



Proyecto de grado – Programa de Música

Programa de Música



Proyecto de grado

Título:

Lápiz, papel y corazones rotos:

La composición como herramienta para sobrellevar el duelo amoroso

Estudiante:

Sara María Castrillón Ramírez

Tutora:

María Isabel Mejía Gómez

29 de mayo de 2024

Resumen

El duelo amoroso es un proceso emocional complejo que surge del quiebre de una relación romántica, una experiencia común en la vida de la mayoría de las personas en algún momento. Aunque comparte similitudes con el duelo por la pérdida de un ser querido debido a la muerte, se distingue principalmente por la ausencia relativa de la persona amada en la vida del individuo. Este proceso doloroso implica la aceptación de una pérdida significativa, pero antes de llegar a esta etapa, se atraviesan otras que generan intensas repercusiones emocionales y requieren comprensión y atención adecuada para superar el dolor y avanzar en el proceso de sanación. Por esta razón, este proyecto propone mostrar cómo la composición de canciones puede servir como una herramienta para sobrellevar el duelo amoroso, permitiendo al individuo explorar y procesar sus emociones mientras desarrolla el autoconocimiento emocional. Para contribuir a este objetivo se compusieron tres canciones, cada una representando una etapa del duelo, basadas en entrevistas a personas que están atravesando o han experimentado recientemente un proceso de duelo amoroso.

Palabras clave: duelo, duelo amoroso, composición, songwriting, autoconocimiento emocional, musicoterapia.

Abstract

Grief is a complex emotional process that arises from the breakdown of a romantic relationship, a common experience in most people's lives at some point. Although it shares similarities with grief over the loss of a loved one due to death, it is primarily distinguished by the relative absence of the loved one in the individual's life. This painful process involves the acceptance of a significant loss, but before reaching this stage, others are experienced that generate intense emotional repercussions and require understanding and adequate attention to overcome the pain and advance the healing process. For this reason, this project proposes to show how songwriting can serve as a tool to cope with love grief, allowing the individual to explore and process their emotions while developing emotional self-knowledge. To contribute to this objective, three songs were composed, each representing a stage of grief, based on interviews with people who are going through or have recently experienced a process of loving grief.

Keywords: grief, love grief, songwriting, emotional self-knowledge, music therapy.

Agradecimientos

Quiero agradecer principalmente a Dios, ya que sin Su ayuda muchas de las circunstancias que enfrenté durante el desarrollo de este proyecto me habrían impedido finalizarlo a tiempo. Agradecerle en segundo lugar a mi mamá, Lupe, por apoyarme siempre en cada paso que he dado para llegar hasta aquí. Ella ha sido la persona que me ha impulsado a seguir adelante, incluso cuando yo no quería, recordándome mis metas y hasta dónde quiero llegar. Agradezco todas las noches que me acompañó a estudiar, por escucharme cuando me quejaba o tenía algún problema durante el desarrollo de este proyecto, y por ayudarme a encontrar soluciones. También quiero agradecer a mis familiares, quienes en algún momento de mi carrera me han ofrecido su apoyo cuando más lo he necesitado.

A mi equipo de trabajo, quienes hicieron posible la producción de estas tres canciones, desde la composición hasta la postproducción. Gracias por su dedicación, por poner tanto amor y esfuerzo en cada uno de los detalles que contribuyeron a este proyecto. Muy especialmente, quiero agradecer a Valentina Saldarriaga, Jennifer Restrepo, Sara Muñoz (Munna) y Juan Esteban Sánchez (Eban), no solo por sus aportes a la producción, sino también por ser mi apoyo durante este tiempo, por impulsarme a seguir adelante incluso cuando los planes tuvieron que cambiar debido a las circunstancias. Agradecer también a Camilo Herrera, por sacar de su tiempo en las semanas más difíciles del semestre para realizar el proceso de mezcla de cada una de las canciones.

Quiero agradecer a mi tutora María Isabel, quien me ayudó a mejorar cada uno de los aspectos de este proyecto. A pesar de no entender el idioma en el que se escribieron las canciones, se tomó el tiempo para escucharme mientras le explicaba el mensaje y la intención

detrás de cada una. Gracias también por haberme dado ese espacio de grabación en el salón donde debías estar dando clase. Ese día era la última grabación que tenía que hacer y era el único momento en que las cantantes estaban disponibles esa semana para poder enviar a tiempo las voces para mezclar. Eso salvó mi entrega.

Por último, quiero agradecerme a mí misma por no rendirme, incluso cuando las circunstancias me lo pedían a gritos y todo se tornó complicado. Gracias por tenerme paciencia y por comprender que una de las cosas más importantes de esta carrera es *amar el proceso*.

Índice

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	7
INTRODUCCIÓN	8
JUSTIFICACIÓN	10
FINALIDADES	11
MARCO CONCEPTUAL.....	12
EL DUELO	12
EL DUELO AMOROSO.....	15
<i>Las pérdidas de una relación amorosa</i>	<i>15</i>
<i>Factores que contribuyen a la ruptura de relaciones amorosas.....</i>	<i>16</i>
<i>Características del duelo amoroso</i>	<i>19</i>
LAS ETAPAS DEL DUELO	21
<i>Negación</i>	<i>21</i>
<i>Ira</i>	<i>22</i>
<i>Negociación.....</i>	<i>24</i>
<i>Depresión</i>	<i>25</i>
<i>Aceptación.....</i>	<i>27</i>
LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL (AE)	29
<i>¿Qué son las emociones?</i>	<i>29</i>
<i>Inteligencia emocional</i>	<i>31</i>
<i>Autoconocimiento Emocional (AE)</i>	<i>33</i>
<i>Beneficios del Autoconocimiento Emocional.....</i>	<i>35</i>
EL ARTE COMO HERRAMIENTA PARA EL AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL	36
<i>La relación entre el arte y las emociones</i>	<i>37</i>
<i>Arteterapia</i>	<i>37</i>
<i>Casos que respaldan la arteterapia.....</i>	<i>39</i>
LA COMPOSICIÓN COMO UNA HERRAMIENTA PARA SOBRELLEVAR EL DUELO AMOROSO	40
<i>Composición (songwriting).....</i>	<i>40</i>
<i>Canción.....</i>	<i>41</i>
<i>Musicoterapia</i>	<i>42</i>
<i>La composición como una herramienta de la Musicoterapia.....</i>	<i>43</i>
<i>Ejemplos de artistas</i>	<i>46</i>
METODOLOGÍA	47
PROCESO DE ENTREVISTAS	47
DEFENSIVE (IRA)	49
<i>Créditos</i>	<i>49</i>
<i>Referencias</i>	<i>49</i>
<i>Composición</i>	<i>50</i>
<i>Pre-producción</i>	<i>52</i>
<i>Grabación.....</i>	<i>52</i>
<i>Postproducción (mezcla)</i>	<i>57</i>
LILIES (NEGOCIACIÓN)	57

<i>Créditos</i>	57
<i>Referencias</i>	58
<i>Composición</i>	58
<i>Pre-producción</i>	60
<i>Grabación</i>	60
<i>Postproducción (mezcla)</i>	65
DELUSIONAL FANTASY (DEPRESIÓN)	66
<i>Créditos</i>	66
<i>Referencias</i>	66
<i>Composición</i>	67
<i>Pre-producción</i>	68
<i>Grabación</i>	69
<i>Postproducción (mezcla)</i>	72
CONCLUSIONES	72
ANEXOS	74
BIBLIOGRAFÍA	80

Índice de tablas

Tabla 1 Cómo se manifiesta la Negación según Caitlin Stanaway (2020)	22
Tabla 2 Cómo se manifiesta la Ira según Caitlin Stanaway (2020)	23
Tabla 3 Cómo se manifiesta la Negociación según Caitlin Stanaway (2020)	25
Tabla 4 Cómo se manifiesta la Depresión según Caitlin Stanaway (2020)	26
Tabla 5 Cómo se manifiesta la Aceptación según Caitlin Stanaway (2020)	28

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1: Grabación Batería (Defensive)	53
Ilustración 2: Grabación Batería 2 (Defensive)	53
Ilustración 3: Grabación Bajo Eléctrico (Defensive)	54
Ilustración 4: Grabación Guitarra Eléctrica (Defensive)	56
Ilustración 5: Grabación Guitarra Electroacústica (Lilies)	61
Ilustración 6: Grabación Bajo Eléctrico (Lilies)	62
Ilustración 7: Grabación Batería (Lilies)	63
Ilustración 8: Grabación Batería 2 (Lilies)	64
Ilustración 9: Grabación Batería 3 (Lilies)	64
Ilustración 10: Grabación Voz Principal (Lilies)	65
Ilustración 11: Grabación Piano Acústico (Delusional Fantasy)	70
Ilustración 12: Grabación Guitarra Eléctrica (Delusional Fantasy)	71

Introducción

El duelo amoroso es una experiencia profundamente compleja a nivel emocional, una experiencia universal que afecta a la mayoría de personas en algún momento de sus vidas. La ruptura de una relación romántica no solo implica la pérdida de un ser querido, sino también, la desintegración de proyectos, de sueños y expectativas compartidas; como lo afirman Casado et al. (2001), citado por Sánchez & Martínez (2014) “Romper un vínculo afectivo implica la aceptación del final de un proyecto y la disolución de la propia identidad”. Este doloroso proceso puede compararse, en algunos aspectos, con el duelo que se experimenta tras la muerte de un ser querido, aunque la principal diferencia es la ausencia relativa de la persona amada.

De acuerdo con Worden (2009), citado por Espinosa et al. (2017), el proceso de duelo encierra una serie de conductas y sentimientos posteriores a la pérdida. Según el autor, los *síntomas* o emociones que se pueden experimentar a partir de una pérdida incluyen tristeza, culpa, soledad, ira, ansiedad, fatiga, shock, impotencia, anhelo, entre otras. Las conductas asociadas pueden presentarse como insomnio, distracción, aislamiento social, inapetencia y agotamiento. La falta de herramientas para comprender y gestionar estas emociones y conductas agrava la dificultad de sobrellevar el duelo amoroso, no solo por la incapacidad de reconocer emociones, sino también, por la falta de estrategias de afrontamiento.

A lo largo de la historia, el arte ha demostrado ser una poderosa herramienta para procesar y expresar emociones profundas, según lo mencionan Ariza et al. (2022):

De igual modo, el arte recurre a los sentimientos y se configura como factor determinante de la emocionalidad de cada persona. El arte es origen y transmisor de

emociones, despierta y crea sentimientos e invita a reaccionar frente a lo observado, escuchado o experimentado.

Este proyecto de grado propone una investigación sobre cómo la composición de canciones (songwriting) puede convertirse en un mecanismo terapéutico para enfrentar y superar el duelo amoroso. A través de la composición de tres canciones que reflejan algunas las etapas del duelo – negociación, ira y depresión-, se busca además de producir obras musicales, mostrar que la creación de estas ofrece un camino hacia el autoconocimiento emocional y la sanación.

La estructura del proyecto entrelaza el marco teórico sobre las etapas del duelo, el Autoconocimiento Emocional (AE), el arte como método de expresión y la composición como herramienta para desarrollar el AE y sobrellevar el duelo amoroso. Además, se incluye un proceso de entrevistas a individuos que han pasado por rupturas amorosas, las cuales fueron utilizadas para enriquecer las composiciones, validar la premisa de que el proceso creativo de componer puede facilitar la comprensión y gestión de las emociones asociadas a la pérdida amorosa. De este modo, el proyecto se posiciona en la mezcla entre la psicología y la música, proponiendo la composición como un puente que conecta el dolor emocional con la resiliencia y el crecimiento personal.

Justificación

La mayoría de las personas en su vida adulta cuando empiezan a vincularse de manera romántica en algún momento experimentan las etapas del duelo amoroso, un proceso que implica una variedad de emociones que pueden resultar difíciles de gestionar. Para superar este proceso es necesario hacer uso del Autoconocimiento Emocional (AE), que puede definirse como “la habilidad que permite a los seres humanos tomar conciencia de sus emociones, a través de un proceso de atención que está interconectado con funciones evaluativas e interpretativa” (Bisquerra y Pérez 2007, citado por Montes et al. 2018). Este proyecto de grado, tiene el objetivo de mostrar cómo la composición puede ser una herramienta efectiva para desarrollar el AE y sobrellevar el duelo amoroso.

Experimentar tantas emociones simultáneamente hace difícil diferenciarlas, por tanto, es pertinente comprender su origen y cómo estas se manifiestan. Como dijo Wenger et al. 1962, citado por Chóliz, 2005, “casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”. Por tal motivo, es crucial adquirir herramientas que faciliten su gestión. El manejo de ellas implica más que simplemente ignorarlas para concentrarse en lo que se considera importante; según Garralón (2016), es “la habilidad de discriminarlas y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones”. La composición puede ser una herramienta efectiva para desenredar el tumulto de sensaciones y momentos difíciles que surgen durante las diversas etapas del duelo amoroso, bien lo expresa Romero, B. L. (2004) cuando dice “El arte permite proyectar conflictos internos y, por lo tanto, ofrece la posibilidad de resolverlos”. En otras palabras, permite

comprender mejor nuestras emociones y reaccionar de manera más adecuada ante ellas, evitando que se conviertan en una carga diaria que interrumpa otras áreas de nuestra vida.

La ejecución de este proyecto estará direccionada principalmente en la composición de canciones. Para lograrlo, se realizarán entrevistas a diversas personas que puedan compartir sus experiencias de duelo, utilizando estas historias como fuente de inspiración para las composiciones musicales. Además, se tomarán en consideración artistas destacados del género pop que hayan creado canciones basadas en sus propios procesos de duelo amoroso. Se explorará la posibilidad de fusionar estos elementos con otros géneros musicales como el rock y el folk para enriquecer el discurso narrativo de las composiciones resultantes.

Finalidades

Objeto de creación:

Fonograma, en formato EP, de tres canciones inéditas, que reflejen las etapas del duelo amoroso, cada una inspirada en un subgénero derivado del Pop donde se representen las emociones vividas durante ese proceso.

Objetivo de indagación:

Mostrar cómo la composición musical puede servir como una herramienta para sobrellevar el duelo amoroso, a través de información bibliográfica y entrevistas a personas que hayan experimentado ese proceso.

