

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MUJERES EN LA MÚSICA Y EL IMPACTO PSICOEMOCIONAL

COPING STRATEGIES IN WOMEN IN MUSIC AND THE PSYCHOSOCIAL IMPACT.

Brenda Vanessa Cortés Pérez

Universidad Autónoma del Estado de México

Correspondencia: brendacs724@gmail.com

Resumen

La presente investigación se centró en clasificar las estrategias de afrontamiento socioemocional y las mujeres en la música. El objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento socioemocionales en las mujeres ante su vida personal y su ejercicio práctico en la música. Se llevaron a cabo entrevistas que fungieron como estudio de caso a las tres participantes. La invitación a participar en el estudio fue difundida en varias instituciones educativas por medio de la publicación de carteles que informaban el objetivo y las características solicitadas de las próximas participantes. Al aceptar el consentimiento informado y cumpliendo con los criterios de estar profesionalmente vinculadas a la música, contar con nacionalidad mexicana y tener edad de entre 20 y 60 años, las entrevistas fueron construidas a partir de la pregunta “¿Cómo afectan las estrategias de afrontamiento socioemocional al bienestar psicoafectivo, mientras se desarrolla profesionalmente en la música?” El estudio buscó alumbrar las experiencias de las participantes en la industria musical y cómo logran superar los desafíos, significativamente comprender el impacto en su

salud mental y emocional mediante la clasificación y descripción de las estrategias socioemocionales utilizadas.

Palabras clave: Mujeres profesionistas en la música, estrategias de afrontamiento directo, estrategias de afrontamiento emocional, impacto psicoemocional.

Abstract

This research focused on classifying socioemotional coping strategies and women in music. The goal was to describe the socioemotional coping strategies that women employ in their personal lives and their practical work in music. Interviews were conducted, serving as case studies for the three participants. The invitation to participate in the study was disseminated through various educational institutions by posting flyers that detailed the study's objective and the characteristics required of the prospective participants. After providing informed consent and meeting the criteria of being professionally involved in music, being of Mexican nationality, and aged between 20 and 60 years, the interviews were structured around the question: "How do socioemotional coping strategies affect psychoaffective well-being while developing a professional career in music?" The study aimed to shed light on the participants' experiences in the music industry and how they manage to overcome challenges, with a significant focus on understanding the impact on their mental and emotional health through the classification and description of the socioemotional strategies employed.

Key Words: Women professionals in music, direct coping strategies, emotional coping strategies, psychoemotional impact.

Introducción

A pesar de los esfuerzos realizados por diversas investigaciones que realizan un abordaje de la música con perspectiva de género, se han

evidenciado notables brechas en la comprensión en las experiencias, percepciones y pensamientos específicos de las mujeres respecto a las situaciones que enfrentan. Por ejemplo, investigaciones como “Mujeres, música y liderazgo” (2020) la autora Sandra Soler explica el papel del/la director/a de orquesta como poseedor/a una gran responsabilidad, dado que son guías de decenas de personas que siguen sus “órdenes”, debido a ello la posición jerárquica se ha utilizado muchas veces como símbolo de poder absoluto y el número de mujeres que se dedican a la dirección orquestal es minoritario.

La autora hace referencia a la socióloga y musicóloga Hyacinthe Ravet, quien realizó un estudio basado en la observación de una misma orquesta dirigida por el director Claudio Abbado y la directora Claire Gibault, la autora concluyó que cuando una orquesta es dirigida por una mujer, ella debe “hacerse valer y esforzarse mucho más” ... que un hombre para que sea aceptada su autoridad. Además, expone la autora Sandra Soler: “en general, los modos de desestabilización de las mujeres directoras y las burlas y chistes hacia éstas por parte de músicos (sobre todo hombres) se dan con mayor frecuencia hacia ellas que hacia el sexo masculino (2020).

Existen análisis historiográficos de la música en los que se demuestra la presencia femenina en las composiciones musicales de prácticamente todas las etapas históricas existentes, sin embargo, el sistema del discurso musical configuró una historia de la música al modo patriarcal, menciona la autora Josemi Lorenzo (2011) en su investigación “¿Dónde están las tocaoras? Las mujeres y la guitarra, una omisión sospechosa en los estudios sobre el Flamenco.” Continuando con la desmitificación de las mujeres y su ausencia en la música la autora Pilar Ramos (2013) en “Una historia particular de la música: La contribución de las mujeres.” Analiza el avance

de las teorías musicológicas con enfoque feminista que proponen una reconstrucción para la re teorización de la disciplina y de esta forma tratar de redefinir el sujeto femenino.

Aunque las autoras citadas han logrado identificar desigualdades y estereotipos de género en la sociedad musical, aún se requieren investigaciones que pongan en primer plano las vivencias personales y profesionales de las mujeres dentro del contexto musical, antes de una enajenación científica, de tal modo la teoría acerca de las estrategias de afrontamiento, planteadas por Richard S. Lazarus y Susan Folkman en su libro “Stress, Appraisal and coping” fueron el proceso de descripción de las experiencias transformadas y definidas en estrategias de afrontamiento. Los autores explican los dos tipos de afrontamiento. Sin distinción, la primera son las estrategias enfocadas en la emoción y la segunda las estrategias enfocadas en el problema.

