



**Universidad del Bío-Bío**  
**Facultad de Educación y Humanidades**  
**Escuela de Psicología**

# **IDIOMA CORPORAL**

## **bienestar en movimiento**

**Autoras:**

**Izami Arros Ibarra**

**Rocío Torrejón Navarrete**

**Docente guía:**

**Ps. Claudia Vázquez Rivas**

Chillán, 2017

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi familia y amigos por su apoyo incondicional.

A mi compañera Rocío por creer, confiar y apoyarme durante todo este viaje juntas. A su familia por abrirme las puertas de su casa y apoyarnos en todo momento.

A todos y todas las bailarinas que participaron en esta investigación, infinitas gracias por permitirnos entrar en su mundo y compartir sus experiencias para dar a conocer lo mucho que amamos la danza.

### **-Izmit Arros Ibarra**

Agradezco a todas las personas que fueron parte de mi proceso de formación, en especial a mi familia, amigos, pareja, docentes, mi querida “Tia Hildita”, entre otros, gracias por hacer de mi experiencia universitaria, inolvidable.

A mi compañera de tesis Izmit Arros por siempre darme su apoyo y lealtad, por tener paciencia y perseverancia, gracias.

A mi Academia de Danza “Alejandra Jara”, por darme la motivación de haber escogido la danza para la investigación.

Y en especial, a todos los bailarines que fueron parte de este estudio, gracias por compartir sus experiencias para poder cumplir nuestros objetivos.

Nosotras, al igual que ustedes, amamos la danza.

### **-Rocío Torrejón Navarrete**

## INDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>6</b>
a) Planteamiento del problema.....	7
b) Justificación .....	9
c) Preguntas de Investigación primaria y secundarias .....	10
d) Objetivos General y Específicos .....	10
<b>III. MARCO REFERENCIAL.....</b>	<b>11</b>
<b>MARCO EMPÍRICO.....</b>	<b>21</b>
<b>MARCO EPISTEMOLÓGICO .....</b>	<b>25</b>
<b>IV. DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>29</b>
<b>Metodología y Diseño.....</b>	<b>30</b>
<b>Método.....</b>	<b>31</b>
<b>Diseño .....</b>	<b>32</b>
<b>Técnicas de Recolección de Información.....</b>	<b>32</b>
<b>Instrumentos .....</b>	<b>33</b>
<b>Población.....</b>	<b>33</b>
<b>Análisis de Datos propuesto .....</b>	<b>34</b>
<b>Criterios de Calidad .....</b>	<b>34</b>
<b>Aspectos Éticos.....</b>	<b>35</b>
<b>V.PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>376</b>
<b>VI.CONCLUSIONES.....</b>	<b>71</b>
<b>VII. REFERENCIAS .....</b>	<b>832</b>
<b>VIII. ANEXOS.....</b>	<b>8990</b>
a) Anexo 1: Consentimiento Informado .....	91
b) Anexo 2: Malla categorial .....	92
c) Anexo 3: Formato entrevista.....	97

# **I. INTRODUCCIÓN**

## **a) Introducción**

La presente investigación tiene como objetivo conocer la Percepción de Bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillan.

Por el carácter subjetivo y profundo de la investigación, fue abordada desde una mirada cualitativa, buscando la comprensión de la realidad investigada (Taylor y Bogdan, 2006).

El sustento teórico que conforma la investigación está constituido por conceptos que nos ayudan a entender los temas a abordar en nuestro estudio, como es la definición conceptual de danza, la danza como expresión y materialización de las emociones a través del movimiento, movilización de la danza en distintos ambientes del danzante, tales como, el interno, social y físico. Danza como forma de lenguaje, la danza y sus diferentes estilos, entre otros temas.

La Fenomenología Social, fue la perspectiva epistemológica utilizada en esta investigación, dado que, en este estudio, se abordó la vivencia de la persona en su práctica constante de la danza, se intentó reconstituir la vivencia, describiéndola de la manera más adecuada posible (Lyotard, 1989).

Para abordar la vivencia se utilizó la técnica de entrevistas semi-estructuradas en profundidad, con el fin de recolectar información proveniente de la experiencia del danzante y a su vez, generar en éste, un proceso de reflexión en torno a cómo la danza ha influido en sus diferentes contextos y situaciones, y en cómo el participante se ve identificado con el tema a tratar.

