención al problema que le genera estrés.	57. ¿Considera que de alguna manera evitó experimentar el dolor de la pérdida?, explique su respuesta.  58. ¿Acudió al consumo de alcohol o sustancias psicoactivas en algún momento durante su proceso de duelo?
	<b>5.3.4. Negación:</b> es la tendencia que tienen las personas a negar los problemas o situaciones que generen estrés.	59. ¿Considera que vivió momentos en donde no aceptaba la situación que estaba enfrentando?  60. ¿Cómo afrontó el hecho de no ver o poderse comunicar con su ser querido?
5.4. Reevaluación o reestructuración cognitiva	Consiste en que se genera un cambio en la manera de pensar de las personas frente a una situación o hecho.	<b>5.4.1. Desarrollo de pensamientos positivos</b> <b>5.4.2. Autoeficacia</b>
Subcategorías	<b>5.4.1. Desarrollo de pensamientos positivos:</b> se refiere a la manera en que las personas disuelven el negativismo y buscan el lado positivo de las situaciones.	61. ¿Usted podría decir que a partir de un momento de su proceso empezó a pensar de manera positiva?, cuénteme esa experiencia.  62. ¿Usted puede notar una diferencia entre la manera de pensar antes de vivenciar la situación de pérdida y después de la misma?, cuénteme al respecto.  63. Cuénteme, ¿qué aprendizajes le dejó el enfrentarse a una situación de pérdida y duelo?
	<b>5.4.2. Autoeficacia:</b> es el conocimiento que las personas tienen acerca de sus capacidades y	64. Ante la situación, ¿pensaba que era capaz de afrontar la pérdida?

	habilidades para enfrentar una situación.	65. ¿Qué piensa sobre la capacidad, habilidades y estrategias que usó para afrontar la pérdida?
Categoría 6: la música como recurso de afrontamiento.	Esta categoría hace referencia a los recursos que posiblemente puede brindar la música en relación con el afrontamiento.	66. ¿Considera que los espacios y el aprendizaje musical le aportaron en alguna medida durante su proceso de duelo?, cuénteme sobre ello.  67. ¿Podría comentarme de qué manera cree que le ha ayudado la música en su proceso de duelo?  68. ¿Ha escrito, compuesto o interpretado alguna pieza musical que se relacione con su pérdida o su proceso de duelo?, hábleme sobre ello.

### Anexo 3.

#### Figura 1

##### Validación de instrumento

#### EVALUACIÓN, CONCEPTO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Por medio del presente informe hago constar que he realizado la revisión y evaluación (estableciendo un concepto) en el proceso de validación del instrumento: Estrategias de afrontamiento de músicos frente al proceso de duelo, formulado por la estudiante Yazmin Yulieth Espinosa Zapata bajo la dirección del docente Malcolm Benavidez en el marco del trabajo de investigación, como opción de grado, titulado Estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo de tres músicos del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca. Con objetivo general: “Analizar las estrategias de afrontamiento frente al proceso de duelo de tres músicos entre los 18 y 27 años de edad habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca”.

La siguiente valoración cualitativa y cuantitativa del mismo:

ASPECTOS A EVALUAR	D.	A.	B.	E.	PUNTAJE
Objetivo general de la investigación			X		4
Claridad variable (s)/categoría (s) de análisis			X		4
Coherencia ítems-variable (s)/categoría(s)			X		4
Ítems mide variable (s)/categoría (s)			X		4
Redacción de los ítems			X		4.7
Ortografía de los ítems			X		4.7
Presentación de instrumento			X		4.7
Selección de población /muestra		X			3.5
Procedimiento			X		4.5
Consentimiento asistido			X		4.5
Aspectos éticos, bioéticos y deontológicos		X			3

**D: Deficiente (1.0-2.9), A: Aceptable (3.0-3.9), B: Bueno (4.0-4.7), E: Excelente: (5.0)**

## Figura 2

### *Validación de instrumento*

#### **Nota: 4.2**

#### **Observaciones, recomendaciones y sugerencias:**

Sugiero incluir preguntas en relación s la profesión u oficio (músicos), incluir aspectos éticos y crear un encabezado para el instrumento como tal. Atender las recomendaciones realizadas en la guía en comentarios

#### **Juez Experto**

Nombre y apellidos: Alexandra Ágreda Benavides

Profesión: Psicóloga

Número de tarjeta profesional: 121293

Fecha de evaluación del instrumento: 10 de noviembre de 2021

#### **Correcciones realizadas:**

Se incluyen dos categorías en el instrumento, categoría 2: categorización de la población en relación a la música y categoría 6: la música como recurso de afrontamiento.

Se incluyen aspectos éticos.

Se atiende a las correcciones de las preguntas.