Ambos procesos se plantean como esquemas mentales, la definición propiamente de la estrategia enfocada a la emoción refiere al proceso cognitivo dirigido a disminuir el dolor emocional con actitudes de evasión, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones o quitando el valor positivo a eventos negativos. Por otra parte, las estrategias enfocadas en el problema se definen como el análisis de los eventos de manera objetiva enfocándose en el contexto, tratando de direccionar la perspectiva a posibles cambios desde cognitivos hasta motivacionales y por medio de ellos reducir los niveles de sobrevaloración propia (ego) para desarrollar distintos caminos de gratificación y desarrollo de nuevas habilidades. La clara parcialidad entre las estrategias enfocadas en el problema y las estrategias enfocadas en la emoción resulta en la diferencia las estrategias enfocadas a la emoción su objetivo (inconsciente) es hacer

la vida más “disfrutable” describen los autores: evadiendo realidades y problemáticas para no enfrentarse en situaciones de confrontamiento. Mientras tanto, las estrategias enfocadas al problema ayudan a generar habilidades para buscar información y analizar las situaciones con el propósito de identificar el problema en orden de generar distintas alternativas de acción, utilizando el conocimiento y la capacidad de autocontrol. Siendo un estudio de corte cualitativo, tipo descriptivo, la exploración permitirá alumbrar a las perspectivas de las entrevistadas, de forma que el clasificar y describir el tipo de estrategia utilizada por las mujeres que estudian y/o trabajan en la música ayuda a vislumbrar si existe una constante estrategia de afrontamiento que perjudica o promueve su desarrollo personal y profesional con el propósito de favorecer la salud psicoafectiva del grupo social.

Metodología

El objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento socioemocionales en las mujeres ante su vida personal y su ejercicio práctico en la música. Se elaboró un estudio de corte cualitativo, tipo descriptivo. La investigación se realizó a partir de un estudio de caso por medio de las entrevistas a las participantes. La invitación a participar en el estudio fue con la publicación de un cartel en el que se mostraba el objetivo y las características de las participantes, ser de la comunidad de mujeres que trabajan y estudian o estudiaron de forma profesional en la música. Los requisitos solicitados y el consentimiento informado fueron compartidos en el llenado de un formulario vía google forms a las tres mujeres seleccionadas quienes se describen a continuación.

Descripción de las participantes

Participante A: Mujer de nacionalidad mexicana de 60 años. Estado civil viuda. Cuenta con un doctorado en la música. Se desenvuelve como maestra de música y directora de un área administrativa.

Participante B: Mujer de nacionalidad mexicana en un rango de 26 años. Estado civil casada. Estudio una carrera técnica en música, diplomados en musicoterapia y licenciatura en ciencias de la conducta. Trabaja profesionalmente en la música como instrumentista de saxofón y maestra

Participante C: Mujer de nacionalidad mexicana en un rango de edad entre 25 años. Estado civil soltera. Estudiante de licenciatura en música. Trabaja profesionalmente como instrumentista de percusión.

Instrumento

Se realizó una entrevista a profundidad con un guion de preguntas previamente elaborado. De acuerdo con la información respondida por la persona participante en turno, surgieron preguntas específicas a su historia de vida, tomando siempre en cuenta las siguientes preguntas de investigación: ¿Qué estrategias o mecanismos han desarrollado las mujeres en la industria musical para enfrentar las desigualdades de género? ¿De qué manera impactan en su salud psicoafectiva el afrontamiento de obstáculos y desafíos para desarrollarse profesionalmente en la música las estrategias elegidas por las mujeres?

Procedimiento

Para dar inicio a la investigación, se le compartió a cada participante el consentimiento informado en el que promovía el código ético al que apelaba la materia, no se les obligaba en ningún momento a continuar con el estudio si así lo deseaban, de igual manera al estar de acuerdo

se hacía de su conocimiento que la entrevista se graba para su posterior transcripción. Individualmente se realizó un estudio por medio de una entrevista a profundidad vía virtual, el tiempo de la aplicación fue de aproximadamente 60 minutos. Fueron grabadas las sesiones y transcritas para la clasificación del contenido.

Procesamiento de la información

Análisis de la información Participante A

Situaciones	Estrategias de afrontamiento
Mi mamá sabía que yo tenía que dedicar más horas al estudio, a veces yo me iba a la escuela a estudiar para no molestarles a ellos, toda la familia y yo tocando, estudiando horas y horas era bastante molesto, el departamento no era muy grande entonces.	La participante responde con estrategias de afrontamiento “enfocada en la emoción” con el comentario de decidir irse a estudiar para no molestarles por el sonido en un espacio reducido.
Yo renuncié y cada uno de nosotros que estudiaba en la escuela renunciaba a reuniones, fiestas y salidas al cine, vacaciones, algunas vacaciones y mi familia se iba a un fin de semana largo del viaje que nos gustaba, yo me quedaba para estudiar, era el momento que yo podía aprovechar. En ese momento si es entrar a ese elemento, pero no tan solitario, sino una decisión consciente de alejarse, de tomar distancia de ciertos aspectos de la vida para lograr otros.	La participante hace uso de estrategias “enfocadas al problema” al seleccionar estudiar en lugar de asistir a eventos sociales con el objetivo de continuar con su objetivo de estudio. Ella misma lo demuestra en su comentario “decisión consciente (...) de tomar distancia de ciertos aspectos de la vida para lograr otros.”
Estaba a punto de finalizar mi maestría y una vez que terminé la maestría dije, Bueno, ya terminada antes de que dé el siguiente paso, ver si sigo desempeñándome profesionalmente o qué hago con mi vida que necesito solucionar la cuestión de mi matrimonio. Y cuando llegué a México por el sultán, que un día antes de que yo llegara él se regresó, salió a Europa, a España. Dije bueno, aquí estaba su familia. Tuve una excelente relación con su padre, con mi primer suegro y decidí esperarme, dije Bueno, terminé la carrera, termine maestría, me quedo unos meses, me tomo unos meses de descanso y en estos meses yo espero que él venga a visitar a su padre y entonces me da oportunidad de platicar y ver qué está pasando, ¿no? O por lo menos que me tiene papeles de divorcio.	La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al decidir salir de Polonia terminando su maestría e ir México para resolver que hacer con su matrimonio y generar alternativas frente a la complejidad de la resolución.