## **II. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA**

## **a) Planteamiento del problema**

En la actualidad, en general los estudios realizados en psicología se encuentran enfocados desde la perspectiva de la enfermedad debido a la característica de urgencia que esta implica y a que es reflejo de experiencias y emociones negativas que constituyen problemas inmediatos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Ante esta mirada, cuando se planteó la necesidad de realizar una investigación, se propuso la idea de mostrar y desarrollar una investigación ligada a la visibilización de la percepción de bienestar que vivencian las personas que practican danza, surgiendo así la problemática orientada primeramente a la falta de existencia de estudios formales que desarrollen teóricamente este tema, pues a pesar de que existen algunos estudios relacionados con los beneficios que produce la danza como uso de terapia en psicología, no es un tema desarrollado en nuestro país.

Como segundo punto, se plantea este estudio como una forma de generar una base que facilite el desarrollo de futuras investigaciones en esta área, posibilitando, recursos y resultados para comenzar a trabajar y desarrollar en mayor profundidad la temática.

Las expresiones artísticas son un componente indispensable de la naturaleza y el comportamiento humano. Si se sostiene la premisa que el arte se configura como el medio principal para interpretar y exponer las experiencias humanas, estamos en condiciones de utilizar a la danza entonces, como área de estudio (Polo, 2003). Para lograr rescatar lo que se plantea como problemática, se debe tomar en consideración desde donde proviene el conocimiento y no solo en el conocimiento producido, es decir, en el resultado (Vasilachis, 2006). Es por este motivo que se hace necesario extraer e interpretar las propias experiencias de quienes practican la danza, y cómo ésta genera una percepción de bienestar en ellos.

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, se espera poder resolver con este trabajo el generar o establecer bases tanto teóricas, epistemológicas, empíricas y metodológicas, que fomenten la curiosidad por estudiar sobre la disciplina, con el

fin de que el tema se siga investigando y atrayendo a las personas para que conozcan el mundo de la danza y los beneficios que pueden contribuir a su bienestar en general.



## **b) Justificación**

En nuestro país, el estudio de la danza se encuentra ligado principalmente en base a sus componentes técnicos y formación histórica como disciplina de arte (Asociación de Danza Movimiento Terapia [ADMT] ,2016). En cuanto a su vinculación con la psicología, el uso de la danza, se encuentra ligado a la utilización de esta como una nueva técnica u enfoque de terapia (ADMT ,2016), por lo cual existe una carencia de investigaciones que avalen este nuevo estilo de terapia con una documentación y consistencia teórica adecuada (Serrano, 2004).

En este sentido los resultados de esta investigación aportarán al desarrollo de la disciplina, pues entregará información relevante respecto al vínculo que existe entre la práctica de la danza y el bienestar en los danzantes, orientados principalmente a la visibilización de esta como una práctica saludable para la mente y el cuerpo.

En conjunto a lo anteriormente mencionado, a través de esta investigación se intentó también, suplir un vacío teórico con respecto a la temática, lo cual se traduce en enriquecer el campo disciplinar en esta área y que surja, a partir de la información obtenida, nuevas líneas de discusión al respecto para, posteriormente, profundizar sobre el alcance de éstas.

El segundo aporte de esta investigación es de tipo social, pues se busca contribuir a través del conocimiento e información que se ha generado respecto a la percepción de bienestar que poseen jóvenes que practican danza, desde las vivencias mismas de quienes lo narran a un campo ligado a acercar a quienes no practican danza a esta, con la intención de generar un interés en practicarla debido a sus posibles aportes al bienestar.

Este punto tiene la finalidad de propiciar el surgimiento de un acercamiento de aquellas personas que no practican danza a la integración de esta en sus vidas, con el objetivo de buscar una actividad que facilite el desarrollo de habilidades

relacionadas con el plano emocional, físico y social en las personas, aspectos fundamentales para la adquisición del anhelado bienestar (Tortora, s.f.).

### c) Preguntas de Investigación primaria y secundarias

- **Pregunta general:** ¿Cuál es la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillán?
  
- **Preguntas específicas:**
  1. ¿Cuáles son los beneficios obtenidos, según lo desarrollado por la persona, a partir de la práctica de la danza?
  2. ¿Cuáles son las experiencias emocionales que el danzante destaca a partir de la práctica de la danza?
  3. ¿Cuál es el rol que le asigna la persona a la danza, respecto a su calidad de vida?