## Anexo 4.

### Figura 3

*Validación de instrumento por segunda juez experta*

#### EVALUACIÓN, CONCEPTO Y VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Por medio del presente informe hago constar que se ha realizado la revisión, evaluación y, establecido un concepto, en el proceso de validación del instrumento: “Estrategias de afrontamiento de músicos frente al proceso de duelo” formulado por la estudiante: Yazmin Yulieth Espinosa Zapata, bajo la dirección del profesor: Malcolm Benavidez, en el marco del proyecto investigativo de trabajo de grado titulado: **Estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo de tres músicos del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca**, con objetivo general: *Analizar las estrategias de afrontamiento frente al proceso de duelo de tres músicos entre los 20 y 27 años de edad, habitantes del corregimiento de Ricaurte, Valle del Cauca*; concediendo la siguiente valoración cualitativa y cuantitativa del mismo:

ASPECTOS A EVALUAR	D.	A	B.	E.	PUNTAJE
Objetivo de la investigación			X		4,7
Claridad variable (s)/categoría (s) de análisis				X	4,8
Coherencia ítems-variable (s)/categoría(s)				X	4,8
Ítems mide variable (s)/categoría (s)				X	4,8
Redacción de los ítems				X	4,8
Ortografía de los ítems				X	5,0
Presentación de instrumento				X	5,0
Selección de población /muestra		X			3,9
Procedimiento			X		4,7
Consentimiento asistido				X	5,0
Aspectos éticos, bioéticos y deontológicos				X	5,0

D: Deficiente (1.0-2.9), A: Aceptable (3.0-3.9), B: Bueno (4.0-4.7) E: Excelente: (5.0)

#### **Observaciones, Recomendaciones y Sugerencias:**

#### **Promedio de calificación: 4.8**

La estudiante ha realizado un excelente trabajo y presentado un instrumento muy interesante, muy bien pensado y estructurado, que bien aplicado y analizado, le va a permitir dar alcance al objetivo general y los específicos; sin embargo, debe tener en cuenta:

## Figura 4

### Validación de instrumento por segunda juez experta

1. No se presentaron los criterios de selección de la población.
2. Se deben seguir las observaciones y correcciones de forma realizadas directamente en el documento del instrumento (*se encuentran con control de cambios y comentarios*).

#### Experto

Nombres y apellidos: *Diana Marcela Martínez Galarza*

Profesión: *Psicóloga*

Número de tarjeta profesional: *139510*

Fecha de evaluación: *22 de marzo de 2022*

## Anexo 5

### Tabla 4

#### Análisis completo de categorías

Categorías y subcategorías	Observación participante 1 “L”	Observación participante 2 “M”	Observación participante 3 “D”
<b>Caracterización de la población en relación con la música.</b>	Escribe e interpreta canciones de géneros como: rap y ópera.	Técnico laboral por competencias e instrumentación e interpretación musical. Toca instrumentos : requinto, guitarra, violín, tiple, flauta travesa, teclado y batería.	Toca instrumentos de cuerda y piano. Estudios de técnica vocal e instrumentación.
	Fallecimiento del sobrino de 11 meses	Fallecimiento de abuela	Fallecimiento de tía a causa de

<b>Proceso de duelo por fallecimiento.</b>		de nacido, a causa de accidente en casa.	causa de enfermedad. Fallecimiento de amigo a causa de enfermedad.	enfermedad tras un accidente.
<b>Síntomas en el proceso de duelo</b>	<b>Rumiación</b>	Pensamientos de autoinculpción	Sí. Se evidencia pensamiento repetitivo suicida. Constantes sentimientos de culpa.	No se evidencia. No se evidencia.
		Pensamientos catastróficos sobre la situación	Ideación suicida (pensamientos acerca de quitarse la vida).	No se evidencia. No se evidencia.
	<b>Aislamiento social</b>	Entorno familiar	Cambios en la dinámica familiar. Poca interacción familiar.	Afectado de manera externa, es decir, quienes lo rodeaban estaban afectados. Afectado, algunos familiares se dispersaron.
		Entorno social	Distanciamiento con los amigos. Dificultad para interactuar.	Cambios en la dinámica social, pues en el caso del amigo era visitado seguido y al faltar se desintegró el grupo de amigos. Cambios en actitud, distanciamiento y poca socialización.
	Entorno laboral/educativo	No se ha visto afectado. En ocasiones se ha sentido "desganado"	Afectado, pues las serenatas las hacía con el amigo y otros compañeros.	Entorno afectado y cambio negativo en el desempeño.

<b>Regulación afectiva</b>	Expresión emocional	Reacciones violentas al enterarse de la pérdida. Llanto constante durante el proceso. Escritos para expresarse.	Por medio de la música rindió homenaje a su amigo y abuela, esto ayudaba a expresar sus emociones. También tuvo reacciones físicas.	Reacción de llanto constante.
	Autocuidado	Al inicio se evidenció descuido físico. Después empezó a realizar ejercicio y deporte.	Si, ha realizado actividades como caminar y meditación.	Realización de actividad física, relajación y creación de música.
	Reparación emocional directa	Hablar con personas de confianza, búsqueda de apoyo en la fe en Dios, escribir sobre las emociones.	No se evidencia.	Búsqueda de "ser apoyo" para otros familiares.
<b>Estrategias de afrontamiento.</b>	<b>Resolución de problemas</b>	Planificación	No se evidencia. Sí, se evidenció anticipación a los hechos, por lo cual se planteó soluciones ante la pérdida antes que ocurriera.	Se evidencia la visualización de formas de estudio, reuniones y actividades para afrontar la pérdida.
	Análisis lógico	Evidencia pensamientos reflexivos que	Sí, se planteó reflexiones frente a la vida, la	Planteamiento de pensamientos reflexivos en