<p>Dije Bueno, voy a probar la curiosidad nuevamente. Voy a probar si realmente tan, tan buena al terminar la carrera si puedo con el papel y se presentó la oportunidad en una escuela, el instituto buscaba el maestro de música, pero que de preferencia que no diera clases en español sino en inglés y yo manejaba el inglés, pero británico, que también les pareció interesante y empecé a trabajar allá. Y cuando ya logré mi situación, mi situación personal de matrimonio, también en Polonia empezaron los cambios de la caída del Muro de Berlín. No se sabía realmente qué iba a pasar</p>	<p>La participante hace uso de estrategias enfocadas a la “emoción” mostrando cierta comparación positiva al retarse en buscar un trabajo, “Voy a probar si realmente tan, tan buena al terminar la carrera si puedo con el papel” y al decidir quedarse con respecto a la situación de la caída del Muro de Berlín. Al mismo tiempo utiliza estrategias enfocadas en el problema al reconocer sus herramientas profesionales aptas para el trabajo.</p>
<p>Bueno, en el trayecto profesional. Estudiando piano era yo, era una alumna buena, pero sabía mis limitaciones. Amigos pianistas eran los números uno y yo dije, yo no voy a voy a llegar a eso, pero yo a su vez era mucho mejor en cuestiones teóricas, tenía siempre mucha más facilidad con teoría estrictamente musical, armonía, música y la historia. Me gustaba mucho saber, conocer. (...) A cambio sí puedo completar la investigación, conocer más de música como tal, no musicología, esa está bien.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al decidir cambiar el enfoque de su meta musical, realizando un proceso de análisis objetivo de sus limitaciones como pianista. Sin embargo, también muestra estrategias “enfocadas en la emoción” al hacer una atención selectiva en sus gustos e intereses para su desarrollo profesional.</p>
<p>A veces yo con todos mis títulos ganaba menos que alguien que tocaba en fiestas. Inician diciendo que tanto estudio y mira lo que ganas tú y lo que gano yo. Porque, obviamente, primer punto de comparación es el económico y sobre todo en esta profesión. Y por parte de los compañeros de trabajo o con los que compartimos el ambiente laboral entran muchas cuestiones de envidias profesionales también temas por ser extranjera. El típico, no tan típico pero muy común, ¿puntos de vista de que nos van a conquistar nuevamente, qué nos quieren decir? Por desgracia, no todos los extranjeros tienen filosofía de cierto modo de respeto al lugar donde llegan a vivir, yo siempre considero que yo llegué aquí y finalmente, fue mi decisión quedarme y en cualquier momento tengo las puertas abiertas en algo. No me parece desarmar a mi Tierra. Y aquí mi obligación es aportar lo que pueda aportar y desempeñarme lo mejor que pueda, respetando muchas cosas.</p> <p>No quiere decir aceptando todas las cosas porque con las cosas que no estoy de acuerdo trato de alguna forma cambiarlas (...) muchos detalles no siempre muy agradables, pero finalmente todo sirve de experiencia para unos, uno lo puede tomar como experiencia.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al comparar sus estados financieros y el evidenciar sentimientos de envidia por parte de sus compañeros.</p> <p>De igual manera promoviendo el respeto hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al considerar las “obligaciones” de respeto y aporte. No se dicotomiza las estrategias, al contrario, se mantienen unidas en su discurso de evidenciar el sentimiento de envidia pero lo considera como experiencia, regula y analiza la emoción.</p>

<p>Las mismas mujeres fueron en el mismo campo laboral. Por ser europea y por ser profesional. Fui más, así como señalada o más aislada, no fueron agresiones directamente, aunque la agresión tiene miles de caras, por supuesto. Pero. El distanciamiento, desprecio de alguna forma. Fue más por las mujeres que por los hombres. Curiosamente lo estuve analizando muchas veces y ahora que se habla tanto de género.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” porque mayor que mostrar un dolor emocional comenta del análisis de la violencia que vivió por parte de las mujeres</p>
<p>Por lo general se maneja a nivel de chismes, de habladurías, pero detrás. (...) yo creo que tantos años y finalmente no me dejé yo, no, no me pongo en situaciones de enfrentamientos y si los tengo que enfrentar, lo enfrento. Pero trato de estar un poquito por arriba de los chismes, de las habladurías, de los díres y diretes, si tengo que hablar lo hablo de frente y si nada más me llegan, no, no les hago caso, yo sigo haciendo lo mío, y digo que mi trabajo y lo que yo haga, hable por mí. Yo no, no tengo porqué enfrentarlo de esa manera. Al menos que alguien me acuse directamente tengo que responder, como todo acusado tiene derecho a defenderse.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al evitar situaciones de enfrentamiento, y al minimizar los comentarios respondiendo “trato de estar un poquito por arriba de los chismes”.</p>

Participante B

Situaciones	Estrategias de afrontamiento
<p>Yo tenía una de mis mejores amigas que tenía una guitarra en su casa. Ella se llamaba R y falló en la pandemia. Y ha sido un duelo bien extraño que he vivido así, con mucho dolor y de repente mucha tranquilidad. Ahorita estoy tranquila, pero la semana pasada en terapia otra vez me desbordé.</p>	<p>La participante responde con estrategias de afrontamiento “enfocada en la emoción” al comentar los estados emocionales por los que pasó el duelo de su amiga.</p>
<p>¿Yo creo que sí voy a tener suficiente tiempo y sino, estoy dispuesta a sacrificar uno o dos años porque tal vez no sea nada más un bebé no? Lo entiendo o sea si estaría dispuesta a sacrificarme unos 2, 3 años. Pero dudo mucho no encontrar la forma de organizarme. O sea por ejemplo yo fui una niña que dejaron en la guardería desde los 42 días 30 días. O sea, yo sé que hay maneras de organizarse y seguir creciendo laboralmente profesionalmente y que creo que una de las máximas de la responsabilidad bueno de la de la crianza respetuosa porque ya me estoy informando es tener claro que él o ella llegan a tu vida. No tú llegas a su vida entonces que también desde muy chiquitos darles la oportunidad de, de recibir todo lo que necesitan.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al informarse acerca de la crianza que considera para su bebe y el análisis de las posibilidades para continuar creciendo profesionalmente.</p>
<p>Pero sí, o sea, yo creo que ese tema me asustó un montón y entonces dije de dejar de hacer tonterías, porque qué tal que yo también tengo un... Un quiste en el cerebro y no sé no y de repente, un día me pasa esto. (...) Fue algo que hizo que yo me decidiera que si iba a ser músico lo hiciera pues con mucha integridad cuidándome mucho (...) para mí son mundos completamente diferentes para mí la música es mi trabajo y es mi escape, mi vida y lo demás son cosas que se deciden hacer independientemente de la música.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al analizar la situación de riesgo y mantenerse alejada, tanto en su vida personal como su trabajo,</p>
<p>Pero con mis cuñadas si he tenido muchos roles. Pero bueno, o sea no permito que eso influya como nuestra relación ¿no? Es nuestra familia porque van a ser personas que siempre vamos a estar viendo y que hay que aprender que hay personas que pues solamente no coincidimos en nuestra escala de valores.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al decidir mantener una relación de convivencia con su familia, como resultado de cierto análisis respecto a los continuos encuentros que seguirán teniendo y las escalas de valores individuales.</p>