### d) Objetivos General y Específicos

**Objetivo general:** Conocer la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillan.

#### **Objetivos específicos:**

1. Caracterizar según el estilo de danza practicado, la percepción de bienestar que le atribuye el danzante a la práctica de ésta.
2. Conocer las experiencias emocionales que ha vivenciado el danzante a través de la práctica de la danza.
3. Identificar el rol que le asigna el danzante a la práctica de la danza respecto a su calidad de vida.

## **III. MARCO REFERENCIAL**

## ¿Qué es la danza?

Según la real academia española (RAE) el término danzar, dice:

*“1. intr. Dicho de una persona: bailar (ll ejecutar movimientos acompasados)”* (RAE, 2017).

*“La danza es el arte de mover el cuerpo de un modo rítmico, con frecuencia al son de una música para expresar una emoción o una idea, narrar una historia o simplemente disfrutar del movimiento mismo”* (Fructuoso y Gómes, p.347).

Para Fuentes (2006) la danza tiene la característica de ser una actividad compleja, polimórfica y polivalente

*“El baile es entendido como movimiento ordenado y rítmico del cuerpo. Pero la danza no es tan solo movimiento, es también expresión, comunicación o representación”* (Fuentes, 2006, p.245).

La danza es la acción motriz que proviene de una persona como respuesta a sensaciones internas, como respuesta al estímulo externo. Es la forma artística que utilizan los seres humanos para expresar sentimientos y lograr la cohesión social. De esta forma la danza ha generado una forma de expresión tanto personal como colectiva, así como un proceso de simbolización (Chaiklin, 2008). La práctica de la danza, comunica en el bailarín los sentimientos, estados de ánimo, las formas y las calidades de la persona (Elmore, 2000). A través de cómo nos movemos, el cuerpo habla de nuestra habilidad para poner en acción y expresar nuestros propósitos (Petrozzi, 1996). Cada paso, cada movimiento que realiza el danzante, por más que sea al mismo compás, jamás podrá reproducir el sentimiento del otro, entregando finalmente un contenido que siempre variará según el intérprete (Elmore, 2000).

Fuentes (2006) afirma:

La danza es movimiento humano, esto es, una acción o conjunto de acciones físicas pertenecientes a la compleja realidad del ser humano. Este movimiento por su naturaleza humana está impregnado de su realidad biológica, psicológica, social y cultural. Toda danza supone una acción o combinación de acciones físicas de uno o varios cuerpos conjuntas y armonizadas. (p244)

La danza nos abre la posibilidad de crear, con los gestos del cuerpo, un mensaje estético cargado de emoción y de ideas. Aspectos como la actitud corporal, la mirada, el espacio que ocupa el cuerpo al bailar, pueden transmitir muchos mensajes. (Castañer, 2002, p6)

La danza es una forma creativa de expresión, materializada en la unión sucesiva de movimientos en el espacio y tiempo. La danza permite el acceso al mundo interno del danzante, dando lugar al diálogo con el mundo, de acuerdo a la cosmovisión particular de cada cultura. La danza cumple fundamentalmente cuatro funciones: (a) comunicativa, (b) socio-cultural, (c) artística y (d) terapéutica. La función comunicativa tiene que ver con la emisión y recepción de aquello que se expresa, ya sea un mensaje, una historia, un sentimiento o una experiencia. La función socio-cultural se refiere al carácter simbólico por medio del cual la danza representa las experiencias sociales, creencias y costumbres de una comunidad. La función artística hace referencia al carácter estético y escénico de la acción. (Panhofer, 2005)

Robinson (1993), (como se citó en Panhofer, 2005) se refiere a la danza creativa y opina que la danza puede movilizar profundamente en los ámbitos físicos, psíquico e intelectual, afirma que la danza aporta a la expresión corporal, lo que

entrega una posibilidad de expresión que a su vez da la posibilidad de establecer relaciones sociales con los demás, además de que, a la misma vez, ayuda a que la persona se descubra y se construya a sí misma (Panhofer, 2005). De esta misma forma, Stanton-Jones (como se citó en Panhofer, 2005) señala que la Danza Movimiento Terapia, por ejemplo, utiliza la experimentación con el movimiento para investigar nuevos caminos de estar y de sentir, así como para acceder a emociones que no se pueden verbalizar (Panhofer, 2005, p. 17).