Objetivos específicos:

- Indagar material bibliográfico en bases de datos sobre las etapas del duelo amoroso.
- Elegir elementos del lenguaje musical en el pop que puedan ser transferibles a las etapas del duelo amoroso a partir de la sistematización de la información encontrada en la indagación.
- Preproducir tres obras musicales que reflejen las etapas del duelo amoroso, a partir de los resultados de las investigaciones previas.
- Grabar tres obras musicales que reflejen las etapas del duelo amoroso usando las técnicas de grabación pertinentes, para obtener el material para su posterior posproducción.
- Posproducir tres obras musicales que reflejen las etapas del duelo amoroso con procesamiento de audio en los estudios de música de la Universidad Icesi para ofrecer composiciones basadas en la temática del desamor que puedan ser tomadas como referencia.

Marco conceptual

El duelo

“El ser humano necesita de los vínculos para crecer y desarrollarse. Cuando algunos de esos vínculos se rompen, surge un periodo de gran intensidad emocional que llamamos duelo” I. Cabodevilla (2007). El duelo es un tema de interés tanto para la psicología, como para la sociología. Desde el punto de vista psicológico, se entiende el duelo como un proceso natural de

adaptación a la pérdida. Según Sigmund Freud (1917), el duelo implica un gradual desapego de la libido hacia un objeto perdido, para luego invertirse en otro objeto. Aunque doloroso, este proceso no es patológico; su curso normal conduce a una reorganización del yo, que se adapta a la pérdida experimentada.

Freud describe un objeto de duelo que está ligado a la libido y, al perder esta conexión, sea por la muerte o por una separación, desencadena un proceso de duelo o de melancolía.

Según Freud, la melancolía difiere del duelo en que la pérdida no surge necesariamente de la muerte, sino, de la ausencia del objeto o incluso de una separación imaginaria. Para los propósitos de este trabajo, se fusionarán ambos conceptos de Freud, utilizando la definición de duelo como la consecuencia de la pérdida de una relación afectiva, que conlleva una serie de síntomas en quien la experimenta.

Desde el punto de vista de la sociología, se estudia el duelo como un proceso social, dado que la experiencia de la pérdida y el proceso de duelo pueden variar en función de la cultura, la religión, factores sociales e incluso el tipo de pérdida. El duelo “Es la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe” Meza Dávalos et al. (2008). Esta pérdida puede manifestarse en la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación amorosa, la pérdida de un empleo, un cambio significativo en la vida, entre otros.

El duelo es una respuesta natural del ser humano, un proceso individual y único que se experimenta de diversas maneras. Se caracteriza por una profunda sensación de tristeza y dolor emocional, un anhelo y añoranza por la presencia física o incluso emocional de la persona, objeto o circunstancia que se ha perdido. Además, se pueden presentar cambios de ánimo y de

comportamiento, “pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, dificultad para concentrarse, aislamiento social y cambios en los patrones de sueño y alimentación (...)”, Meza Dávalos et al. (2008). Además, como señalan los autores mencionados, pueden surgir reacciones físicas e incluso cognitivas durante el proceso de duelo. Es importante resaltar que el proceso de duelo puede verse influenciado por diferentes factores personales, sociales y culturales. Entre los personales se destaca la naturaleza de la relación con la persona que se ha ido, las experiencias previas a la pérdida e incluso las creencias y valores de cada individuo. En cuanto a los factores sociales se encuentran el apoyo por parte de familiares, amigos y seres queridos, el estigma social o expectativas sociales sobre cómo se debe expresar el dolor, rituales impuestos por la sociedad como salir a bailar o consumir alcohol. Por último, entre los factores culturales se encuentran el significado de la muerte, las normas y los diferentes rituales, como es el caso de México y la celebración del Día de los muertos. Sumado a esto, es necesario entender que el duelo también está relacionado con las diferentes etapas de la vida, Emilio Gamo (2009) menciona en su artículo “El duelo y las etapas de la vida” que los niños pueden presentar dificultades para comprender lo que sucede cuando pierden a un ser querido, los adolescentes pueden experimentar ira o sentimiento de culpa y los adultos mayores pueden sentirse más vulnerables debido a que se vuelven conscientes de su propia mortalidad.

Existen diferentes modelos del duelo que han sido propuestos en la literatura científica, autores como William Worden (1997) quien propuso un modelo basado en las tareas de duelo: aceptar la realidad de la pérdida, experimentar el dolor, ajustarse a un entorno sin el ser querido y encontrar una forma duradera de recordar a la persona fallecida mientras se sigue viviendo. También está el modelo dual de Stroebe y Schut (1999), el cual sostiene que el proceso de duelo

implica dos procesos simultáneos: la pérdida y la restauración. El primero se centra en la adaptación emocional y psicológica a la pérdida, mientras que la segunda implica ajustarse a las demandas prácticas y funcionales del entorno tras la pérdida. Otros investigadores han propuesto un enfoque centrado en la resiliencia del ser humano ante el duelo, la capacidad que tienen las personas para hacer frente y adaptarse de manera positiva a la pérdida. Sin embargo, este proyecto de grado estará basado en el modelo que la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross propone en su libro “Sobre la muerte y los moribundos” (2006), el cual se basa en las cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación; más adelante se discutirá a fondo cada etapa. Cabe destacar que cada uno de estos modelos tiene sus propias fortalezas y limitaciones.

El duelo amoroso

Una vez definido el duelo, es esencial establecer la distinción entre el duelo por la pérdida de un ser querido debido a la muerte y el duelo amoroso, que surge tras el quiebre de una relación romántica. Aunque comparten similitudes, la principal diferencia radica en la ausencia relativa de la persona (pareja) en el segundo caso; es decir, la persona no ha fallecido, pero su partida ha dejado un vacío significativo en la vida del individuo que ha sido abandonado.

La pérdida de una relación amorosa

“La consolidación de las relaciones amorosas es de vital importancia para el ser humano, pudiendo llegar a reforzar el sentido de identidad y autovaloración. Sin embargo, cuando una persona termina con su relación, se experimenta un duelo (...) ocasionando mucho dolor” Le

François, (2001) citado por Bustos (2011). El amor siempre ha sido un tema central en la vida de las personas. Cultural y socialmente, se ha inculcado la necesidad de encontrar una pareja con quien compartir las diferentes etapas de la vida; sin embargo, se suele pasar por alto que el amor está estrictamente ligado a su contraparte: la pérdida del amor.

La pérdida de una relación amorosa significativa puede desencadenar una serie de experiencias emocionales intensas y complejas que requieren comprensión y atención adecuada. Cuando se produce una ruptura amorosa, implica la aceptación del fin de un proyecto, lo cual, a su vez, conlleva una sensación de fracaso, baja autoestima y dudas sobre la capacidad de amar y ser amado (Casado et al., 2001). Dos individuos, al decidir iniciar una relación, establecen metas, planes y expectativas para el futuro; estas metas pueden incluir objetivos personales y profesionales. Una ruptura amorosa representa la ruptura de un proyecto mutuo, donde todos los planes diseñados como pareja para el futuro se detienen o desvanecen. En este contexto, la expareja y todos los ideales contruidos alrededor de la relación se convierten en el objeto de duelo. Su desaparición marca el inicio de un proceso de duelo que puede ser descrito como “la pérdida devastadora”, ya que deja a la persona en un estado indeterminado y sin aclarar, lo que puede resultar en problemas debido a que el duelo ambiguo está sujeto a situaciones fuera de control de la persona (García, P., 2014).

Factores que contribuyen a la ruptura de relaciones amorosas

Existen diferentes motivos que llevan a la separación de una pareja, Casado et al. (2001), en su escrito *Factores psico-socioculturales en la separación de pareja*, menciona algunos como la falta de comunicación y el fin del amor. De igual modo, diversas razones pueden contribuir a

una ruptura amorosa, como la incompatibilidad, los cambios y el crecimiento personal, problemas emocionales y de salud mental, falta de compromiso y/o interés de una o ambas partes, dificultades externas como la distancia geográfica, problemas familiares, presiones laborales o dificultades económicas, abuso o violencia física, psicológica o emocional, y la causa más frecuente, la infidelidad. A medida que estos factores van surgiendo, se observa una disminución en la calidad y el bienestar percibidos por los miembros de la pareja. Esta disminución se manifiesta a través de la infelicidad al estar juntos, distanciamiento físico, falta de fantasías placenteras con la pareja, intolerancia excesiva, resentimiento hacia el otro, evasión de compartir tiempo de calidad, escaso interés en mantenerse atractivo para el otro y la búsqueda de nuevos intereses afectivos (Muñiz Tinajero, 2010, citado por, Aragón & Cruz, 2014).

En relación con estos factores, Steve Duck (1998) propuso el Modelo Topográfico de Disolución de Relaciones, un marco teórico que busca explicar el proceso de ruptura de las relaciones amorosas desde una perspectiva multidimensional. Este modelo se fundamenta en la idea de que las relaciones están compuestas por múltiples capas, y que la disolución de una relación implica la ruptura en cada uno de estos niveles:

- Nivel intrapsíquico: Este nivel se refiere a los procesos y cambios internos que experimenta cada individuo durante la disolución de la relación. Incluye los pensamientos, emociones y evaluaciones personales que surgen mientras la persona procesa la ruptura y ajusta su percepción de sí misma. Aquí se experimentan emociones como la tristeza, el enojo, el remordimiento y la aceptación.

- Nivel interpersonal: En este nivel se analizan los procesos y cambios que tienen lugar en la interacción entre los miembros de la pareja. Se consideran factores como la comunicación, la negación, la resolución de conflictos y los intentos de reconciliación.
- Nivel social: Este nivel se enfoca en el impacto que tiene la ruptura en el entorno social de los individuos. Incluye cómo la disolución es percibida y experimentada por amigos, familiares y otras personas cercanas; así como las implicaciones prácticas y sociales de la separación, como la división de bienes, reestructuración de grupos sociales y cambios en roles y responsabilidades compartidas.

El duelo amoroso puede verse influenciado por una serie de factores adicionales. Por ejemplo, la duración y la calidad de la relación cumplen un papel significativo; generalmente, las relaciones más largas y significativas generan un mayor apego emocional, lo que puede dificultar la adaptación a la pérdida. Gómez et al. (2011) señalan que las mujeres con dependencia o apego emocional pueden experimentar mayores dificultades para superar el duelo amoroso, prolongando así su sufrimiento emocional. Además, la forma en que finaliza la relación también puede influenciar en el proceso de duelo; una ruptura inesperada o traumática puede generar un duelo más complicado y prolongado. El apoyo social también desempeña un papel crucial; contar con amigos o familiares comprensivos y una red de apoyo sólida puede ayudar a mitigar el dolor emocional y facilitar la recuperación. Sumado a esto, los procesos cognitivos y de significado, como la forma en que la persona asume o interpreta la ruptura y el significado que le atribuye, así como sus creencias sobre el amor, la autovaloración y la capacidad de encontrar sentido en lo sucedido, también influyen en el proceso de duelo. Por último, el contexto cultural y social, en el sentido de normas culturales, las expectativas sociales y las creencias sobre las

relaciones, pueden influir en las respuestas individuales y en las formas aceptadas de afrontamiento.

Características del duelo amoroso

El proceso de duelo amoroso se caracteriza por una adaptación tanto emocional como psicológica. Entre las características principales se encuentran: sentimientos de pérdida emocional y afectiva, dolor emocional, nostalgia y añoranza por todos los momentos compartidos con la pareja, dificultades para aceptar la separación, cambios en el autoestima y la identidad, ciclos emocionales y un proceso de adaptación gradual a una nueva realidad sin pareja. Es importante destacar nuevamente que, como cualquier proceso de duelo, esta es una experiencia individual y puede variar en intensidad y duración según cada persona. Cada individuo enfrenta el duelo a su propio ritmo y de manera única. Como señala García (2014) “el proceso de duelo se lo vive de diferente manera según cada persona, estando presentes infinidad de factores, ya sean externos (entorno social, amigos, familia, tiempo de la ruptura, etc.) como internos (pensamientos, emociones, duelos no resueltos, etc.)”.

En relación a los síntomas del proceso de duelo amoroso, de acuerdo a un estudio llevado a cabo por Sánchez y Martínez (2014), en el que participaron 833 personas, aquellos que atraviesan por un duelo amoroso pueden experimentar una diversidad de síntomas y signos emocionales, fisiológicos, cognitivos y conductuales. Entre los síntomas emocionales se encuentran la depresión, desesperación, frustración y ansiedad. A nivel cognitivo pueden surgir pretensiones cognitivas de reconciliación con la expareja. En cuanto a los síntomas conductuales, pueden manifestarse reacciones dañinas hacia otras personas, como intentos de chantaje hacia

la pareja, invención de situaciones ficticias, aislamiento y llanto frecuente. Según los autores, también pueden presentarse síntomas físicos como pérdida de apetito y autoflagelaciones. Por otro lado, Gómez, V. (2021), en su texto *Actitudes frente al duelo amoroso*, aborda las actitudes y comportamientos de los jóvenes y su influencia en el proceso de recuperación tras una ruptura amorosa. Describe cómo algunos jóvenes adoptan actitudes negativas como la negación o la evitación del dolor emocional, prolongando así el proceso de duelo y dificultando su recuperación. En contraposición, señala que aquellos que adoptan actitudes más positivas, como la aceptación y la búsqueda de apoyo social, logran aceptar la ruptura y recuperarse más rápidamente.

Finalmente, cabe destacar que diversos autores proponen varias estrategias para hacer frente al duelo amoroso. Entre estas estrategias se incluyen el apoyo emocional (Parkes, 1986; Bowlby, 1980), el autocuidado y la atención física, así como la terapia de duelo (Worden, 2009) y la expresión emocional y procesamiento (Kübler-Ross, 1969; Worden, 2009), esta última siendo importante para este proyecto. Según Bustos (2011), en su estudio sobre *Estrategias de Afrontamiento por Pérdidas Amorosas*, la construcción y fortalecimiento de este tipo de estrategias pueden ayudar a la persona a experimentar un crecimiento positivo a partir de la experiencia de la separación. Como señala Staton et al, (2010), citado por Bustos (2011), “Entender las emociones (procesamiento emocional) puede generar una nueva apreciación del problema, encontrar beneficios y promover una adaptación positiva”.

Las etapas del duelo

Como se mencionaba anteriormente, varios autores han desarrollado modelos de duelo que describen las diferentes etapas que atraviesa cada individuo durante su proceso de duelo. Para los fines de este proyecto, se utilizarán las etapas del duelo según la teoría de Elisabeth Kübler-Ross, quien propone cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Es importante destacar que estas etapas no siguen una progresión lineal ni están limitadas a un orden específico; el proceso de duelo de cada individuo es único “No entramos ni salimos de cada etapa concreta de una forma lineal. Podemos atravesar una, luego otra y retornar luego a la primera.” Kübler-Ross, (2006).