<p>Para mí misma era así como decir: Yo soy valiosa y mis gustos y mis necesidades también lo son. Y si yo no lo tomo en cuenta, si yo no lo procuro nadie lo va a hacer por mí. Entonces como que de ahí me agarre como desde un lugar muy consciente de auto Construirme desde las decisiones que estaba tomando</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al procurar sus necesidades y la toma objetiva y consciente de decisiones.</p>
<p>Mi papá no estaba de acuerdo. Tampoco cuando me fui a estudiar musicoterapia en la ciudad de México, entonces yo lo que hice fue así como después, si no me quieres apoyar económicamente, no me des. Y siempre encontré la manera de pagar mis escuelas (...) como que yo me doy cuenta que mucho de lo que se preocupaban mis papás sería como por mi estabilidad económica.</p>	<p>La participante responde con estrategias de afrontamiento “enfocada en la emoción” a la respuesta del papá por no apoyarla, pero se enlaza con estrategias “enfocadas al problema” al buscar las formas de pagar sus escuelas.</p>
<p>Estaba yo tocando en unos 15 años y todo súper cool. Y de repente llegó un tipo apagar me la bocina. Así de huevos y yo, ¿qué, qué qué, qué pasa? Y me dijo, Ay, amiga, Estabas tocando tan padre que yo pensé que estabas haciendo playback, jijiji jijiji riéndose, ¿no? (...) y le dije no, y te voy a pedir que por favor que respetes mi material de trabajo, no? Yo creo que se lo dije, enojada así respétame. Yo creo que le dije Quítate, o algo así debí haber dicho.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al pedir respeto hacia su material de trabajo, en conjunto con estrategias “enfocadas en la emoción” al considerar la situación como burla de su trabajo.</p>
<p>En la secundaria tenía unos compañeros que iban con cartulinas dándoles nalgadas a las compañeras. Si a mí me hacían eso. Yo no me reía ni jugaba con ellos, o sea, yo volteaba y le decía “pídemme perdón” respeta a mi cuerpo y pídemme perdón (...) O sea, poner límites a la gente, no les gusta. Y es el precio, ni que me importara nada, no seré amiga de gente que no está respetando.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al poner límites en situaciones que consideraba faltas de respeto hacia su cuerpo.</p>
<p>En algún momento, cuando yo tocaba todavía en el conservatorio con J P y con D y con H (...) me dijo H, es que tus composiciones son muy tibias. Y yo dije que qué me estás diciendo Tú, ni siquiera compones nada, ¿no? Y después ellos hicieron una banda en donde solamente no estábamos, Y y YO. (...) Yo nunca vi que hicieran absolutamente nada, pero esa vez particularmente si me dolió, ¿no? Pero creo que eso era un tema como personal.</p>	<p>La participante afronta y hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al considerar la situación que vivió como un tema que ataca particularmente a su persona.</p>

<p>Cuando estuve en el cuarteto con R. Por ejemplo, estuve mucho tiempo con ellos. Pero ahí lo que empezó a pasar es que ellos empezaron a querer tocar cosas que estaban ¿cómo? Más difíciles. Porque tampoco fue una cuestión como de género o sea yo no siento que hubiera sido. No porque yo fuera mujer sino porque musicalmente yo no estaba teniendo tiempo para estudiar lo que ellos ya estaban tocando y me fui quedando atrás.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al analizar la situación de estudio y nivel en el que se encontraba. Lo considera un tema particular profesional.</p>
<p>Creo que a mí la verdad ser mujer sí me ha dado muchas ventajas. La neta sí. Siento que, mi capacidad de crear, mi capacidad de estar en contacto con mis emociones es algo que a veces yo noto que al constructo de los hombres les cuesta mucho trabajo conciliar. Sobre todo, haciendo mucho caso a mi ciclo menstrual. Por ejemplo. Cuando estoy en mis días estoy con síndrome premenstrual. Aprovecho para canalizar esa sensibilidad emocional para darme cuenta cuáles son los temas que traigo pendientes en la vida. Y si de ahí nace una canción, padrísimo, pero sí de ahí nace también una exploración para llevar a terapia padrísimo o sea yo me doy cuenta que yo soy cíclica y que tengo momentos en donde se me facilita la introspección que después me me acompañe a construirme como persona. Y que noto que es una particularidad de nosotras.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” y “enfocadas en la emoción” al permitir cierta introspección, creación y reconocimiento de la ciclicidad entre hombres y mujeres en sus momentos de mayor sensibilidad.</p>
<p>(La participante se refiere a un novio) Y él se enojó muchísimo y me pidió que por favor cuando yo fuera caminando con él tenía que ir viendo al piso. Y que yo no podía ver a nadie más. Entonces yo me súper saque de onda, ¿cómo qué? ¿Y quise poner un límite, pero él se empezó a poner agresivo y le dije, Oye, sabes que este me habla mi mamá, que ya me tengo que ir, no? Y le dije ya me voy y me regresé a Toluca porque estábamos en Ciudad de México y ya cuando iba llegando aquí a Toluca me llega ese video de una mujer así, era como una rola. O será como el video de una canción como como de rock, pero salía eso así. Una mujer golpeada con vendas con sangre que salía con las vendas y la amenaza. Entonces le dije en ese momento, oye, sabes que no quiero tener nada que ver contigo, me está resultando como súper extraño que me estás mandando esto, estoy asustada, pues no, no, no, no quiero, la dejamos hasta aquí.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al notar las situaciones de peligro hacia su persona en la relación que estaba viviendo y decide terminarla, aunque no da mayor detalle del proceso.</p>