Basada en los sentidos kinestésicos, la danza integra de manera única la experiencia personal profunda con las estructuras culturales. Como arte escénico, la danza educa en muchos niveles, especialmente el filosófico y el estético. Como método terapéutico, la danza integra lo físico con las partes emocionales del yo. Culturalmente, la danza es un medio simbólico y no verbal de comunicar ideas, pensamientos y sentimientos, cuestión vital para el desarrollo y el bienestar humano. La danza codifica y comunica la visión del mundo de la gente a través del movimiento o de un texto no verbal. Socialmente, la danza sirve como una forma poderosa de actividad comunal, unificando e identificando a los grupos sociales. Históricamente, la danza revela experiencias culturales pasadas que iluminan el presente. (Mora y Sabrina, 2010, p.7)

La antropología, establece que el término “danza”, no tiene un enfoque unificado, pero existe en general acuerdo al caracterizar a la danza como un uso creativo del cuerpo humano en el que el cuerpo es puesto en movimiento en el tiempo y en el espacio, dentro de sistemas culturalmente específicos de estructura y significado del movimiento, es decir, son movimientos especializados que tienen significación sociocultural, modos culturalmente contruidos de acción humana. (Mora y Sabrina, 2010, p.7)

En casi todas las culturas primitivas, la danza ha sido utilizada como medio de comunicación y expresión siendo registro de sus sucesos principales (Dallal, 1998).

Cabrera (2015) asegura que la danza ha estado presente en los pueblos y civilizaciones de distintas maneras, en general siendo utilizada como un medio de expresión de deseos, emociones, sentimientos y de peticiones religiosas.

Se cree que la especie humana baila desde el principio de su existencia, utilizando este acto para satisfacer las necesidades básicas del hombre: desde la alimentación, cuando el hombre primitivo bailaba imitando al animal que quería cazar, era también la forma que tenían para comunicarse con la comunidad, además de danzas colectivas de tipo recreativa, de cortejo o en danzas festivas y mágico- religiosas (Cantillana, 2005).

La danza es una forma de lenguaje que plasma aquellas cosas que no se pueden decir a través del lenguaje verbal, que refleja los sentimientos más profundos del ser humano. Con la evolución de la humanidad, la danza como expresión artística ha ido adquiriendo una forma más evolucionada y estructurada, pasando del carácter ritual a una forma de diversión y de expresión estética (Alemany, 2013).

Hoy la danza ha ido evolucionando con el pasar del tiempo, donde su práctica se ha convertido en un acto de estudio y aprendizaje constante. A pesar de que el estudio de esta también ha ido evolucionando, la teorización de la danza en su mayoría proviene de profesionales ajenos a la tradición histórica escrita, oral o vivida de la danza, acrecentando a veces el confusionismo existente en cuanto a nomenclatura, clasificación e identificación de géneros. En un intento de aclarar esta situación delimitaremos las grandes formas o géneros de danza incidiendo en los valores pedagógicos que cada uno conlleva (Fructuoso y Gomes, 2001).

En la actualidad, son variados los estilos de danza que podemos encontrar (Fructuoso y Gomes, 2001), por lo que en ésta investigación tomaremos solo algunos para trabajar, los cuales serán Ballet, Danza Contemporánea y Folclore.

El ballet es una forma específica de danza, ligada al divertimento y la contemplación, y si bien podemos encontrar en los ballets históricos o modernos funciones de legitimación simbólica respecto del estado de cosas en el campo del arte o en el espacio social, aquellas no son funciones explícitas, sino que se

desarrollan en base a la lógica de la práctica, de los modos de hacer y ver en medio de los cuales el ballet se desarrolla como práctica corporal y artística. En resumen, en la práctica del ballet se manifiesta básicamente la técnica, dejando fuera el lenguaje del movimiento (Dallal, 1998).

Kraus, (como se citó en Fuentes, 2006) señala que este estilo está basado en una tradición centenaria de movimientos técnicos, los cuales poseen un alto grado de disciplina y codificación, dejando fuera la simbolización y significación del danzante.

Por otro lado, la danza contemporánea nace como reacción contra el adoctrinamiento y falta de expresión que se encuentra en ballet (García, 1997). El movimiento en este estilo obedece a una lógica emocional, que busca entregar la naturalidad y la sensación corporal de quien danza, utilizando para esto su propio cuerpo, ofreciendo al espectador y al propio danzante, un contenido de comunicación y expresión esencialmente filosófico y psicológico (García, 1997).