Negación

La negación, definida como una respuesta emocional inicial, puede surgir como un mecanismo de defensa para protegerse de la realidad abrumadora que implica la pérdida de un ser amado. Kübler, resalta que en la negación “se manifiesta un *cuestionamiento* de nuestra realidad. ¿Es cierto? ¿Ha ocurrido realmente? ¿Es verdad que ya no está?”. Aunque el individuo sea consciente del hecho, su mente no procesa completamente las implicaciones que esto tiene en su vida. La negación puede manifestarse de diversas formas, como la esperanza de que la relación se reestablezca o la negación de los sentimientos de tristeza y dolor relacionados con la ruptura. La persona también puede buscar señales de que la separación no es permanente o aferrarse a la idea de que todo volverá a la normalidad tarde o temprano.

En la **Tabla 1** se expone cómo se puede experimentar la negación, para tener un mejor entendimiento de esta.

Tabla 1

Cómo se manifiesta la Negación según Caitlin Stanaway (2020)

Puede verse como:	Puede sentirse como:
Evitación	Estado de shock
Procrastinación	Insensibilidad
Olvidar cosas importantes	Confusión
Distraerse fácilmente	Estado “apagado”
Comportamiento sin sentido	
Mantenerse ocupado	
Pensar/decir “estoy bien” o “todo está bien”	

Ira

Esta segunda etapa se caracteriza por una intensa sensación de enojo y frustración. La persona en duelo puede sentir resentimiento hacia el ser amado, hacia sí misma, hacia terceros o incluso hacia situaciones relacionadas con la ruptura. Este sentimiento de ira no siempre es lógico ni racional; puede surgir incluso por no anticipar lo que iba a suceder o por no haber tomado medidas para evitarlo. La autora sugiere que permitirse sentir ira es un paso necesario en el proceso de curación del duelo. Al optar por experimentar la ira, el individuo puede evitar

otras emociones más profundas para las que aún no se siente preparado. Según Kübler (2006), “Cuánto más expreses la ira, más sentimientos encontrarás debajo. La ira es la emoción más inmediata, pero al abordarla, descubrirás otros sentimientos ocultos. Principalmente, encontrarás el dolor de la pérdida”. Para la autora, esta etapa indica el amor que sentía por la pareja y es un paso crucial para permitirse experimentar emociones que de otro modo no saldrían a la superficie.

En la **Tabla 2** se presentan de qué maneras se manifiesta la ira, según Caitlin Stanaway (2020).

Tabla 2

Cómo se manifiesta la Ira según Caitlin Stanaway (2020)

Puede verse como:	Puede sentirse como:
Pesimismo	Frustración
Cinismo	Impaciencia
Sarcasmo	Resentimiento
Irritabilidad	Vergüenza
Ser agresivo o pasivo-agresivo	Rabia
Meterse en discusiones o peleas físicas	Sentirse fuera de control
Incremento en el consumo de alcohol y uso de drogas	

Negociación

La tercera etapa, según Kübler (2006), es la negociación. Durante esta fase, la persona intenta negociar con la realidad de la pérdida, con el objetivo de evitarla o de reducir su dolor. Esta negociación frecuentemente está acompañada de sentimientos de culpa. La mente oscila entre el pasado y el futuro, centrándose raramente en el presente. Se hacen promesas para evitar que el evento desencadenante de la ruptura vuelva a ocurrir, o se reflexiona sobre lo que podría haberse hecho de manera diferente para evitar la situación actual. Aunque la negociación puede brindar un consuelo temporal, eventualmente la persona se enfrenta y acepta la realidad de la ruptura. Durante esta etapa, se busca restaurar la vida tal como era antes, y se hace todo lo posible para no perder el proyecto de vida que se había construido con la pareja perdida. Como afirma Kübler (2006) “La negociación a menudo va acompañada de la culpa. Los ‘ojala’ nos llevan a autocriticarnos y cuestionar lo que podríamos haber hecho de otra manera”.

Además de lo mencionado, la negociación puede actuar como un estado de transición que brinda tiempo a la mente para adaptarse a la nueva realidad. Busca llenar vacíos que han surgido durante el proceso de duelo y proporcionar una explicación al caos repentino que ha ocurrido.

Para comprender mejor cómo se manifiesta la negociación en el proceso de duelo amoroso, consulte la **Tabla 3**.

Tabla 3

Cómo se manifiesta la Negociación según Caitlin Stanaway (2020)

Puede verse como:	Puede sentirse como:
Rumear en el pasado o en el futuro.	Culpa
Sobre pensar y preocuparse.	Vergüenza
Compararse con otras personas.	Culpabilizar
Tratar de predecir el futuro asumiendo el	Miedo
peor escenario.	Ansiedad
Perfeccionismo	Inseguridad
Pensar/decir “hubiera hecho...” o “si tan	
solo hubiera...”	
Juzgarse a sí mismo o a los otros.	

Depresión

La cuarta etapa del duelo es la *depresión*, durante la cual la persona vive el presente y experimenta el vacío de la pérdida. En este período, se permite sentir las emociones profundas que acompañan a la ruptura amorosa. La vida parece carecer de sentido y las actividades cotidianas se vuelven abrumadoramente complejas. Quienes atraviesan esta fase pueden experimentar una tristeza persistente, llorar con frecuencia, tener dificultades para conciliar el sueño, pérdida de apetito, pérdida de energía, falta de motivación, entre otros síntomas.

“A pesar de ser normal, el profundo y oscuro sentimiento de depresión que acompaña al duelo, suele ser visto en nuestra sociedad como algo que conviene evitar “Kübler, (2006). Sin embargo, en el proceso de duelo, la depresión es un mecanismo de defensa necesario que

“bloquea el sistema nervioso para que podamos adaptarnos a algo que sentimos que no podremos superar” Kübler, (2006). Cuando la persona se vuelve consciente de su estado de tristeza, lo primero que busca es salir de él, ya que la sociedad ha estigmatizado estas emociones y las ha etiquetado como negativas, lo que lleva a intentar evitarlas. Pero “buscar una salida a la depresión es como entrar en el ojo de un huracán y dar vueltas dentro, temiendo que no exista una manera de salir de él” Kübler (2006). La autora recomienda ver la depresión como un visitante, invitarlo y escucharlo sin intentar escapar de él, porque es él quien ayuda a experimentar la pérdida, comprenderla y, finalmente, superarla.

Es fundamental distinguir esta etapa de depresión y la depresión clínica. Esta última es una condición médica que requiere atención profesional y puede requerir un tratamiento específico, ya sea a través de terapia y/o medicación. Mientras que la depresión de un duelo amoroso es simplemente una respuesta emocional a una situación decepcionante o desesperanzadora. Es importante buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental, quienes pueden proporcionar herramientas y estrategias para afrontar y superar la pérdida.

Finalmente, en la **Tabla 4** se puede comprender mejor cómo se manifiesta esta etapa del duelo.

Tabla 4

Cómo se manifiesta la Depresión según Caitlin Stanaway (2020)

Puede verse como:	Puede sentirse como:
Cambios en el horario de sueño.	Tristeza.

Cambios de apetito.	Desesperación.
Reducción de energía.	Sensación de indefensa.
Reducción de motivación.	Desesperanza.
Llanto.	Decepción.
Incremento en el consumo de alcohol y uso de drogas.	Sentirse abrumado.

Aceptación

Finalmente la etapa de la aceptación, la cual no implica necesariamente estar bien o estar de acuerdo con lo sucedido. Según Kübler “se acepta la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente”, y aceptar esta realidad no significa que la persona esté de acuerdo o sentir que esté bien, sino que es reconocer la situación y aprender a vivir con ella. En esta etapa, la persona reorganiza su vida en torno a la ausencia de su expareja; es normal desear seguir adelante como si nada hubiera cambiado, pero a través de la aceptación, la persona comprende que es imposible volver a vivir como antes de la ruptura. “Nunca podremos reemplazar lo que se ha perdido, pero podemos establecer nuevos contactos, nuevas relaciones importantes, nuevas interdependencias.” (Kübler, 2006).

La aceptación implica una adaptación gradual a una vida sin la presencia física o emocional de la persona amada. No significa olvidar o dejar de amar, sino más bien integrar la pérdida en la historia personal y encontrar la forma de utilizar esa experiencia para crecer,

mejorar y avanzar. Durante esta etapa, se pueden comprender diferentes factores que afectaban la relación y considerar cómo podrían mejorarse para el futuro.

Es esencial comprender que la aceptación no implica estar completamente curado o no sentir ninguna tristeza. Pueden surgir momentos de nostalgia, y los sentimientos hacia la persona pueden fluctuar ocasionalmente. Incluso es común experimentar celos después de alcanzar la etapa de aceptación. Esta fase se centra en la reconstrucción de la vida, el establecimiento de nuevas metas y la búsqueda de una nueva identidad fuera de la relación. Se trata de un proceso gradual, marcado por altibajos emocionales, pero representa un paso importante hacia la sanación.

En la **Tabla 5** se puede apreciar cómo la aceptación se manifiesta en las personas, según Caitlin Stanaway (2020).

Tabla 5

Cómo se manifiesta la Aceptación según Caitlin Stanaway (2020)

Puede verse como:	Puede sentirse como:
Comportamiento consciente.	Sensación de ser lo suficientemente bueno.
Conectarse con la realidad tal y como es.	Coraje.
Pensar “así es como están las cosas ahora”	Validación.
Estar presente en el momento	Autocompasión.
Capaz de ser vulnerable	Orgullo.
Ser tolerante con las emociones propias.	Sabiduría.

Comunicación asertiva, no defensiva y

honesta.

Adaptarse, hacer frente y responder

hábilmente.

Una vez se atraviesan todas las etapas del duelo, la persona afectada puede comenzar a vivir de nuevo, equipada con las herramientas que adquirió en cada una de las fases y construyendo una realidad renovada, que le permita seguir adelante a pesar de la ausencia de aquella persona que antes representaba estabilidad.

La importancia del Autoconocimiento Emocional (AE)

Como se ha señalado previamente, el proceso de duelo amoroso implica una serie de etapas que el individuo experimenta, sumergiéndose en un torbellino de emociones. Por tanto, es crucial explorar un aspecto fundamental para la curación: el Autoconocimiento Emocional (AE). Es esencial comprender y manejar las emociones mientras se transita por este viaje de pérdida y transformación. Pero, para entender el AE primero es necesario comprender los siguientes conceptos: emociones e inteligencia emocional.

¿Qué son las emociones?

Una emoción es definida en el Diccionario de Neurociencia de Mora Y Sanguinetti (2004) como “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo. Se acompaña de fenómenos

neurovegetativos. El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de conductas emocionales”.

Para clarificar esta definición, Bisquerra et al. (2012) explica que hace referencia a las respuestas del organismo ante situaciones percibidas como peligrosas (dolor) o placenteras. Por ejemplo, cuando un perro muestra claras señales de agresividad, provocando una sensación de peligro, la reacción inmediata del individuo es defenderse o huir. Esta es una respuesta a un estímulo externo. En contraste, cuando una persona experimenta hambre y se le ofrece comida, se produce una reacción emocional de placer que la lleva a acercarse al alimento para satisfacer su necesidad. En este caso, la emoción surge en respuesta a un estímulo interno del individuo.

La cita también indica que las emociones van acompañadas de fenómenos vegetativos. Bisquerra et al. (2012) explica que en la reacción emocional, y formando parte de ella, se activa una parte específica del sistema nervioso que se conoce como sistema nervioso autónomo o vegetativo y la función de este consiste en producir toda una serie de cambios paralelos en todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo con los que este se adapta a la nueva situación.

William James (1884), citado por Retrepo (2019) afirma que una emoción es la sensación que tiene el individuo de los cambios corporales que siguen directamente la percepción de un hecho desencadenante. Es decir, James describe las emociones como experiencias subjetivas que acompañan a ciertos patrones de actividad fisiológica, argumenta que las emociones son el resultado de la interpretación de las señales corporales en respuesta a eventos significativos. No obstante, Damasio (1994), citado por Restrepo (2019) sostiene que no hace falta que el cuerpo modifique su estado para que el individuo obtenga cierta emoción, ya que, bajo determinadas circunstancias, el cerebro estaría en condiciones de crear *mapas falsos* del cuerpo,

representaciones neuronales de un estado del cuerpo que no es real, pero provocan sensaciones muy reales. Un ejemplo de esto serían las llamadas neuronas espejo, que suelen asociarse con la empatía. Cuando alguien llora, al observarla, el organismo de otra persona puede generar la sensación de tristeza a través de las neuronas espejo, las cuales crean una representación interna de la emoción observada en la otra persona.

Por otro lado, algunos expertos coinciden en clasificar las emociones como positivas y negativas, esto en función al impacto que tengan en el individuo. Según Izzedin y Cuervo (2009), citado por Lorenzo De Reizábal (2022), “las emociones negativas están relacionadas con el fracaso en la realización de las metas, mientras que las positivas tienen que ver con el éxito alcanzado en las mismas”. Menciona además que estas emociones positivas ayudan al desarrollo social del individuo al aumentar sus respuestas positivas ante las diferentes situaciones cotidianas.

En pocas palabras, una emoción puede definirse como una respuesta psicofisiológica compleja que surge como reacciones a estímulos internos o externos, y que involucran aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales. Estas pueden tener un impacto positivo o negativo en el individuo.

Inteligencia emocional

Según las investigaciones de Howard Gardner (1983), citadas por Jiménez (2018), la inteligencia emocional implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones. Requiere de una introspección psicológica para comprenderse a uno mismo y reconocer la necesidad de atender a estas emociones para el propio bienestar. Menciona además que la

inteligencia emocional es la “capacidad de gestionar las propias emociones y de adecuar su expresión al momento, al otro y al contexto”. También la describe como “la capacidad de motivarse uno mismo, lo que implica fundamentalmente subordinarse a uno mismo para la consecuencia de unos objetivos y unos logros”. En pocas palabras, la inteligencia emocional es la habilidad que los individuos deben desarrollar para conocer, comprender y regular sus emociones, lo que les permite conectar con otros, comunicarse eficazmente, expresar sus sentimientos, alcanzar metas y, en el contexto específico de este texto, enfrentar un duelo amoroso.

Para comprender mejor este concepto, Bar-On (1997), citado por Sturque & Moreno (2023), propuso cinco dimensiones que juntas la conceptualizan. La primera dimensión es el área intrapersonal, es decir, el autoconocimiento y la capacidad de expresar las emociones de manera asertiva. La segunda dimensión, área interpersonal, se refiere a la capacidad de mantener relaciones sociales de manera consciente, considerando el impacto que se tiene sobre los demás. La tercera dimensión es la adaptabilidad, que implica la habilidad de crear estrategias para afrontar emociones “negativas” o desafiantes. La cuarta dimensión, el manejo del estrés, se relaciona con la autorregulación, control de situaciones complejas. Por último, la quinta dimensión es el estado de ánimo, que abarca la aceptación de las experiencias emocionales y la automotivación para generar un impacto positivo en uno mismo.