Participante C

Situaciones	Estrategias de afrontamiento
<p>La lesión fue una cosa muy difícil porque yo centraba como mucha de mi vida en sólo tocar y pues como que descuido mi cuerpo. Pero me ayudó muchísimo esa lesión porque aparte de comenzar fisioterapia, comencé terapia psicológica. Y eso fue como un cambio muy grande en mi vida porque aprendí que no sólo soy un músico, sino que también soy, hija, amiga, novia, amiga. O sea, como que de pronto ese disfraz de músico te lo dejas como para todo el día y entonces eso me ayudó muchísimo a separar mi vida profesional y mi vida personal.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas al problema” porque analizó la situación por la que había llegado a lesionarse, además de los beneficios psicológicos y físicos que le brindó la recuperación.</p>
<p>Bueno. Ahí en ese CEDAR justo eran sólo de hombres, no había chicas y el maestro justo me metió como al último recital digamos porque yo le dije “Ay quiero tocar y ya me sale” Y justo sí viví como mucha discriminación (...) todos los conocían como los changos. Y si o sea tuve un comentario así directo de un chavo “es que tú no has tocado, seguramente te está metiendo el maestro porque le gustas o algo” Porque aparte el maestro le coqueteaba a todas las chavas. Pero a mí se me hacía súper fácil tocar y ya lo tenía. Y era como “Ah bueno, si estás intentando cambiarte” y el me empezó a dar mis primeras clasicitas (...) si si hubo como discriminación por parte de los chicos porque yo era mujer, porque yo no había estudiado tanto tiempo como ellos y “Por qué la van a meter si ella no era de percu y nos es parte de los chavos”.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al considerar los comentarios de sus compañeros, discriminatorios por la referencia que menciona.</p>
<p>Ajá en ese entonces todavía no sabía nada, ni siquiera sabía que se debía tocar marimba ni tanta cosa. Si fue un poco difícil, me sentí feo. Recuerdo que lo platicaba y creo que en algún momento lloré por sentir tanta discriminación. Pero pues igual mi red de apoyo siempre ha sido buena con mis papas y con algunas amigas me acuerdo que platiqué como en el momento y era como “no pues, no te dejes, a ti ya te sale, no importa, déjalo”. Entonces esa red de apoyo siempre ha sido como lo que me ha ayudado a seguirle a pesar de todas las cosas que han pasado.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al sustentarse en la red de apoyo que le genera sus amistades y familia.</p>

<p>Pues es que a raíz que, bueno tuve que repetir el primero a; o. Como que también me empecé a cuestionar porque justamente cuando pasa esto pues yo repito y hago el examen y a un chavo que no tocó también saca 9 y que regresan todos y a mí me sacan 7.5 (...) Empecé a reflexionar sobre eso y a él le dijeron “Wey o sea si no estudias mejor te reprobamos al próximo, por eso estas 9 ahí” Claro que él venía con otra etiqueta de que tocaba mejor y así. Yo dije “Bueno, puede ser por eso” (...) También una que se llama C, la mandaban un día sí y al otro también a repetir y a repetir, extraordinario y a otra chica que se llama A y otra que se llama P siempre es así como de que “no toca tanto”. Siempre es como en contra de la mujer. Pero ves a un chavito de 17 por delante “Wow, va a tocar” y hasta yo siento que en mí inconsciente si lo pienso.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al considerar la calificación generada de manera personal o por su género. Sin embargo, hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al analizar y notar que en específico a las mujeres no les dieron los mismos privilegios que a los hombres.</p>
<p>Estoy estudiando otra carrera que es pedagogía en línea y eso también fue porque como que yo sentía que si en un momento no encajaba en ese lugar me podían correr de la Ollin y todo el tiempo que había invertido o sea para tener el Título iba a ser “Bueno, gracias, ya no queremos que estés aquí” y dije no, yo no puedo dejarle todo mi ser a algo que tengo que encajar en algo que llevo tantos años y que un día me pueden decir “bueno, hasta luego” porque estaba viendo las cosas muy difíciles ahí en la Ollin y dije “bueno, pues voy a estudiar otra carrera que esté más sencillo en línea.” Y como para tener un plan B. Me gusta mucho dar clases y también hay que buscarle de muchas formas el trabajo porque también es muy cañón.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas al problema” al decidir estudiar otra carrera a la par de música, de acuerdo al análisis que realiza por las situaciones laborales, considerándolo un plan B.</p>
<p>La orquesta me encantaría, pero cuando empiezo a ver también como el campo laboral es muy reducido. Y obviamente si hay una parte que como empecé grande pues el tiempo en la música, ósea tienes que adquirir los conocimientos con el tiempo, si hay otros que me ganan como por el tiempo y yo también he entendido que me falta experiencia, que me falta tocar más en esos lugares, entonces pues también he aprendido como a amar esta parte de la enseñanza que no ha sido nada difícil ni fue como a fuerza de “Ah bueno, como no tanto, voy a dar clases”. No, o sea es un sentimiento padre, como transmitir eso que ya sabes</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al hacer una evaluación de acuerdo con su experiencia, del campo laboral. Además, mostró con gusto su segunda elección de carrera.</p>

Pues creo que ha sido todo un reto como nivelar, o sea, o sea esa parte, y no sólo con la pareja (...) como en lo personal, pero pues trato de llevar como un horario o tener como días estrictamente como, de aquí a aquí estudio y ya cuando ya estudié ya salgo y me relajo y como que Adiós. O sea, como que a raíz de eso aprendí a separar como los momentos, como cada cosa tiene su lugar. También si no le doy como lugar a mis importantes no puedo estar bien con la música o sea no es como que, o sea siento que hay varias personas que lo ven como que es su escape, su mundo, pero si yo no estoy bien conmigo, no puedo estar bien con la música. Eso me pasa.