		favorecen el proceso.	pérdida y el sufrimiento de las personas.	relación a la naturaleza de la muerte.
	Búsqueda de información	Sí, información que ha ayudado a la comprensión y aceptación de la pérdida.	No se evidencia.	No se evidencia.
	Resolución de problema	Sí, evidencia un planteamiento o de opciones para tranquilizarse y afrontar la situación.	No se evidencia.	Se evidencia la comunicación como herramienta para solucionar el problema de cambio en la actitud.
<b>Búsqueda apoyo social</b>	Apoyo profesional	Sí, apoyo psicológico que favoreció el proceso de duelo.	No se evidencia.	No se evidencia.
	Apoyo familiar	Sí, acudió a la ayuda familiar y favoreció el proceso de duelo.	Se evidencia apoyo familiar. El participante refiere haber sido apoyo para su familia.	Apoyo en círculo cercano.
	Apoyo de amigos	Sí, ha recibido apoyo afectivo por parte de los amigos y el impacto ha sido favorable para el proceso.	Sí, por medio de espacios musicales se evidencia la búsqueda de apoyo.	Sí, se evidencia apoyo por parte de amigos que favoreció el proceso.

	Apoyo de grupos	No evidencia.	se	No evidencia.	se	Clases de música, reuniones, espacios musicales, asistencia a la iglesia, entre otros.
	Apoyo espiritual	Sí, recibido apoyo espiritual y ha favorecido el proceso de duelo.	ha	No evidencia.	se	No evidencia.
<b>Autorregulación</b>	Autorregulación emocional	Se evidencian pensamientos de autoayuda y apoyo a la familia.		Se evidencia como estrategia la anticipación y desapego emocional.		Se evidencia como estrategias la comunicación constante con los más allegados.
	Desconexión mental	Sí,		No evidencia.	se	No evidencia.
	Evitación del problema	Sí, por medio de pensamientos de autoayuda emocional.		No evidencia.	se	No evidencia.
	Negación	Se evidencia al enterarse de la pérdida.		No evidencia.	se	Sí, al enterarse de la pérdida.
<b>Reevaluación o reestructuración cognitiva</b>	Desarrollo de pensamientos positivos	Sí.		Sí, desde el inicio percibió la situación de manera positiva.		Sí, por medio de la expresión de sentimientos.
	Autoeficacia	Sí.		Sí, pensamientos de anticipación.		Sí, capacidad y voluntad para idear formas de afrontamiento

<b>La música como recurso de afrontamiento.</b>	El participante refiere que la música le brindó calma, estabilidad y sentido a la vida a partir del proceso de duelo vivenciado.	El participante refiere que la música permitió rendir homenaje a su amigo y abuela.	El participante refiere la música como un elemento fundamental para sobrellevar la pérdida por medio de la expresión emocional.
---	--	---	---

**Tabla 5**

*Análisis general de síntomas en el proceso de duelo*

Categorías	Subcategorías	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Rumiación	Pensamientos de autoinculpación	Sí.	No.	No.
	Pensamientos catastróficos sobre la situación	No.	No.	No.
Aislamiento social	Entorno familiar	Afectado	Afectado	Afectado
	Entorno social	Afectado	Afectado	Afectado
	Entorno laboral/educativo	Igual	Afectado	Afectado
Regulación afectiva	Expresión emocional	Sí.	Sí.	Sí.
	Autocuidado	Sí.	Sí.	Sí.
	Reparación emocional directa	Sí.	No.	Sí.

**Tabla 6**

*Análisis general de estrategias de afrontamiento*

Categorías	Subcategorías	Participante 1	Participante 2	Participante 3
Resolución de problemas	Planificación	No.	Sí.	Sí.
	Análisis lógico	Sí.	Sí.	Sí.
	Búsqueda de información	Sí.	No.	No.
	Resolución de problema	Sí.	No.	Sí.
	Apoyo profesional	Sí.	No.	No.

Búsqueda apoyo social	Apoyo familiar	Sí.	Sí.	Sí.
	Apoyo de amigos	Sí.	Sí.	Sí.
	Apoyo de grupos	No.	No.	Sí.
	Apoyo espiritual	Sí.	No.	No.
Autorregulación	Autorregulación emocional	Sí.	Sí.	Sí.
	Desconexión mental	Sí.	No.	No.
	Evitación del problema	Sí.	No.	No.
	Negación	Sí.	No.	Sí.
Reevaluación o reestructuración cognitiva	Desarrollo de pensamientos positivos	Sí.	Sí.	Sí.
	Autoeficacia	Sí.	Sí.	Sí.