En conjunto, estas dimensiones ofrecen una comprensión integral de lo que abarca la inteligencia emocional, destacando la importancia del autoconocimiento, la habilidad para relacionarse con los demás, la capacidad de adaptación, el manejo del estrés y la promoción de

un estado de ánimo positivo. La inteligencia emocional se revela así como la herramienta fundamental para el bienestar emocional y el éxito en diversas áreas de la vida.

Además de lo anterior, Mayer, Salovey y Caruso (2000) citado por Bisquerra (s.f.) proponen un modelo de inteligencia emocional estructurado en cuatro dimensiones:

- **Percepción emocional:** Consiste en la capacidad de percibir, identificar, valorar y expresar emociones a través de diversos del lenguaje, conducta, obras de arte, la música, entre otros.
- **Facilitación emocional del pensamiento:** Implica que las emociones ingresen al sistema cognitivo como señales que influyen en los procesos de pensamiento.
- **Comprensión emocional:** Se refiere a la habilidad para comprender y analizar las emociones mediante el uso del conocimiento emocional, etiquetar emociones.
- **Regulación emocional:** Consiste en la regulación reflexiva de las emociones con el fin de promover tanto el conocimiento emocional como intelectual.

Autoconocimiento Emocional (AE)

Como se puede deducir del pasaje anterior, el Autoconocimiento Emocional hace parte de la primera dimensión de la inteligencia emocional, es el primer paso. Según el modelo de Bar-On (1997) citado por Vargas et al. (2014) sobre la inteligencia emocional, el AE es la consciencia y el entendimiento de las propias emociones, esta misma definición es luego sustentada por el modelo de Goleman (2001), citado por Vargas et al. (2014), el cual define el Autoconocimiento Emocional como el “conocimiento de nuestras propias emociones y de cómo nos afectan”, menciona también que “es muy importante conocer el modo en el que el estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, e identificar fortalezas y debilidades”.

Para cada individuo el autoconocimiento es diferente; sin embargo, John Mayer (s.f.), citado por Escribano (2017) propone tres estilos de personas en cuanto a la forma de entender y tratar sus emociones propias:

- **Personas conscientes de sí mismas:** reconocen y controlan sus estados de ánimo mientras los experimentan.
- **Personas atrapadas en sus emociones:** son aquellos esclavos de sus emociones, sintiéndose abrumados por estas. Tienen menos control sobre su vida emocional, lo que los hace caer fácilmente en estados de ánimo negativos.
- **Personas que aceptan resignadamente sus emociones:** se caracterizan por ser conscientes de lo que sienten, pero aceptan pasivamente sus estados de ánimo, ya que no se encuentran en capacidad de cambiarlos o modificarlos si estos son negativos.

Tanto John Mayer, como Peter Salovey, mencionado anteriormente, han demostrado la importancia del Autoconocimiento Emocional dentro de la Inteligencia Emocional. “Sin la capacidad de reconocer las emociones, es difícil navegar con éxito por el mundo emocional, tanto el propio como el de los demás” Reyna (2023).

Para comprender los sentimientos de los demás debemos empezar por aprender a comprendernos a nosotros mismos, cuáles son nuestras necesidades y deseos, qué cosas, personas o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos generan tales emociones, cómo nos afectan y qué consecuencias y reacciones nos provocan. Si reconocemos e identificamos nuestros propios sentimientos, más facilidades tendremos para conectar con el prójimo. Fernández-Berrocal & Extrema, (2002, p.4), citado por Pineda & Urrego (2017).

Beneficios del Autoconocimiento Emocional

“El autoconocimiento es el faro que guía el barco de nuestras vidas a aguas tranquilas y prósperas” Reyna (2023). Los beneficios del AE se extienden por los diferentes aspectos de la vida de las personas: personal, familiar, profesional, relaciones interpersonales, relaciones amorosas, entre otras. A nivel general, brinda la oportunidad de comprender las emociones más profundas, junto con los valores y los deseos. Permite tomar decisiones que lleven al individuo a estar en armonía con sus emocionalidad y promueve un sentido de satisfacción, e incluso encamina a la persona a experimentar emocionantes positivas, las cuales según Fredrickson (1998) generan cambios cognitivos potentes en el cerebro, fomenta la resiliencia “abren nuestros corazones y nuestra mente, nos hace más receptivos y más creativos”.

En el caso del duelo amoroso, el Autoconocimiento Emocional puede desempeñar un papel fundamental al permitir que la persona que experimenta este proceso pueda reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones de manera efectiva. Al estar consciente de sus sentimientos y reacciones, el individuo puede enfrentar el duelo de una manera saludable y constructiva. Además, como se mencionaba anteriormente, Mayer, Salovey y Caruso (2000) afirman que la percepción emocional es la capacidad que se debe desarrollar para expresar las emociones, ya sea a través de la escritura, el arte, la música o incluso la composición.

Para disfrutar de estos beneficios, incluso durante un proceso de duelo amoroso, es esencial adquirir herramientas que fomenten el Autoconocimiento Emocional. Herramientas que permitan identificar emociones, nombrar los sentimientos y comprenderlos mejor. Además, posibilitan la gestión de las emociones, lo que ayuda a minimizar su impacto negativo en la salud mental y el bienestar general. Afrontar el proceso de duelo de manera saludable implica

enfrentar los sentimientos en lugar de reprimirlos o ignorarlos, lo que pude prevenir complicaciones psicológicas a largo plazo, como la depresión o la ansiedad. “La regulación de los impulsos emocionales junto con la tolerancia al estrés son factores determinantes para que las personas aprendan a vivir calmadas, a trabajar bajo presión, a ser menos impulsivas y a responder ante eventos tensionantes sin desmoronarse” Bar-On (1997), citado por Santoya et al. (2018).

Flores-Carretero (2023) y Saps (2023) mencionan algunas herramientas para desarrollar la AE, tales como: el mood meter, la respiración cuadrada, autoevaluación de fortalezas y debilidades, meditación y mindfulness, journaling y, el enfoque de este trabajo, las diferentes expresiones artísticas.

El arte como herramienta para el Autoconocimiento Emocional

Al pensar en el arte, generalmente se evoca una imagen, una pintura o incluso se visualiza un museo con obras expuestas al público. Sin embargo, el arte puede definirse como la “manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros” Real Academia Española (s.f.). Desde esta perspectiva, el arte abarca cualquier actividad o producto que tenga un objetivo estético o comunicativo, a través del cual se expresan ideas, emociones y percepciones del mundo.

Se puede deducir de esta definición que el arte ofrece un espacio único para explorar y expresar emociones, pensamientos y experiencias personales de manera creativa. A través de diferentes formas artísticas como la pintura, la música, la danza o la escritura, las personas pueden profundizar en su mundo interior. Además, el proceso creativo puede proporcionar una

salida para el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles de gestionar, permitiendo así un mayor autoconocimiento emocional.

La relación entre el arte y las emociones

Ivcevic et al. (2014), citado por Lorenzo De Reizábal (2022), afirma que “tanto la creación como la apreciación del arte son procesos profundamente emocionales”. Asimismo, añaden que hablar sobre las propias emociones puede resultar incómodo e incluso inviable para algunas personas, y que el arte brinda la posibilidad de procesar dichas emociones al margen de la persona como emociones que se reconocen, pero se sienten con la distancia de observar un objeto que no compromete la propia intimidad. Afirman también que el arte permite que el individuo se sitúe en un mundo simbólico donde las formas, los colores, los matices dinámicos, los sonidos y las metáforas, adquieran significado, contribuyan al significado de la obra, y este puede variar dependiendo de las vivencias de cada individuo que la interprete.

“La música, la poesía, la fotografía, la danza, la pintura, la escultura, la arquitectura y otras, pueden provocar en nosotros impactos emocionales profundos que propician el autoconocimiento” Oropez (2020).

Arteterapia

El arteterapia “surge como la fusión entre dos escuelas importantes: el Psicoanálisis y el Arte, las cuales al utilizarse, se centran en emplear el arte como parte fundamental de la relación terapéutica y así poder beneficiarse de las prioridades curativas del arte” López (2013), citado por López Morales et al. (s.f.). Este tipo de terapia busca manifestar sentimientos, emociones o

preocupaciones difíciles de exteriorizar o de poner en palabras mediante expresiones artísticas.

Según Duncan (2007), citado por Lorenzo De Reizábal (2022), las artes en arteterapia:

(...) hacen referencia a todas las formas de creatividad simbólica, a imágenes que nos ayudan a comunicarnos y a entender nuestra experiencia del mundo, e incluyen: dramatización, movimiento, gesto, voz, sueños, imaginación, tacto, juego, olores, música y sonidos, sabores, colores, formas, texturas, trabajo con materiales (arena, barro...), poesía, etc. (p.40).

Al involucrarse en actividades artísticas, las personas acceden a partes de sí mismas que pueden ser difíciles de expresar con palabras, lo que les permite procesar y resolver problemas emocionales, aumentar la autoconciencia, mejorar el autoestima y promover el crecimiento personal. Para ejemplificar, Pinazo (2012) afirma que cuando se crean obras plásticas se trabaja y estimula la parte derecha del cerebro, que es la sintética, imaginativa y emocional. Por otro lado, López Morales et al. (s.f.) afirma que “el dibujo y las imágenes son el lenguaje del inconsciente. Al aflorar en una producción artística, arrastran consigo lo escondido en el inconsciente”, esto es lo que permite que las emociones conflictivas o bloqueadas puedan ser expresadas, reconocidas, comprendidas y, finalmente, aceptadas.

El arteterapia se practica en una variedad de entornos, que van desde consultorios terapéuticos y hospitales, hasta centros comunitarios y escuelas. Puede ser beneficioso para personas de todas las edades y puede abordar una amplia gama de problemas emocionales y de salud mental, como la ansiedad, la depresión, el trauma, el estrés postraumático, los trastornos alimenticios, la adicción, el duelo, entre otros.

Casos que respaldan la arteterapia

Caso 1: Carvajal (2023) *Implementación del taller para estudiantes de nivel secundaria sobre el autoconocimiento a través de las artes*. Este trabajo de intervención tuvo como objetivo “fomentar habilidad de autoconocimiento a partir del uso de las artes visuales en un taller diseñado para nivel secundaria”. El proyecto se llevó a cabo en la Escuela Secundaria Oficial No. 0619 Benito Juárez, en Cuautitlán Izcalli, Estado de México, México. Carvajal (2023) afirma que los resultados de la implementación fueron favorecedores, encontrando un incremento en las habilidades socioambientales relacionadas a la autopercepción, la autoconciencia y el autoconocimiento del 11% de acuerdo a la evaluación diagnóstica aplicada antes y después de la intervención.

Caso 2: Moreno & Vera (s.f.) *La sinéctica como experiencia educativa a través del retrato en la etapa infantil*. La experiencia consistió en cinco actividades diferentes que giran alrededor de un retrato de Alfonso X ‘El Sabio’ perteneciente al Fondo de Arte de la Región de Murcia. Las actividades fueron: detección de ideas previas, aprender a mirar un retrato, investigación sobre el personaje y su época, pintar su propio retrato, crear su propio cuento/historia del retrato. Moreno & Vera Afirma que los resultados de la experiencia didáctica fueron satisfactorios respecto a los objetivos que se habían planteado desde el inicio. “El alumnado ha respondido positivamente ante las actividades planteadas, especialmente aquellas que giraban alrededor de la metodología sinéctica y de las analogías personales”. Además, comparte que la mayoría de los alumnos desarrollaron y afianzaron conocimientos sobre la expresión de los sentimientos, entre otros.

Caso 3: Garibay (2018) *Artes plásticas en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6º de primaria*. El trabajo de investigación tuvo como objetivo principal “determinar los efectos que tienen la aplicación del programa de artes plásticas en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de sexto grado de primaria del distrito de Villa el Salvador”. Los resultados de este programa mostraron efectos significativos en la inteligencia emocional de los estudiantes del instituto.

La composición como una herramienta para sobrellevar el duelo amoroso

Después de explorar cómo el arte puede servir como una herramienta para desarrollar el autoconocimiento emocional, es importante adentrarse en cómo la composición musical específicamente, puede desempeñar un papel significativo en el proceso de sobrellevar el duelo amoroso. Al igual que otras formas de expresión artística, la música tiene el poder de conectar con nuestras emociones más profundas y permite explorar y procesar los sentimientos de manera única y transformadora.

Para esto, es fundamental familiarizarse con las definiciones de los siguientes términos: composición (songwriting), canción y musicoterapia.

Composición (songwriting)

En el contexto musical, la composición se define como “la adecuada utilización del conjunto de elementos que hacen parte de la teoría musical, tales como la melodía, la armonía, el ritmo” Castrillón & Ríos. (2005). Sumado a esto, los autores afirman que la composición musical implica expresar ideas de manera elocuente a través de diferentes técnicas y

procedimientos que faciliten la comunicación, que conmueva y que alcance un equilibrio estético.

Para el propósito de este trabajo, se tomará el concepto de composición vinculado al término anglo *Songwriting*, definido por Cambridge Dictionary (s.f.) como “the act or process of writing the music and words of songs” [el acto o proceso de escribir la música y las palabras de canciones]. Esto, con la intención de resaltar la importancia de la escritura de letras dentro del proceso de composición musical y su utilidad como herramienta en el ámbito de la musicoterapia.

Canción

La Real Academia Española (s.f.) define canción como “una composición en verso o hecha de manera tal que se puede poner en música”. Otros autores como Porto & Gardey (2022), afirman que “la palabra canción también permite dar nombre al conjunto de letra y melodía que depende de la otra para existir”. Sumado a esto, Giménez (1997), citado por Berrocal & Gutiérrez (2002), define la canción como “una intersección de dos mundos: el musical (notas musicales) y el del lenguaje (letras del alfabeto).

Una canción se define, generalmente, como una composición musical que incluye música y letras cantadas. Es una forma de expresión artística que combina elementos musicales como melodía, armonía y ritmo, con letras que buscan transmitir un mensaje. Las canciones pueden abarcar una amplia variedad de géneros y estilos musicales, y son una forma de comunicar emociones, ideas y experiencias a través de la música.

Musicoterapia

Según Poch (1981), citado por Poch (2001), la musicoterapia se puede definir como “la aplicación científica del arte de la música con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta”. Por otro lado, la Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia (2011) la define como:

La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual. La investigación, la práctica, la educación y el entrenamiento clínico en musicoterapia están basados en estándares profesionales acordes a contextos culturales, sociales y políticos.