La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al clasificar tiempos específicos para cada actividad por medio la rutina le genera cierta tranquilidad en relación con su profesión musical.

Con la lesión, o sea fue como una pausa (...) como que con mis papas empezaba a tener fricciones y entonces como que también era como de “llegas muy tarde” y “pues si es que estaba en la escuela” “pues si pero ya es muy noche y también te tienes que cuidar”, siendo mujer no puedes estar muy de noche en la calle. Mientras que también muchos compañeros se pueden ir a X hora, todos los hombres pueden estar hasta las 10pm que los corran y no pasa nada porque ellos no los violan en la noche. O sea, entonces nosotras tenemos que ir con tiempo, llegar muy temprano y eso también empezaba a ser un conflicto con mi familia (...) no podía estar tan noche en la escuela, porque está bien lejos, porque tienes que cruzar el puente y blablaba. Y qué más... El otro yo creo que cuando repetí otra vez después de la pandemia, y darme cuenta de estas diferencias entre los hombres y las mujeres y cuanto yo tocaba y si no empecé antes y así como todas esas cosas que logré ver que si hay una diferencia, ¿no? Aceptando también pues mi propio proceso, también me ayudó a saber mis importantes, y la verdad es que también todo eso ha sido con terapia psicológica. Yo he tenido acompañamiento psicológico y aprendí que si mis importantes no están bien yo tampoco puedo estar bien con la música. Entonces tengo que hacer ejercicio porque si no me lesiono y me siento toda contracturada y no puedo tocar. Primero tengo que hacer ejercicio y luego puedo llegar a la escuela. Atiendo a mis perros, que es como estar bien con mi familia, dejar mi casa como bien y así, y luego ya puedo ir a la escuela y terminando ya puedo ver a mi novia. Pero si eso no lo hago empiezo como a estar triste y ya no tengo ganas.

La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al decidir acudir a terapia psicológica, llevar una rutina y reflexionar acerca de su proceso. A la par hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” por mostrar la diferencia entre sus compañeros hombres según el horario al que pueden estar estudiando en la escuela, sin embargo, su comentario proviene de las noticias, comentarios y números rojos acerca de feminicidios.

<p>Hace poco me invitaron en la orquesta y me acosó el director de la orquesta y ahora ya no me invita. O sea, como que es feo que las mujeres tengamos que tener que poner límites, perder el trabajo porque está siendo parte de algo que no es tu culpa. (...) Lamentablemente perdí las conversaciones, pero con las personas que he platicado así de “Ah si, estás en esa orquesta” “No ya no porque me acosó el director” “Ah sisi, no es ningún santo” O sea todos saben que es de esa manera o que hace ese tipo de cosas cosas y no pasa nada. Entonces, es como, es como feo. Y también algún, con algún profesor de la escuela pasó también algo parecido, no fue tan directo, pero fue con una compañera y pues son cosas complicadas que tenemos que pasar ahí.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” al relatar que tuvo una situación de acoso laboral en la orquesta en la que participaba, sin embargo, para detener la situación hizo uso de estrategias “enfocadas al problema” decidiendo poner límites, aunque eso resultara en perder su trabajo por el que las estrategias enfocadas en la emoción son a la par.</p>
<p>Bueno, el director, si me empezó a hacer comentarios incómodos sobre mi apariencia física y después me mandó como una conservación como con una fotógrafa. Todo fue a raíz de unas fotografías que nos tomaron por la presentación o sea les tomaron a todos. Pero me mando como “Ah, te tomaron esta foto” y luego me mando la conservación con esta fotógrafa, que estaba platicando, o sea, dijo “Ay mis chaquetas nocturnas lo van a agradecer”. Entonces, así eso y luego como que ya en el afán de no perder mi trabajo fue “Ah jaja, que chistoso”. Pero eso empieza a subir, porque no puse un límite, pero es como que una situación incómoda, o sea, yo no sabía cómo actuar y me causó problemas también con mi pareja. No fue como de “Ay estoy celosa porque no me estas respetando” O sea no, va más allá del cuidado y de la protección también decir, “Oye, eso no está bien” y aceptamos muchas cosas como mujeres que pues te da miedo perder el trabajo, no? Como de “Ay no, ya pasó otra vez” o “Ay, es otro trabajo que voy a perder porque ya otro hombre que me está haciendo algo así”. Entonces, pues fue muy incómodo y ya después lo sabes “ay cotorreas, ¿no?” O sea así, tal cual, entonces, pues ya después cuando le dije que sólo iba a hablar con él de cosas de trabajo pues ya, no me volvió a invitar.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” para afrontar los comentarios peyorativamente sexuales y al reflexionar por el cuidado que necesita tener relacionado con hombres y sus oportunidades de empleo.</p>