Rudd (1993), citado por Miranda et al. (2017), expone las cinco orientaciones predominantes en el ámbito de la musicoterapia. La primera orientación se basa en el modelo biomédico, donde se concibe al ser humano como un organismo biológico, la música como un fenómeno acústico y su influencia se relaciona con cómo las ondas sonoras afectan las respuestas autónomas del individuo. La musicoterapia analítica, por otro lado, considera la música como un lenguaje no verbal y al individuo como una unidad aislada donde la música activa y canaliza los impulsos e instintos. En tercer lugar, se encuentra la musicoterapia basada en la teoría del aprendizaje, que emplea la música como refuerzo para el aprendizaje y la modificación del comportamiento. Luego está la musicoterapia humanista-existencial, que enfatiza el *carácter lingüístico o comunicativo de la música*, suponiendo que esta *transmite emociones al oyente*. Aquí, se considera la música como un símbolo y se busca crear un mensaje

polisémico a través de ella. Finalmente, está la musicoterapia relacionada a la teoría de la comunicación, que valora la improvisación musical como parte fundamental antes de ser traducida en términos terapéuticos. Esta última se apoya en conceptos como el código, la redundancia, la puntuación, entre otros.

Comprender la definición y la finalidad de la musicoterapia es fundamental para apreciar su estrecha relación con el autoconocimiento emocional. La musicoterapia brinda un entorno seguro y facilitador para explorar, expresar y comprender las emociones. A través de la música, los individuos pueden conectarse con sus sentimientos internos de una manera profunda y significativa, incluso cuando no pueden expresarlos verbalmente. La improvisación musical, la composición de canciones y otras técnicas musicoterapeutas permiten a las personas explorar sus emociones libremente, identificar patrones y comprender cómo estas afectan su bienestar y salud mental. Al fomentar el autoconocimiento emocional la musicoterapia puede desempeñar un papel importante en el proceso de sobrellevar el duelo amoroso y promover el bienestar emocional.

La composición como una herramienta de la Musicoterapia

“Songwriting is an accepted approach in music therapy, commonly used to elicit self-reflection and self-expression” [La composición de canciones es un enfoque aceptado en la musicoterapia, comúnmente utilizado para provocar autorreflexión y la autoexpresión] Baker (2015), citado por Damore (2022). Dentro del contexto de la musicoterapia Baker et al. (2008), citado por Deaton (2018) , define la composición (songwriting) como “the process of creating, notating, and/or recording the lyrics and music within a therapeutic relationship to address

psychosocial, emotional, cognitive, and communication needs of the client” [el proceso de crear, anotar y/o grabar la letra y la música dentro de una relación terapéutica para abordar las necesidades psicosociales, emocionales, cognitivas y de comunicación del cliente”.

Según Jurgensmeier (2012), durante el proceso de composición terapéutica en una sesión de musicoterapia, el terapeuta provee una estructura del procedimiento para que el paciente se sienta en la confianza de compartir ideas y en total libertad de tomar el control del proceso creativo si así lo desean. “Songwriting procedures allow clients to identify maladaptive behaviors, make a conscious shift toward healthier thought patterns and behavior, and express this positive change in a musical and aesthetically reinforcing way” [Los procedimientos de composición permiten a los clientes identificar comportamientos desadaptativos, hacer un cambio consciente hacia patrones de pensamiento y comportamiento más saludables y expresar este cambio positivo de una manera musical y estéticamente reforzada] Gfeller & Thaut (2008), citado por Jurgensmeier (2012).

Para demostrar la importancia de la composición como herramienta terapéutica, Baker et al. (2015) citado por Damore (2022), condujo un estudio que explora el flujo y el significado como mecanismos de cambio en la composición terapéutica con pacientes en neurorrehabilitación. En este participaron diez adultos, los cuales estuvieron en un programa de composición de canciones de doce sesiones centrado en el autoconcepto. Las sesiones eran de una hora y ocurrían dos veces a la semana. El programa consistía en que los participantes debían crear tres canciones de la mano del musicoterapeuta, donde cada canción debía explorar su yo del pasado, del presente y del futuro. Los resultados de este estudio indicaron una disminución en las calificaciones de afecto negativo, depresión y ansiedad, así como correlaciones positivas

significativas entre el autoconcepto y una mayor calificación de afecto positivo y satisfacción con la vida. “These results indicate that songwriting can strengthen positive aspects self-concept” [Estos resultados indican que la composición de canciones puede fortalecer aspectos positivos del autoconcepto] Baker et al. (2015), citado por Damore (2022).

Por otro lado, Smith (2012), citado por Mayzel (2020) presenta el caso de una mujer con trastorno límite de la personalidad y depresión. La paciente fue hospitalizada varias veces, donde recibió sesiones de musicoterapia en grupo. Al principio, se incorporó a estas sesiones para mejorar sus habilidades de comunicación con el objetivo de expresar sus necesidades y aumentar su interacción social. Durante su segunda hospitalización, se menciona que la paciente encontró la composición como una herramienta útil para expresar sus emociones. Eventualmente, se abrió a la idea de compartir sus composiciones con el grupo, lo que le permitió crear una imagen más fuerte de sí misma y compartir su historia para aportar a su crecimiento. “Although she still continued to struggle at times, music and songwriting helped her identify positive qualities of herself and move forward in her life” [Aunque a veces seguía luchando, la música y la composición la ayudaron a identificar cualidades positivas de sí misma y a avanzar en su vida], Smith (2012), citado por Mayzel (2020).

Emplear la composición (songwriting) brinda a los individuos o pacientes una vía creativa y significativa para canalizar sus emociones, experiencias y pensamientos. A través de la creación de canciones, pueden explorar sus sentimientos más profundos, encontrar un medio para expresar lo que no pueden verbalizar fácilmente e incluso establecer una conexión emocional con otros. De esta manera, la composición se convierte en una herramienta terapéutica que complementa los enfoques tradicionales de la musicoterapia. Comprender las razones detrás de

ciertas emociones y descubrir formas de manejar este proceso sin que interfiera en la vida diaria, en la salud mental y en el propio bienestar, es un objetivo alcanzable mediante el uso de esta poderosa herramienta.

Ejemplos de artistas

Easy On Me – Adele: Después de pasar por un divorcio, lidiar con ansiedad y enfrentarse a la vida como madre soltera, el primer sencillo de lo que se ha denominado su *álbum del divorcio*, Easy On Me, tiene como objetivo explicar, a través de una composición muy honesta, la decisión que ha tomado Adele de terminar su matrimonio, al tiempo que le pide a su hijo y a su exesposo que comprendan su elección de priorizar su propia felicidad. “I just felt I wanted to explain to [my son] through this record, when he’s in his 20s or 30s, who I am and why I voluntarily chose to dismantle his entire life in the pursuit of my own happiness” [Simplemente sentí que quería explicarle (a mi hijo) a través de este disco, cuando tenga 20 o 30 años, quien soy yo y por qué elegí voluntariamente desmantelar toda su vida en pos de mi propia felicidad] Adele (2021), citado por Specter (2021).

Las mujeres ya no lloran – Shakira: “He pasado un proceso alquímico, yo creo, de transformar el dolor, la rabia, la frustración en creatividad, en productividad, en fuerza, en resiliencia (...)” Shakira (2024). Luego de su divorcio con el exjugador de fútbol Gerard Piqué, la cantante se apoyó de la composición para sobrellevar su proceso de duelo. Shakira (2024), menciona que las 16 canciones de su álbum son el reflejo de toda esa experiencia y de emociones muy intensas que no solo la representan a ella, sino a otras personas que han pasado por una situación similar. Cuenta además, que trabajando en el primer sencillo *Monotonía*,

sentía un hueco en el pecho, lo cual se ve reflejado no solo en la letra de la canción, sino también en el vídeo musical. “He logrado sentir que yo soy suficiente” Shakira (2023).

TTPD Playlists – Taylor Swift: La reconocida cantante y compositora ha ganado fama mundial por plasmar sus emociones sobre el amor y el desamor en sus canciones. Con el lanzamiento de su décimo álbum, en colaboración con Apple Music, ha presentado una serie de listas de reproducción, cada una relacionada con una de las cinco etapas del duelo. Cada lista incluye canciones de sus álbumes anteriores que reflejan esa etapa específica. Estos son los nombres de las listas:

- Negación: I Love You, It’s Ruining My Life Songs
- Ira: You Don’t Get to Tell Me About Sad Songs
- Negociación: Am I Allowed to Cry? Songs
- Depresión: Old Habits Die Screaming Songs
- Aceptación: I Can Do It With A Broken Heart Songs

Metodología

Proceso de entrevistas

Tras completar la exploración bibliográfica inicial, se dio paso a la elaboración de entrevistas dirigidas a diversos individuos, en su mayoría músicos, quienes están atravesando o han pasado por las diferentes etapas del duelo amoroso. El objetivo de estas entrevistas fue comprender las emociones y sensaciones experimentadas por ellos, así como las estrategias y herramientas que emplearon para comprender y gestionar sus emociones, finalmente se

tomaron en cuenta estos hallazgos como inspiración para la composición de tres canciones inéditas que representan las etapas del duelo amoroso.

Las entrevistas se llevaron a cabo utilizando preguntas orientadoras que llevaran al entrevistado a dar un contexto de su pasada relación, incluyendo preguntas como “¿Cuánto tiempo estuvieron vinculados?”, “¿Quién tomó la decisión de finalizar la relación?”, “¿Cuál fue el motivo de la ruptura?” y “¿Qué pasó durante ese tiempo de tensión hacia el final de la relación?”. Esto se hizo con la intención de sumergir a la persona en ese momento específico y evocar las emociones vividas. Una vez hecho esto, el entrevistado recibía una breve introducción a las etapas del duelo y posteriormente se le formulaban preguntas relacionadas con este proceso, tales como “¿En qué etapa cree que se encuentra?”, “¿Siente que ha atravesado las otras etapas?”, “¿Cuál fue la etapa más determinante para llegar a la aceptación?”, “¿Qué diferencias encontró en su comportamiento durante las diferentes etapas?”, y “Describa lo que siente o piensa en este momento al pensar en su ruptura”. Por último, se realizaron preguntas relacionando la música y la composición con este proceso, “¿Qué canciones te han acompañado en tu proceso de duelo?”, “¿Con qué género musical relacionarías las etapas del duelo?”, “¿Tuviste algún ritual durante este proceso?”, “¿Escribiste en un diario o compusiste canciones durante este proceso?”, “¿Sientes que la escritura/composición te ayudó?”. Dado que no todos los entrevistados eran músicos se hizo la distinción entre escritura tipo diario y la composición musical.

Una vez completadas las entrevistas, se hizo un análisis de las respuestas, categorizándolas por etapas según la forma en la que se perciben y se manifiestan (**Tablas 1-5**)

Esto permitió identificar puntos en común entre las experiencias compartidas y utilizar estas respuestas como fuente de inspiración para las canciones del fonograma.

DEFENSIVE (Ira)

Créditos

Composición: Sara Castrillón, Valentina Saldarriaga

Producción Musical: Sara Castrillón, Valentina Saldarriaga

Ingeniero de mezcla: Camilo Herrera

Intérpretes:

- Voz Lead: Sara Castrillón
- Voces: Valentina Saldarriaga, Sara Castrillón
- Guitarra eléctrica: Luis McCormick
- Bajo eléctrico: Santiago Ayala
- Sintetizadores: Simón Patiño
- Batería: Alejandro Orejuela

Referencias

Para la fase de la ira, se aspiraba a capturar las emociones experimentadas durante este período a través de la música y la letra de la canción. Por esta razón, se optó por el género pop-rock para expresar la sensación de rabia y resentimiento hacia la persona que ha tomado la decisión de terminar la relación. Una vez tomada esta determinación, se investigaron referencias

de artistas y canciones que lograran transmitir ira, frustración, rabia y/o amargura mediante sus letras y su composición musical. Se consideraron las siguientes canciones como referencias:

- Obsessed – Olivia Rodrigo
- I Knew You Were Trouble – Taylor Swift
- ABCDFU – GAYLE
- Good 4 You – Olivia Rodrigo
- Misery Business – Paramore
- Mr. Brightside – The Killers
- Ballad of a Homeschooled Girl – Olivia Rodrigo

Composición

La composición de esta canción tuvo un enfoque más personal por parte de una de las autoras. Para realizar este proceso, se llevó a cabo un análisis de las respuestas obtenidas en las entrevistas con el objetivo de identificar los puntos comunes relacionados con la etapa de la ira. Esta fase implica dirigir un sentimiento de rabia, ya sea racional o irracional, hacia la persona que ha tomado la decisión de terminar la relación, y puede manifestarse de diversas maneras, como ira pasiva, explosiva, crónica, subyacente, reprimida, entre otras.

Para la creación de *Defensive*, se apuntó a componer la letra desde una perspectiva de una conducta pasivo-agresiva que evoluciona hacia una ira explosiva. Dado que esta composición fue realizada en colaboración entre Sara Castrillón y Valentina Saldarriaga, se llevó a cabo un proceso de reflexión y análisis retrospectivo en torno a experiencias propias. Se procedió a separar ideas y desglosar emociones con el fin de comprender el objetivo final de la canción. Una

vez completado este proceso, se comenzó a plasmar estas emociones en palabras que transmitieran un significado coherente y contaran una historia.

Defensive es una canción que se presenta desde la perspectiva de alguien que intenta comunicarse con otra persona, pero constantemente encuentra resistencia. Cansada de esta dinámica, finalmente decide expresar todo lo que se ha guardado durante la relación, aunque inicialmente lo hace de manera pasiva, empleando la ironía y la sátira. Cuando la otra persona adopta una actitud defensiva (como era de esperarse) la primera simplemente responde con una actitud indiferente, con una inocencia fingida, casi como diciendo “¿por qué te pones a la defensiva? Solo te estoy diciendo la verdad”. Esta dinámica continúa hasta que la protagonista experimenta una ira explosiva, es decir, una pérdida del control de sus emociones, cosa que se ve reflejada tanto en la letra como en la instrumentación de la canción.

Primer verso (ira pasiva):

<i>Man, I know your life is hard</i>	<i>Hombre, sé que tu vida es dura</i>
<i>Still mom and dad got your back</i>	<i>Igual mamá y papá te respaldan</i>
<i>Somehow you still act like you have it bad</i>	<i>Todavía actúas como si lo tuvieras mal</i>
<i>Thank God your still standing!</i>	<i>¡Gracias a Dios sigues en pie!</i>

Puente (Ira explosiva):

<i>You say I give too many fucks</i>	<i>Dices que me importa demasiado</i>
<i>Yeah, 'cause you give none</i>	<i>Si, porque a ti no te importa nada</i>
<i>You say I give too many fucks</i>	<i>Dices que me importa demasiado</i>
<i>Well, this is not for your apathetic soul</i>	<i>Bueno, esto no es para tu alma apática</i>
<i>All the things you did</i>	<i>Todas las cosas que hiciste,</i>
<i>All the lies you said</i>	<i>Todas las mentiras que dijiste,</i>
<i>Chronic narcissistic</i>	<i>Narcisista crónico</i>
<i>Is all part of a play</i>	<i>Es todo parte de un juego</i>

Pre-producción

Durante la composición de la letra, se tenía una idea previa de la línea principal de la guitarra, especialmente para el verso. Por este motivo, se solicitó la colaboración del guitarrista Luis McCormick para grabar una guía que sirviera como referencia para toda la canción, detallando cada sección, desde los versos hasta el puente. Posteriormente, se buscaron patrones de batería MIDI que se ajustaran al estilo musical pop-punk, utilizando el plugin *Sour Candy* de MakePopMusic. Una vez completado este proceso, solo restaba añadir la línea de bajo y la voz. La maqueta se creó utilizando Ableton Live.

Grabación

Batería: La co-productora Valentina Saldarriaga propuso la idea de contactar a uno de los profesores de batería del programa de Música de la Universidad Icesi, Alejandro Orejuela. Durante la conversación con él, se le proporcionó la maqueta y algunas canciones como referencia, *Obsessed* de Olivia Rodrigo, por ejemplo. EL objetivo era que el profesor pudiera basarse en las baterías MIDI presentes en la maqueta, pero también pudiera ofrecer sugerencias al conocer más a fondo su instrumento y tener conocimiento del género musical que se estaba produciendo.

Durante el día de la grabación, la co-productora Sara Castrillón se reunió con el baterista a escuchar la canción y revisar las propuestas creadas. Después de llegar a algunos acuerdos, Alejandro grabó varias tomas de la canción completa. Posteriormente, las productoras revisaron nuevamente la canción con la batería grabada y tomaron decisiones sobre cortes y fills que deseaban cambiar o agregar para lograr el resultado deseado.

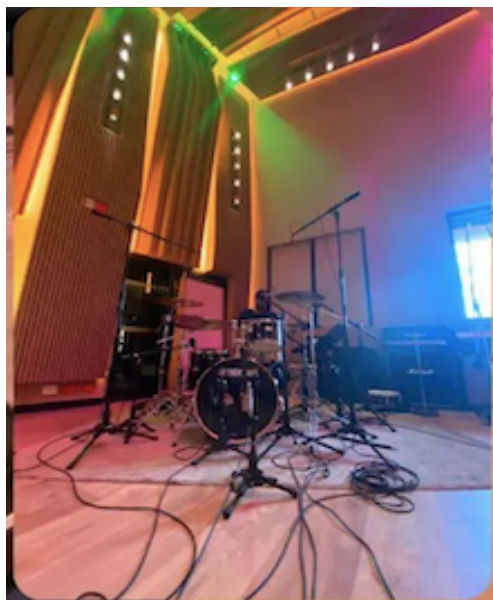


Ilustración 1: Grabación Batería (Defensive)



Ilustración 2: Grabación Batería 2 (Defensive)

Bajo eléctrico: Para este instrumento, se siguió un proceso similar. Se envió la maqueta al instrumentista como referencia, y el día de la grabación se trabajó en conjunto para mejorar los arreglos. Se decidió utilizar un bajo de cinco cuerdas y grabarlo directamente al

preamplificador Channel Strip Manley Core. Sin embargo, algunos días después, al procesar la señal del bajo a través del plugin Parallax y escucharlo en solo, se notaron errores de tempo; además, las productoras decidieron que un bajo de cuatro cuerdas sería una mejor opción. Por lo tanto, se optó por grabar nuevamente con un bajo diferente y que el instrumentista tocara con pick o púa en lugar de los dedos.

Se habló con Santiago Ayala (Ayale) para la regrabación, quien no solo incorporó las ideas del anterior bajista, sino que también aportó nuevas ideas para el segundo coro de la canción. En esta sesión de regrabación, se empleó una caja directa activa para enviar la señal a un preamplificador de Yamaha MLA 8 y, posteriormente, a Pro Tools. Se grabó con el bajo de Ayale, el cual es un Fender Squier Classic Vibe 60's Jazz Bass.



Ilustración 3: Grabación Bajo Eléctrico (Defensive)

Guitarra eléctrica: La grabación de las guitarras se dividió en dos sesiones. En la primera sesión, llevada a cabo en el estudio C, la guitarra se conectó directamente al preamplificador Camilo Silva Fet Custom Double. Se exploraron varios amplificadores disponibles en el plugin Amplitube 5, así como algunos pedales para conseguir el sonido acorde al género musical y lo que se buscaba para la canción. Durante esta sesión, el guitarrista refinó los arreglos previamente establecidos en la maqueta y, posteriormente, se añadieron fills y líneas melódicas.

En esta ocasión, no se logró completar la grabación en su totalidad, por lo que se programó una segunda sesión. Durante esta sesión adicional, el guitarrista determinó que la mejor opción era regrabar algunas secciones de la guitarra utilizando el plugin Neural DSP para lograr una mayor definición y acercamiento a las referencias musicales, mientras que las grabaciones anteriores se emplearían para añadir peso o low-end. Tras la aprobación de esta decisión por parte de las productoras, se procedió según lo acordado y, posteriormente, se grabaron slides para añadir espacialidad y capas a la canción. La guitarra fue grabada, esta vez, desde el computador del guitarrista, utilizando una interfaz Focusrite para pasar la señal a través del plugin Neural y finalmente al Pro Tools del estudio.



Ilustración 4: Grabación Guitarra Eléctrica (*Defensive*)

Voz principal: Para esta canción, se grabaron multiples tomas de todas las secciones, con el objetivo de capturar la mejor interpretación que transmitiera los niveles de ira. *Defensive* es una composición que demanda un muy buena performance para lograr llevar el mensaje al oyente.

Se utilizó un micrófono Neumann U47 y la señal se envió al preamplificador Camilo Silva Fet Custom Double.

Voces (coros), conversaciones y gritos: Estos fueron grabados entre las dos compositoras, Sara Castrillón y Valentina Saldarriaga, con la intención de construir un paisaje sonoro que reflejara comentarios sarcásticos, juguetones e irónicos hasta llegar al puente o bridge donde todo se transforma en caos, con conversaciones sobrepuestas y gritos. La grabación se realizó utilizando el mismo seteo de la voz principal.

Postproducción (mezcla)

Una vez finalizada la grabación de todos los instrumentos, se le entregó la sesión a Camilo Herrera para que iniciara el proceso de mezcla. Posteriormente, envió una primera versión a las autoras para su revisión. Al notar que varios instrumentos y algunos detalles importantes no estaban lo suficientemente resaltados, las productoras decidieron reunirse con el ingeniero de mezcla para tener una comunicación directa y mejorar la versión final. Luego de esta reunión, se organizaron algunos detalles de automatización y afinación de voces, y finalmente se eligió la versión final de la mezcla.

LILIES (Negociación)

Créditos

Composición: Sara Castrillón

Producción Musical: Sara Castrillón, Juan Esteban Sánchez

Ingeniero de mezcla: Camilo Herrera

Intérpretes:

- Voz Lead: Sara Castrillon
- Voces: Jennifer Restrepo, Sara Muñoz, Juan Esteban Sánchez
- Guitarra electroacústica: Juan Esteban Sánchez
- Bajo Eléctrico: Sergio Obando
- Batería: Jorge Salas
- Pads: Juan Esteban Sánchez

Referencias

Para esta etapa del duelo amoroso, se decidió desarrollar una canción que capturara un momento de reflexión en la persona. Se buscaba transmitir esta sensación a través de la letra, mientras que musicalmente se quería crear una atmósfera suave y un tanto nostálgica, con mayor serenidad. Por esta razón, se escogió el género folk-pop. Se tuvieron en cuenta las siguientes canciones como referencia:

- No fui solo yo – Laura Pérez
- A Change of Heart – The 1975
- I Guess – Lizzy McAlpine
- August – Taylor Swift
- Doomsday – Lizzy McAlpine

Composición

Entender la etapa de la negociación puede resultar difícil y su experiencia puede variar. Durante el proceso de composición de estas canciones, esta fase fue una de las más desafiantes precisamente por esta razón. La negociación puede ser experimentada tanto durante la relación como después de la ruptura; en este caso, se abordó desde la perspectiva de vivirla durante la relación.

En una de las entrevistas, una persona expresó algo que dejó una impresión en la autora: “tenías ideas de cómo yo debería actuar y no estoy aquí para satisfacer tus necesidades, tus ideales.” (La persona entrevistada prefiere mantener su anonimato). Este comentario llevó a la autora a reflexionar sobre cómo muchas veces las personas se encuentran en relaciones que no

funcionan porque están con alguien que quien no encuentran compatibilidad. En consecuencia, se ven obligadas a negociar consigo mismas y determinar si realmente vale la pena permanecer con esa persona o si deben aceptar que esta nunca podrá satisfacer sus necesidades o ideales y deben dar fin a la relación a pesar de que duela. Con esta inspiración, se creó una canción que explora la metáfora de tener una flor hermosa, un lirio (Lilies), que florece en el calor del verano. Sin embargo, en lo más profundo se reconoce que lo que se anhela verdaderamente es un tulipán, una flor que florece en la primavera, durante una temporada de calma, lluvias suaves y clima templado. Y, a medida que el personaje principal de esta historia reflexiona y negocia consigo misma, poco a poco el lirio se marchita, y se da cuenta que, aunque es hermoso, no es la flor que realmente desea. Por esta razón, nunca podrá apreciar su belleza, ni satisfacerle tanto como tener un tulipán.

Precoro (lirio)

*You're lilies dancing in the summer
Colors for me to discover
A garden with sunlight,
Filled with heat waves*

*Eres lirios bailando en el verano
Colores que descubrir
Un jardín con luz del sol,
Lleno de olas de calor*

Coro (tulipán)

*I wanted tulips
blooming in the spring
Passion red, a brighter pink
I wanted love, so soft like petals
Be careful where you touch
A different kind of beauty,
But I'm done with the queries
So, I settled for lilies*

*Quería tulipanes
Floreciendo en primavera
Rojo apasionado, un rosado brillante
Quería un amor, tan suave como pétalos
Ten cuidado donde los tocas
Una belleza diferente
Pero me cansé de las dudas
Así que, me conformé con lirios*

Pre-producción

A diferencia de las otras canciones, *Lilies* comenzó con la creación de la maqueta y luego se llevó a cabo la composición de la letra. El proceso de elaboración de la maqueta contó con la colaboración de Juan Esteban Sánchez (Eban Sánchez), quien además de ser el guitarrista, también actuó como co-productor de la canción.

La autora ya había decidido escribir una canción en el género folk, por lo que el primer paso fue buscar inspiración en diversos artistas y “beats” de YouTube. Una vez encontrado un “beat” que cumplía con algunos aspectos que buscaban los productores, se inició el proceso de creación de la maqueta. Se comenzó grabando una progresión de acordes, seguida de una línea melódica con guitarra eléctrica, la cual fue premezclada con un preset del plugin *Guitar Rig 6* con la intención de añadir espacialidad, reverberación y chorus. Posteriormente, se añadió un patrón de batería sencillo siguiendo el “beat” mencionado anteriormente. Sobre esta base musical, la autora escribió la mayor parte de la canción y, finalmente, añadió la línea de bajo. Todo este proceso se llevó a cabo en Ableton Live.

Grabación

Guitarra electroacústica: En el caso de *Lilies*, el guitarrista también desempeñó el papel de coproductor, lo que le permitió tener una visión clara de lo que quería lograr, de lo que haría en cada sección de la canción. Para esta pieza, se optó por utilizar una guitarra electroacústica Taylor para mantener ese sonido del Folk-pop americano, pero en lugar de grabarla directamente (DI), se decidió emplear un micrófono Royer R-121 y pasar la señal a través del preamplificador Avaton, buscando obtener un sonido más cálido y “redondo”.

Durante la sesión de grabación, se tuvo que completar la canción, ya que habían unas ideas para el puente y el outro que no estaban incluidas en la maqueta inicial. Ante esta situación, Sara, Eban Y Sergio Obando (el bajista) dedicaron una hora de la sesión para desarrollar y finalizar estas dos últimas partes antes de continuar con la grabación. Por cuestiones de tiempo y comodidad para ambos instrumentistas, se tomó la decisión de grabar la guitarra y el bajo al mismo tiempo.



Ilustración 5: Grabación Guitarra Electroacústica (Lilies)

Bajo eléctrico: Para esta canción la decisión fue conectar el bajo directamente al Channel Strip Manley Core, con el fin de aprovechar los tubos y obtener un sonido más cálido que complementara la guitarra.

En este track, se decidió trabajar con Sergio Obando, a quien se le envió la maqueta para que pudiera familiarizarse con la canción previo a la sesión. A la hora de grabar, ya se había establecido una melodía para el bajo. No obstante, los productores se reunieron con el

instrumentista para discutir sus ideas y tomar decisiones antes de comenzar la grabación. Al final, se realizaron algunos ajustes utilizando las sugerencias del bajista para lograr un resultado óptimo.



Ilustración 6: Grabación Bajo Eléctrico (Lilies)

Batería: Al igual que al bajista, se le proporcionó al baterista la maqueta para que pudiera conocer el tema y tener una idea clara de lo que debía grabar. Aunque la maqueta contenía un ritmo bastante básico, proporcionaba una estructura general de las partes y los cortes.

Para esta canción, el enfoque no era generar mucha complejidad en la batería, sino más bien, crear una atmósfera tranquila, nostálgica y reflexiva. Durante la sesión de grabación, el baterista quiso aportar algunas ideas adicionales al tema y grabarlas para incorporarlas al

arreglo. Posteriormente, se reunió con los productores en el Control Room para intercambiar ideas y mejorar ciertos cortes y fills. Después de diversas interacciones, se logró llegar a un arreglo final que satisfizo tanto a los productores como al baterista. Eban y Sara determinaron que la persona indicada para tocar la batería en esta canción sería Jorge Salas, también estudiante de la Universidad Icesi.