<p>Siento que se tiene que hablar más y perder este miedo de... Pues sí, de perder estos trabajos que... pues es muy contradictorio, ¿no? Porque como no vas a tener miedo a no tener trabajo, pero, tal vez faltarían un poquito más de espacios, más seguros y tener tal vez cosas como que... No sé, tal vez alguna orquesta de mujeres en la que sepas que pues, si quieres trabajo puedes ir ahí, o no sé cómo... ¿cómo un plan B no? También, algo que hubiera así porque... Cuando te dije esto pensé “Es que obviamente, es un ambiente de hombres. Y entonces, si tú hablas pierdes todo porque ellos controlan todo, ¿no?” Porque es complicado.</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al proponer durante la entrevista ciertas alternativas como un espacio seguro de mujeres y para mujeres relacionadas con la música de forma profesional. Al mismo tiempo hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” porque realiza una atención selectiva al considerar que la música es un ambiente de hombres que controlan todo.</p>
<p>Si, si ha pasado. Si ha pasado, si ha sido complicado, pero justo creo que la red de apoyo y el acompañamiento psicológico ha sido lo que ha quitado como esas cosas del camino para poder seguir y también quererlas ver o sea el hecho de, de hablar de ellas y de verdad como que, quitarles todas estas cosas románticas sobre la música y el y el deber ser, me han hecho como avanzar, aunque a veces me siento sola. O sea en específico de lo musical y siento que soy la única loca que ve algo así, diferente ¿no? O que se atreve a decir “no, pues esto no tiene que ser así, o sea es ridículo que te pongan a hacer eso“. Y o sea no, ese endiosamiento de “no pues así es” o casi casi “me pega porque me quiere” yo no estoy de acuerdo, y a veces es complicado vivir con esa forma de ver las cosas ¿no? O sea yo no me llevo muy bien con mis amigos de percu. Pues un poco lidiar con esas cosas que yo he alzado la voz y dicho “no, no es justo no me pareció. Yo no pienso que sea así”. O “No, no me gusta tanto la música o si me gusta, ¿pero también tengo otras cosas no?” De pronto es como “¡No! ¿Cómo?” O si no salgo con un súper nivel no me va a pasar nada. O sea no me voy a morir. No pasa nada. O sea tengo otras cosas. Mi familia me quiere, tengo mi novia, me gusta hacer otras cosas, no nada más es eso. No pasa nada. Y es como “¡No! ¡Cómo! A ella no le gusta y es bien floja, vete de aquí” ¿no?</p>	<p>La participante hace uso de estrategias “enfocadas en el problema” al querer modificar situaciones en las que no está de acuerdo, encontrando alternativas de solución y aprendiendo nuevas habilidades desde un acompañamiento psicológico y la red de apoyo que le rodea. Al compartir su vivencia hace uso de estrategias “enfocadas en la emoción” quitando el valor positivo (ella lo nombre como “quitarles todas esas cosas románticas”) de la situación en las que se siente sola y considera ridículo el “endiosamiento” de personas en la profesión.</p>

Discusión

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984) el que las participantes muestren mayor uso de estrategias enfocadas en el problema significa que sus acciones son direccionadas a definir el problema para generar soluciones. El describir su proceso de acuerdo con el contexto motivando a crear cambios cognitivos como el nivel de aspiración, para encontrar alternativas de gratificación y aprender nuevas habilidades.

En la clasificación de estrategias de afrontamiento dentro de los discursos de las entrevistadas hubo una predominación del uso de estrategias orientadas al problema, sin embargo, no fueron nulas las estrategias enfocadas en las emociones. En consonancia a la teoría se argumenta que el enfoque de estrategias enfocadas a las emociones puede ser útil para que la vida sea disfrutable, especialmente en situaciones en las que se enfrentan a confrontaciones directas o desafíos emocionales, ayudando a regular las emociones y reducir el estrés, lo que a su vez facilita el autodesarrollo de la persona y la continuación del uso de estrategias orientadas al problema.

Las mujeres que estudian y/o trabajan en el campo de la música entrevistadas han desarrollado estrategias enfocadas al problema para afrontar y mejorar su desempeño en situaciones de complejidad relacionadas con su profesión. Esto implica que están constantemente evaluando y ajustando sus acciones para alcanzar sus objetivos, por ejemplo, la entrevistada A reconoce sus conocimientos y limitaciones sin demeritar ambas: “Amigos pianistas eran los número uno y yo dije, yo no voy a voy a llegar a eso, pero yo a su vez era mucho mejor en cuestiones teóricas, tenía siempre mucha más facilidad con teoría estrictamente musical, armonía, música y la historia.” En la investigación Equidad de género en las orquestas profesionales de Colombia, 2015 la autora Galindo menciona el perfil masculino de

la música acuñado en 2001 por la teórica Susan Green quien propone la observación de las asociaciones hacia la figura masculina con “la mente” y la figura femenina con “el cuerpo”, la autora Galindo al tener como objetivo la equidad de género menciona que la asociación de la figura femenina tiene implicada una connotación negativa y de subordinación, mientras que actividades intelectuales como componer, interpretar y dirigir, fueron durante mucho tiempo tareas masculinas e inconcebibles en manos de una mujer (Galindo, 2015) sin embargo los progresos sociales evidenciados con las tres entrevistadas representan lo opuesto a la asociación de actividades a desempeñar según el rol de género.

Por otra parte, las estrategias enfocadas en la emoción fueron elegidas en situaciones que implicaron su percepción en relación con la realidad extensa como los siguientes ejemplos: La participante C expresó, “Es que obviamente, es un ambiente de hombres. Y entonces, si tú hablas pierdes todo porque ellos controlan todo, ¿no?” refiriéndose al ambiente musical. “Siendo mujer no puedes estar muy de noche en la calle. Mientras que también muchos compañeros se pueden ir a “X” hora, todos los hombres pueden estar hasta las 10pm (o hasta) que los corran y no pasa nada porque ellos no los violan en la noche.” Esta experiencia fue clasificada como estrategia enfocada en el problema, aunque por la experiencia citada podría generar confusión en la clasificación de estrategia utilizada se concluye que fue una estrategia enfocada a la emoción por la descripción de la participante C ya que lo presenta como un evento que la implica directamente a ella.

Por otra parte, la participante A comentó “A veces yo con todos mis títulos ganaba menos que alguien que tocaba en fiestas. Decían tanto estudio y mira lo que ganas tú y lo que gano yo. Porque, obviamente, primer punto de

comparación es el económico y sobre todo en esta profesión. Y por parte de los compañeros de trabajo o con los que compartimos el ambiente laboral entran muchas cuestiones de envidias profesionales”. La participante C expresa el comentario ajeno aunque vivenciado con agresión hacia ella, sin embargo, la estrategia que predominó en su discurso fue enfocada al problema refiriendo a que la descripción de sus experiencias de vida son resueltas en propósito de algo, la participante compartió varios momentos de complicaciones externas pero la calma y el accionar sobre la resolución de problemas fueron lo que la ha llevado a comentarlo como logros y satisfacciones, la participante A es la persona con mayor edad dentro de las 3 mujeres entrevistadas, se podría proponer como siguiente paso al estudio una clasificación de acuerdo con la edad y si los años de vida determinan la forma en que una mujer elige las estrategias de afrontamiento de acuerdo con procesamiento de sus vivencias de forma positiva y negativa.