En cuanto a los aspectos técnicos de la grabación, se empleó una técnica de microfonía completa en todos los tambores de la batería, con la excepción de un tom. Para el kick, se emplearon dos micrófonos: un AT4050 para capturar el sonido exterior (kick out) y un AKG D112 para capturar el sonido interno (kick in). Se utilizaron micrófonos Sennheiser MD421 para el Tom 1 y para el snare top, junto con Shure SM81. Para el snare bottom se utilizó un Shure Beta 57A. Para el Hi-Hat se dispuso de un SM81, mientras que para los overheads se emplearon Neumann KSM 184.



Ilustración 7: Grabación Batería (Lilies)



Ilustración 8: Grabación Batería 2 (Lilies)



Ilustración 9: Grabación Batería 3 (Lilies)

Pads: Este elemento de la canción fue añadido por MIDI utilizando el instrumento virtual Originals Cinematic Pads de Spitfire Audio.

Voz principal: La voz principal tuvo que ser grabada en uno de los salones de práctica de la Universidad Icesi. Se hizo la grabación utilizando un micrófono AT4040 y se utilizó la interfaz Audient ID14. Durante la grabación estuvieron presentes Eban Sánchez como productor e ingeniero de grabación y Jennifer Restrepo como coach vocal y productora de voces.



Ilustración 10: Grabación Voz Principal (Lilies)

Voces (coros): La grabación de los coros se dividió en dos días. El día de la grabación de la voz principal, se aprovechó la presencia de Jennifer y se grabaron sus voces; las cuales sirvieron de guía para grabar a Sara Muñoz al día siguiente. Ambas voces se grabaron utilizando un AT4040 y la interfaz Audient ID14.

Postproducción (mezcla)

Por cuestiones de tiempo, al ingeniero de mezcla Camilo Herrera se le entregó la sesión con toda la instrumentación, exceptuando la voz principal y los coros, para que avanzara con el proceso de ecualización y compresión de los instrumentos. Después de unos días, se le enviaron las voces y Camilo procedió a integrarlas a la mezcla, enviando así una primera versión a la productora. Al escuchar la canción, Sara realizó unas anotaciones para resaltar un poco más la guitarra acústica, darle más definición al bajo y mejorar la automatización de las voces. Una vez

realizados estos cambios, el ingeniero de mezcla envió la versión final de la canción la cual fue aprobada por ambos productores.

DELUSIONAL FANTASY (Depresión)

Créditos

Composición: Sara Castrillon, Juanita Donosso

Producción Musical: Sara Castrillón

Ingeniero de Mezcla: Camilo Herrera

Ingenieros de grabación: Daniel Álvarez, Felipe Saavedra, Sara Castrillón

Intérpretes:

- Voz Lead: Sara Castrillón
- Voces: Sara Muñoz, Jennifer Restrepo, Juan Esteban Sánchez
- Piano acústico: Harold Rosero
- Violoncello: Juan Felipe Libreros Chavarro
- Guitarra eléctrica: Cristian Trochez

Referencias

Para esta etapa, las autoras deseaban capturar la tristeza que envuelve a la persona que ha sido abandonada; una tristeza que parece un ciclo interminable. Al elegir las referencias para esta canción, optaron por buscar composiciones con letras que reflejaran esa depresión y nostalgia a través de figuras retóricas como metáforas, anáforas, símiles, entre otras. Se tuvieron en cuenta las siguientes canciones como referencia:

- Homesick – Dua Lipa

- Drivers License – Olivia Rodrigo
- Emails I Couldn't Sent – Sabrina Carpenter
- The One That Got Away – Katy Perry
- Be My Mistake – The 1975
- Doomsday – Lizzy McAlpine

Composición

Después de analizar las respuestas de las entrevistas, se llegó a la conclusión de que la depresión o la tristeza es la etapa por la que todas las personas entrevistadas han pasado en algún momento, aunque no necesariamente por las mismas razones. Algunos experimentaban tristeza por la pérdida, por ya no tener a esa persona que los acompañaba, que los comprendía y compartía todo con ellos; perdieron a su compañero o compañera de vida. Otros lamentaban no haber terminado la relación antes y así evitar todo el dolor que han experimentado. Haber pasado por la etapa de negociación les llevó a darse cuenta que podrían haber tomado la decisión a tiempo, y ahora sufren las consecuencias de no haberlo hecho.

Para la composición de esta canción, las autoras, Juanita Donosso y Sara Castrillón se centraron en la exploración de una tristeza que parece no ser correspondida, un caso mencionado en las entrevistas por al menos tres personas diferentes. La canción se compone desde la perspectiva de la persona que ha sido dejada, quien se cuestiona si todo lo vivido fue una mentira, una *Fantasía Delirante*, ya que no logra comprender por qué el intenso dolor que siente no parece ser compartido por su reciente ex pareja.

Cuando una relación termina por la decisión de una sola persona, la tristeza experimentada por quien ha sido dejado/a puede ser bastante abrumadora; a menudo, esta persona se encuentra desconcertada, sintiendo una sensación de pérdida y preguntándose si todo lo compartido fue en vano. La ruptura deja un vacío emocional difícil de explicar y, por ende, doloroso de procesar.

Delusional Fantasy busca expresar el desconcierto y el cuestionamiento hacia la persona que ha decidido terminar la relación. Lo hace de manera repetitiva para representar el círculo depresivo del que es complicado escapar, ese ciclo en el que la persona se pregunta una y otra vez si todo lo vivido fue verdaderamente recíproco.

*Did it ever hurt?
Your heart aches like mine does?
Was it real?
How we felt*

*Alguna vez te dolió?
Tu corazón duele como el mío?
Fue real?
Como nos sentíamos*

*Did it ever hurt?
Rivers full of blood
Turned your back
On what we had*

*Alguna vez te dolió?
Ríos llenos de sangre
Le diste la espalda
A lo que teníamos*

Pre-producción

Desde el proceso de composición, se tenía claro que esta canción estaría compuesta únicamente de piano acústico, violoncello y voces. Por lo tanto, al definir la estructura de la canción, se grabó un piano MIDI que luego serviría como guía para el pianista Harold Rosero durante la grabación. Además, se grabó la voz principal para que el pianista pudiera seguir las

dinámicas de la interpretación, adaptándose a lo que la cantante estuviera expresando en ese momento.

Grabación

Piano acústico: Unos días antes de la sesión de grabación, Sara se reunió con el intérprete, quien ya había escuchado la maqueta de la canción, para intercambiar ideas y ajustar algunas partes de la pieza. Sin embargo, al notar que no estaban en sintonía en cuanto a las ideas, tuvieron que reunirse un par de veces más hasta llegar a un acuerdo que satisficiera a la productora/autora del tema.

Para la grabación, se emplearon micrófonos Neumann U87 para capturar el sonido de los martillos del piano, mientras que se utilizó un Neumann U47 para capturar la parte posterior del instrumento, enfocándose en el registro grave. Para capturar el ambiente de la sala, se emplearon dos micrófonos Shure SM81.

Para interpretar el piano acústico en esta canción el elegido fue Harold Rosero, estudiante de la Universidad Icesi.



Ilustración 11: Grabación Piano Acústico (Delusional Fantasy)

Cello: Este instrumento se grabó en una sala de práctica de la Universidad Icesi. Por este motivo, se empleó una interfaz Volt 2 de Universal Audio junto con un micrófono AT4040.

Unos días antes de la sesión de grabación, la productora se comunicó con el intérprete y le envió la maqueta de la canción, la cual incluía la línea melódica del cello en formato MIDI utilizando el instrumento virtual LABS de Spitfire Audio y una de sus librerías llamada Cello Moods. El intérprete llegó con algunas dudas sobre la melodía, las cuales se resolvieron antes de la grabación y se procedió a realizar varias tomas hasta obtener el mejor resultado.

El instrumentista para esta grabación fue Juan Felipe Libreros Chavarro.

Guitarra eléctrica: La decisión de incluir un breve solo de guitarra eléctrica surgió de manera espontánea. Por esta razón, el día de la grabación, el guitarrista Cristian Trochez escuchó la canción por primera vez. Tras conversar con la autora para comprender el trasfondo y la intención de la composición, Trochez realizó varias tomas del solo. Finalmente, seleccionaron una idea melódica que gustó a ambos.

En esta ocasión, la guitarra se grabó por caja directa y pasando la señal por el preamplificador Yamaha MLA 8. Además, se utilizó un preset del plugin AmpliTube 5 para crear el sonido deseado, buscando evocar una sensación de espacialidad, nostalgia y profunda tristeza.



Ilustración 12: Grabación Guitarra Eléctrica (Delusional Fantasy)

Voz principal: Al igual que Lilies, la voz lead fue grabada en uno de los salones de práctica de la Universidad Icesi. Se hizo la grabación utilizando un micrófono AT4040 y se utilizó la interfaz Volt 2.

Voces (coros): Tal como la voz principal, los coros se grabaron en uno de los salones de práctica de la Universidad Icesi. Sara Muñoz (Munna) y Jennifer Restrepo grabaron utilizando un micrófono AT4050 y la interfaz Volt 2.

Postproducción (mezcla)

Al ser la última canción en terminarse de grabar, se entregaron las voces al ingeniero de mezcla, quien ya había realizado algunos procesos preliminares de mezcla. Estos fueron revisados el mismo día que se revisó *Defensive*. Durante esta revisión, se llegaron a algunos acuerdos sobre la intencionalidad de la canción, la espacialidad y la reverberación deseadas para que Camilo pudiera tenerlo en cuenta. El ingeniero envió una primera versión de la mezcla, sobre la cual se hicieron algunos ajustes de automatización y ecualización tanto del piano como del violonchelo. Finalmente, se escogió una versión final.

Conclusiones

Este proyecto tuvo como objetivo mostrar cómo la composición de canciones puede ser una herramienta eficaz para sobrellevar el duelo amoroso. Se apoyó esta premisa con la creación de un EP de tres canciones inéditas que reflejan algunas de las etapas del duelo amoroso, buscando no solo producir obras musicales de valor artístico, sino también ofrecer un camino hacia el autoconocimiento emocional y la sanación.

A través de diverso material bibliográfico utilizado en el marco conceptual del mismo, se logró demostrar la eficacia de la composición como una herramienta terapéutica para manejar el

duelo amoroso. Sumado a esto, la conexión entre la música y el Autoconocimiento Emocional que ayuda a los individuos a identificar y comprender mejor sus emociones y sentimientos. Además, se mostró el impacto positivo que la composición tiene en la salud mental, permitiendo canalizar emociones *negativas* de manera constructiva y reduciendo síntomas de depresión, ansiedad y otros problemas asociados con el duelo amoroso. Por otro lado, las entrevistas realizadas a personas que han atravesado rupturas amorosas resaltaron la importancia del apoyo y la validación de experiencias. Estas historias y perspectivas se utilizaron para las composiciones del EP, expresando pensamientos y emociones comunes experimentados durante las etapas de ira, negociación y depresión.

Durante la creación de este proyecto, se obtuvieron aprendizajes de gran valor para la mayoría de las personas que participaron en él. Se destacó el valor terapéutico de la creatividad, que ofrece una forma tangible de canalizar y transformar el dolor o las emociones en expresiones artísticas. También se subrayó la importancia del desarrollo del autoconocimiento emocional y la inteligencia emocional. Esto se reflejó durante el proceso de composición de las canciones, donde las autoras tuvieron que reflexionar no solo sobre sus propias emociones, sino también sobre las expresadas por las personas entrevistadas, incluso interpretando lo implícito en sus palabras o conductas. Otro aprendizaje significativo fue la importancia de la empatía y la escucha activa, ya que comprender y validar las experiencias de otros enriquece las composiciones y fortalece las conexiones humanas y el apoyo mutuo.

En conclusión, este proyecto ha demostrado que la música y la composición son herramientas terapéuticas valiosas para enfrentar el duelo amoroso. Al cumplir con los objetivos establecidos, el proyecto expande las posibilidades del uso de la creatividad en el manejo de la

autoexpresión y el autoconocimiento en el camino hacia la recuperación emocional tras una ruptura amorosa.

Anexos

Preguntas para las entrevistas

De contexto:

- ¿Cuánto tiempo estuvieron vinculados?
- ¿Por qué terminaron? ¿Cuál fue el motivo?
- ¿Quién tomó la decisión?
- ¿Crees que haber terminado fue la decisión correcta o había posibilidad de conciliar las cosas?
- Describe algunas vivencias o momentos que compartieran en común, que les hicieran felices.
- ¿Cómo era la persona contigo? ¿Cuál su lenguaje del amor predominante? y ¿cuál es el tuyo?
- ¿Cómo era la comunicación entre ustedes?
- ¿Qué aspectos de la relación eran conflictivos?
- ¿Qué pasó durante ese tiempo de tensión hacia el final de la relación? ¿cómo se comportaban?
- ¿Cómo reaccionaron las personas cercanas a ti cuando se dieron cuenta que habían terminado la relación?

- ¿Tuviste algún ritual para superar la situación? Ej.: pintarte el cabello, salir con amigos, salir a rumbear, tomar, hacer ejercicio, senderismo.

Sobre las etapas:

Conociendo las etapas del duelo como negación, ira, negociación, depresión y aceptación

- ¿En qué etapa te encuentras?
- Describe lo que sientes o lo que pasa por tu cabeza en este momento cuando piensas en esta situación.
- Además de esta en la que te encuentras, ¿Sientes que has transitado las otras etapas?
- ¿Qué palabras relacionas con esa etapa? Depresión - Oscuridad...
- ¿Notaste un cambio físico o de comportamiento mientras atravesabas esta situación?
- ¿Sientes que tu duelo empezó durante la relación o después?
- ¿Sientes que pudiste hacer algo mejor? o crees que tu ex pareja pudo hacer algo mejor?
- ¿Cuál fue la etapa más determinante para llegar a la aceptación? ¿Por qué?
- ¿Crees que tu ex pareja también vivió un proceso de duelo?
- ¿Qué diferencias encuentras entre el comportamiento tuyo y el de tu ex pareja luego de haber terminado?
- En caso de ser a quien le terminaron ¿sientes que la otra persona sufrió, desde su postura?
- ¿Qué canciones te han acompañado en tu proceso de duelo?
- ¿Con qué género musical relacionarías las etapas del duelo?

Personal:

- ¿Qué le dirías a tu yo del pasado, a quién en su momento estaba viviendo la relación?
- ¿Crees que pudiste sacar algo positivo de esta relación?
- ¿Tienes expectativas alrededor de una nueva relación? ¿Cómo te imaginas que debería ser?
- ¿Qué estás buscando ahora? ¿Cuáles son las cosas que ahora consideras que no son negociables?
- ¿Crees que la composición de canciones te podría ayudar en tu proceso de duelo?

Letras de canciones

Defensive (Ira)

Man, I know your life is hard
 Still mom and dad got your back
 Somehow you still act like you have it bad
 Thank God you're still standing!
 But hey, no worries, you got your ex
 When you're crying, he's just a call away
 Remind me again how long it's been
 Maybe one, two, three, five years at least

Pre-chorus

I can see your walls coming up (you're gonna defensive)
 You won't let me get my words out (you're getting defensive)
 I think you 'bout to explode (pff)
 So, I'll take a step back (spoken)

Chorus

It's just a little observation, I'm not trying to be mean
 I thought that you already knew,
 So, stop making a scene
 It's just a little observation, I'm not trying to be mean
 That's why we broke up,
 So, don't hold it against me
 (you're so defensive)

You're so need, never got it until now
 They told me to walk away, but I kept you around
 Remember the party, still makes me mad
 The one time that I need you, and you're glue to his ass

Pre-chorus

I can see your walls coming up (you're getting defensive)
 You won't let me get my words out (you're gonna get defensive)

I think you 'bout to explode (pff)
 So, I'll take a step back (spoken)

Chorus

It's just a little observation, I'm not trying to be mean
 I thought that you already knew,
 So, stop making a scene
 It's just a little observation, I'm not trying to be mean
 That's why we broke up,
 So, don't hold it against me
 (you're so defensive)

Bridge

You say I give too many fucks
 Yeah, 'cause you give none
 You say I give too many fucks
 Well this is not for your apathetic soul
 All the things you did
 All the lies you said
 Chronic narcissistic
 Is all part of a play

Lilies (Negociación)

You're the sun
A circular summer that keeps on going on
Waves crashing loud
A little overwhelming, but nice when you're
'round

Pre-chorus
You're lilies dancing in the summer
(summer)
Colors for me to discover (discover)
A garden with sunlight, fill with heat waves.
(Uh uh)
You're lilies dancing in the summer
(summer)
Yellow beauty in every corner (corner)
But something just doesn't feel right

Chorus
I wanted tulips blooming in the spring
Passion red, an even brighter pink
I want the love, so soft like petals
Be careful where you touch
A different kind of beauty,
But I'm done with the queries
So, I settled, baby I settled
I settled for lilies

I used to feel butterflies
In the darkest shape of grey
But it shouldn't feel that way
Walking with the sun
And holding to your hand
But it burns just like a rope

Pre-chorus
Dry lilies dancing in the summer (summer)

Lost the color I discovered (discover)
No garden, just sunlight
Fill with heat waves
Dry lilies dancing in the summer (summer)
Brown covers every corner (corner)
And something just doesn't feel right

Chorus
I wanted tulips blooming in the spring
Passion red, an even brighter pink
I want the love, so soft like petals
Be careful where you touch
A different kind of beauty,
But I'm done with the queries
So, I settled baby I settled
I settled for...

Bridge
Lilies when I shouldn't have
But, I ignored every single sign
I feel the flowers burning down

And you were the lilies
You were the fire
You were the summer
And I...

Chorus
I wanted tulips blooming in the spring
Passion red, an even brighter pink
I want the love, so soft like petals
Be careful where you touch
A different kind of beauty,
But I'm done with the queries
So, I won't settle, no I won't settle
I won't settle for...

Delusional Fantasy (Depresión)

There's this picture on the wall
In the back of my mind
Old and dusty, full of rust
Making me
Waste my tears as I rewind
Our beautiful destiny
Delusional Fantasy

Pre-chorus
Did it ever hurt?
Your heart ache like mine does
Was it real?
How we feel
Did it ever hurt?
Rivers full of blood
Turn your back
On what we had

Chorus
Quién me quita este karma
He llorado hasta el alma
Tanta fe y amor y esto no duró, oh
Arde la desilusión

Fonogramas

https://drive.google.com/drive/folders/1EREeTWm3_q-vKZlk89BZlJpWabdon31F?usp=sharing

Bibliografía

- Freud, S. (1917). Duelo y Melancolía. Librodot.com.
- Meza Dávalos, E. G., García, S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suárez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Gamo Medina, E., & Pazos Pezzi, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(104), 455-469.
- De la Villa, M., Sirvent, C., Ovejero, A., & Cuetos, V. (2018). Emotional dependence on relationships and Artemis syndrome: explanatory model. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166.
- Sánchez, R. & Martínez, R. (2014). Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1022-1041.
- Aragón, R. S., & Cruz, R. M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343.
- Bustos Caro, A. C. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2011).
- García Palza, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(2), 288-307.
- Retana-Franco, B. E., & Aragón, R. S. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta Colombiana De Psicología*, 23(1), 53–65. <https://doi.org/10.14718/acp.2020.23.1.4>
- Guedes, D. D. (2022, May 23). *Desde apasionarse hasta pasar por el duelo por la ruptura amorosa: consideraciones a partir de la teoría del apego, del psicoanálisis y de la psico neurología*. Dantas Guedes | Revista De Psicología Y Psicopedagogía. <https://p3.usal.edu.ar/index.php/psicol/article/view/5991/8371>

- Verónica, S. A. (2021, Noviembre 22). *Actitudes frente al duelo amoroso*. Recuperado de <http://uniminuto-dspace.scimago.es/handle/10656/16103>
- Gómez, J. A. M., Cano, M. S., Cantillo, M. L. S., & Suárez, Y. B. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes psicológicos*, 21(1), 101-116.
- Dávalos, E. G. M., García, S., Gómez, A. T., Castillo, L., Suárez, S. S., & Silva, B. M. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Galatea, C. (2019, October 17). *¿Qué es el duelo? - Fases del duelo - Clínica Galatea*. Clínica Galatea. <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>
- Elmiger, M. E. (n.d.). *La subjetivación del duelo en Freud y Lacan*. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482010000100002%20https://scielo.isciii.es/scielo.php?
- Worden, J. W., Aparicio, Á., & Barberán, G. S. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). THE DUAL PROCESS MODEL OF COPING WITH BEREAVEMENT: RATIONALE AND DESCRIPTION. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Parkes, K.P. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Stegmann, J. G. (2015, April 8). «El suicidio por amor existe, pero se da en personas con graves problemas previos». *Abc*. <https://www.abc.es/sociedad/20150408/abci-suicidio-amor-existe-pero-201504062215.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Casado, E., Venegas, M., Páez, D., & Fernández, I. (2001). Factores psico-socioculturales en la separación de

- pareja. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/286929758_FACTORES_PSICO_SOCIOCULTURALES_EN_LA_SEPARACION_DE_PAREJA
- Rollie, S. S., & Duck, S. (2013). Divorce and dissolution of romantic relationships: Stage models and their limitations. In *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 223-240). Psychology Press.
- Kübler-Ross, E. (2005). Sobre el duelo y el dolor. Scribd. <https://www.scribd.com/document/368688965/Kubler-Ross-Elisabeth-Sobre-El-Duelo-y-El-Dolor-pdf>
- The Stages of Grief: Accepting the Unacceptable | Husky Health & Well-Being*. (2023, May 1). Husky Health & Well-Being. <https://wellbeing.uw.edu/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable/>
- Romero, B. L. (2004). Arte terapia. Otra forma de curar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 101-110.
- Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2018. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 457-469.
- Struque Gonzales, X. M., & Moreno Succar, N. (2023). *La inteligencia emocional y la intensidad del proceso de duelo en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/669090/Struque_GV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Teruel, F. M., & Sanguinetti, A. M. (2004). *Diccionario de neurociencia*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=291675>
- Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López-Cassà, Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilar, Pilar; Segovia, Nieves;

- Reyna, A. (2023, November 6). *La Inteligencia Emocional y el Camino del Autoconocimiento*. <https://www.linkedin.com/pulse/la-inteligencia-emocional-y-el-camino-del-andy-reyna-ghtye/>
- Reyna, A. (2023a, September 27). *El Arte del Autoconocimiento: Descubre tu Verdadera Esencia*. <https://www.linkedin.com/pulse/el-arte-del-autoconocimiento-descubre-tu-verdadera-esencia-andy-reyna-2e/>
- Saps, M. (2023, August 21). *Inteligencia emocional: cinco herramientas para estar en control de nuestras emociones*. <https://www.linkedin.com/pulse/inteligencia-emocional-cinco-herramientas-para-estar-en-maia-saps/>
- Santoya-Montes, Y., Garcés-Prettel, M., & Boutureira, M. T. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>
- Flores-Carretero, E. (2023, December 18). El autoconocimiento 9 técnicas para mejorarlo y exitoso. *IEIE*. https://www.ieie.eu/el-autoconocimiento/#%C2%BFQue_es_el_autoconocimiento_emocional
- Pinazo. L. (2012). Arteterapia, Aliada De La Terapia Gestalt. Instituto de Psicoterapia Gestalt. Recuperado el 09 de agosto de 2016. De: <http://www.escuelagestalt.com/wp-content/uploads/2011/11/Arteterapia-aliada-de-la-terapia-gestalt.pdf>
- Carvajal Montes, E. (2023). *Implementación del taller para estudiantes de nivel secundaria sobre el autoconocimiento a través de las artes* [Tesis, Tecnológico de Monterrey]. https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/651826/CarbajalMontesEnrique_TesisMaestria.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Lorenzo De Reizábal, M. (2022). *El arte como generador de emociones: estudio de ocho narrativas de estudiantes de posgrado*[Proyecto académico sin fines de lucro, Universidad de Costa Rica]. <https://www.redalyc.org/journal/4980/498070446004/498070446004.pdf>
- Millares Martínez, P., & Izquierdo Rus, T. (2014). *Propuestas de innovación en educación infantil* [Universidad de Murcia]. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33045094/INNOVACION_INFANTIL-libre.pdf?1394204032=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPropuestas_de_Innovacion_en_Educacion_In.pdf&Expires=1715352026&Signature=BvBB3Ms7o122NS~UFdjNDPr2tEwu8M8~iuPg xv5rbv3z4j~p85zjEkjgQRcaxPmQqBR4j2oc-t2dpC4vA9GY3pN~bbXJ7cDptwpNe9qTgX4zfzUjSsK4qzq4s3EcZGiirLDN1fCHxKwnoMK2xFaGt78aGIhetqcQFjlBen-vwx2666Qe8HBzOLnnmcgsG-v6vSDjOrRI0dA9WsvqnbCHFDZUVnHyBhz0fDEVJ8MEKWkQLTGc7-0Ksd8XOrFwY4PEt1zB0nXwTwGcwo9PUWpT~rk5GeIBJ0E1Ht1q8BU-8Y86GOEeCnV~qFCypH~SzEcu70uaBbkeq42bYSzZ8s599g__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=47
- García Munuera, F. (2021). *IDENTIFICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL ARTE EN EDUCACIÓN INFANTIL* [Universidad de Almería]. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/13393/GARCIA%20MUNUERA%2c%20FRANCISCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales, m. J. L., & Pérez, f. F. Expresión de emociones, resolución de conflictos y autoconocimiento mediante el uso de técnicas de arteterapia.
- Garibay Quispe, L. (2018). Artes plásticas en la inteligencia emocional de los estudiantes de 6° de Primaria. Cambridge Dictionary. (s.f.). Songwriting. Recuperado en 11 de mayo de 2024, de <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/songwriting>
- Castrillón Montoya, H., & Ríos Sosa, J. J. (2005). La composición musical como producto tecnológico. *Tecnológicas*, (14), 161-174.

- Porto, J. P., & Gardey, A. (2022, May 11). *Canción - Qué es, importancia, clasificación y usos*. Definición.de. <https://definicion.de/cancion/>
- Miranda, M., Hazard, S. O., & Miranda, P. V. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista Chilena De Neuro-psiquiatría*, 55(4), 266–277. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000400266>
- Qué es la Musicoterapia - FEAMT*. (2018, July 5). FEAMT. <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>
- Poch Blasco, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, Nº 42, 91–113.
- Jurgensmeier, B. (2012). *The effects of lyric analysis and songwriting music therapy techniques on self-esteem and coping skills among homeless adolescents* [University of Kansas]. https://kuscholarworks.ku.edu/bitstream/handle/1808/10764/Jurgensmeier_ku_0099M_12507_DATA_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Damore, Emily. (2022). *Fostering Self-Awareness Through Songwriting: Development and Heuristic Self-Inquiry of a Method for Graduate Music Therapy Students*. Expressive Therapies Capstone Theses. 525. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/525
- Mayzel, P. (2020). *Lyric analysis and songwriting with adolescent's processing complex trauma* [Thesis, Lesley University]. https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1257&context=expressive_theses
- Deaton, M. (2018). *The effect of a single-session group songwriting intervention on grief processing in hospice clinicians* [Thesis, University of Kentucky]. https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1124&context=music_etds

- Baker, F. A. (n.d.). What about the music? Music therapists' perspectives on the role of music in the therapeutic songwriting process. *Psychology of Music*, 43(1), 122–139. <https://doi.org/10.1177/0305735613498919>
- Muñoz-Torres, C. (2024). Musicoterapia para cantantes: procesos de actualización emocional [Music Therapy for singers: Emotional update processes]. *Misostenido*, 4(6), 34-40. 10.59028/misostenido.2024.05
- Baker, F., & Wigram, T. (2005). *Songwriting: Methods, techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators and students*. Jessica Kingsley Publishers.
- Specter, E. (2021, October 15). Adele's first single in almost 6 years is finally here, and the internet is losing it. *Vogue*. <https://www.vogue.com/article/adele-easy-on-me-social-reactions>
- Las Estrellas. (2023, March 1). #Shakira revela cómo superó su rompimiento con Gerard Piqué | Las Estrellas [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uxbR9AKaJPU>
- eltrece. (2024, March 26). SHAKIRA EN TELENOCHE: “TRANSFORMÉ EL DOLOR EN CREATIVIDAD” - ENTREVISTA COMPLETA [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hFy0qtesJU>
- Dodson, P. C. (2024, April 5). Taylor Swift Tortured Poets Department 5 Stages of Grief Theory, explained. *Teen Vogue*. <https://www.teenvogue.com/story/taylor-swift-tortured-poets-department-5-stages-of-grief-theory-explained>
- Izarra, C. J. (2017). Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones. Estudio de un caso. *Revista de investigación en musicoterapia*, 1, 85-105.
- de Luna, E. B., & Pérez, J. G. (2002). Música y género: análisis de una muestra de canciones populares. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (18), 187-190.
- Aragón, R. S., & Cruz, R. M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343.

Ariza Tarazona, M. E., Diaz Bolívar, M. A., & Mendoza Machado, K. S. (2022). El arte como posibilidad para la expresión emocional de la infancia.

Espinosa Sierra, V., Salinas Rodríguez, J. L., & Santillán Torres-Torija, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35.