Aunque las participantes B y C también llegan a conclusiones en las que sus acciones fueron concebidas a partir de estrategias enfocadas en el problema hay mayor predominancia en estrategias enfocadas a la emoción lo cual las ha movilizadas para desarrollar alternativas. Las tres participantes mencionan y agradecen las redes de apoyo que las rodean, principalmente su familia, desde la motivación en palabras de aliento, hasta la consideración de tiempo y espacio para el estudio de su profesión. Generando confianza en sus habilidades, conocimientos y decisiones.

Finalmente, se observa que las estrategias enfocadas en las emociones se seleccionan en situaciones percibidas como una realidad extensa y desafiante. Se compartieron ejemplos concretos, como el ambiente musical dominado por hombres por parte la participante C y sus experiencias de vida desde que se incorpora en clases relacionadas a la música, sus compañeros

eran solo hombres, solo menciona profesores hombres, directores hombres y tristemente comparte una experiencia de acoso por parte de un director de orquesta. En la que fue situada como objeto, para deseo de él, al detener la relación con el director su preocupación recae en lo económico porque era un ingreso en la escasez laboral.

La preocupación por su seguridad al regresar a casa por la noche y comparaciones económicas por parte de colegas masculinos son ejemplos que ilustran cómo las estrategias emocionales pueden surgir como respuesta a las tensiones y desafíos específicos que enfrentan en su profesión, sin embargo, la clasificación y descripción de las estrategias de afrontamiento utilizadas de acuerdo con la situación destaca la importancia de las estrategias orientadas al problema como de las estrategias enfocadas a las emociones en su capacidad para afrontar y prosperar en un entorno desafiante, se muestra una diferencia entre las participantes y sus edades las tres comparten madurez emocional para resistir, confrontar, y detener momentos de gran complejidad en sus carreras, compartiendo un discurso de empatía hacia con ellas mismas y sus familias por ser espacios de crecimiento y apoyo. Los hallazgos contribuyen a una comprensión más profunda de las experiencias de las mujeres en la música y su adaptabilidad para crear cambios.

Conclusiones

“El error nos hace humanos” cuando hablamos con otras personas las hacemos florecer o desmoronar y gracias a la participación de las mujeres en el estudio, crecieron flores en su discurso en el análisis. En conclusión, este estudio revela las estrategias utilizadas por las mujeres que estudian y trabajan en el campo de la música. Por un lado, se destaca la preeminencia de las estrategias enfocadas en el problema, que implican un enfoque

proactivo en la definición de problemas, la generación de soluciones y la adaptación a un entorno en constante cambio. Estas estrategias reflejan un compromiso constante con la mejora y el logro de objetivos. Además de crear un espacio de escucha atenta hacia la reflexión de ellas mismas.

Las participantes mantuvieron un enfoque a la emoción ecuánime, sin embargo, al hacer remembranza de experiencias de algún tiempo de violencia y soledad en su historia de vida lo expresaban con tristeza y enojo. Se puede concluir que la emoción también fue parte de la expresión hacia el cambio y la búsqueda de alternativas, lo que las llevó a elegir inconsciente y conscientemente estrategias enfocadas en el problema, dado que había sintonía en lo que vivían y lo que sentían, sin demeritar ni la experiencia objetiva, ni el momento subjetivo de lo que percibían de acuerdo con sus sentimientos y emociones. En última instancia, la descripción resaltó la complejidad de la concepción en que las estrategias son empleadas por las mujeres dentro del ambiente musical, pero la ganancia de notar la importancia de un enfoque equilibrado en ambas dimensiones: la resolución de problemas y el manejo de las emociones, no de forma literalmente consciente, mas bien en la expresión de su vivencia, refiriéndose así a la exteriorización de emociones, pensamientos y la externalización de la experiencia que las ha mantenido participes en un ambiente profesional de sensibilidad artística y complejidades sociales como la escasez de oportunidades laborales, el acoso laboral y la desvalorización de su trabajo.

“La conclusión no significa que se ha contado todo” Susan Sontag.

Referencias

- Castro, A. y Lupano, M. L. (2005). Diferencias individuales en las teorías implícitas del liderazgo y la cultura organizacional percibida. *Boletín de Psicología*, (85), 89-109.
- Galindo M. L. (2015). Equidad de género en las orquestas profesionales de Colombia. *Folios*, (42), 3-15. From http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-48702015000200001&lng=en&tlng=es.
- Lazarus R. S. & Folkamn S. (1984) *Stress, Coping and Appraisals*. Springer Publishing Company.
- Lorenzo A. J. (2011) *¿Dónde-están-las-tocaoras?-Las-mujeres-y-la-guitarra,-una-omisión-sospechosa-enlos-estudios-sobre-el-Flamenco*. Instituto de investigaciones Feministas, Universidad Complutense Madrid.
- Ramos L. Pilar (2013) *Una historia particular de la música: La contribución de las mujeres*. Universidad de la Rioja. Brocar pp. 207-223.
- Soler C. S. (2020). MUJERES, MÚSICA Y LIDERAZGO. La ventana. *Revista de estudios de género*, 6(51), 111-137. Epub 16 de septiembre de 2020. <https://doi.org/10.32870/lv.v6i51.7085>

Envío a dictamen: 7 agosto 2024

Reenvío: 3 septiembre 2024

Aprobado: 23 septiembre 2024

Brenda Vanessa Cortés Pérez. Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: brendacs724@gmail.com