Este estilo, se inspira en la expresión emotiva, aportando un estilo libre que no es necesariamente guiado por movimientos sistemáticos, sino más bien por los propios sentimientos, emociones e impulsos del ser humano. La danza Contemporánea, invita a entregar a quienes la practican, a respirar, vibrar y sentir libertad (Petrozzi, 1996).

A pesar de la libertad, la utilización de la técnica es parte de este estilo de danza, la cual provee al bailarín de un conjunto de procedimientos, ejercicios y rutinas. Secuencias físicas que le entregan una estructura que le ayuda a que el cuerpo del danzante se haga más flexible y se pueda adaptar a la ejecución de los movimientos (Dallal, 1998). Surgiendo de la respiración y la relajación, donde utiliza el efecto de la fuerza de gravedad y la fuerza presente el cuerpo de quien danza (García, 1997).

El tercer estilo de los considerados en el presente estudio es la danza folclórica, el cual refleja los valores culturales de un pueblo transmitidos de generación en



generación; obedece a la manera de ser de un grupo étnico condicionado por aspectos como la geografía, la historia, el clima o la cultura (García, 1997).

Este estilo de danza posee un trasfondo sociocultural, donde su forma y sus movimientos se nutren directamente de la vida cotidiana de la época. Movimientos, expresión y comunicación que son o fueron empleados por una comunidad determinada, entregándole a este estilo de danza un significado especial, estableciendo a través de su creación, la percepción que posee dicha comunidad de sus tradiciones y convenciones existentes (Fuentes, 2006).

Dallal (1998), explica que casi todas las culturas han utilizado a la danza como su medio principal de comunicación y expresión de los sentimientos, estados de ánimo, las formas y las cualidades de las personas, forjadas principalmente en sus respectivas danzas folclóricas.

En resumidas cuentas, a través de la práctica de la danza, las personas se vinculan con la comunidad y expresan de manera grupal sus impulsos y necesidades, ya que al bailar y estar con otros se puede compartir energía, energía que puede ser utilizada para el desarrollo físico, aprendizaje y perfeccionamiento de destrezas y habilidades corporales, formas de buena compostura, soltura y relajación (Fuentes, 2006).

Por otro lado, y ya vinculando los estilos de danza y el bienestar, podemos reconocer que las emociones poseen un papel fundamental en nuestra supervivencia, no sólo están implicadas en la activación y coordinación de los cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales necesarios para ofrecer una respuesta efectiva a las demandas del ambiente y la relación entre el individuo y su medio, sino que en todo lo que nos rodea. (Cosmides y Toby, 2000; Nesse, 1990).

Ciarrochi (2001) señala que aquellas personas que son capaces de percibir y comprender las emociones, asignar un significado a la experiencia emocional y regular sus sentimientos tendrán una mejor adaptación psicológica y social. Las emociones nos aportan información relevante acerca de los pensamientos e

intenciones de otras personas y nos permiten dirigir de forma efectiva nuestros encuentros sociales (López. F. 2009).

La danza tiene un potencial que permite al practicante concentrarse en la actividad y en las emociones asociadas a esta disciplina, lo que podría conducir a una pérdida de la conciencia y de la percepción del tiempo creando así una completa absorción en el momento. Además, la danza ofrece un amplio campo de oportunidades para nuestro bienestar, puesto que, aunque requiere mucho esfuerzo y dedicación, reporta a las personas una vivencia satisfactoria que deriva en una serie de beneficios intrínsecos y extrínsecos para quien lo practica (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; García Calvo, Cervelló y Santos Rosa, 2006).

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. (García-Viniegras y González, 2000, p. 588). Castro (2009), señala que el componente cognitivo de la satisfacción se denomina bienestar, y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida. Por lo tanto, una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia.

El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología y se ha relacionado con felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas, Ryff y Keyes (1995).

El término bienestar psicológico ha sido utilizado como sinónimo de bienestar subjetivo; de hecho, ambos términos están estrechamente relacionados. El bienestar subjetivo enfatiza un carácter vivencial en su sentido más amplio, aunque resulta imprescindible esclarecer su vínculo con otras categorías de carácter más social. (García, Viniegras y González, 2000).

Es por lo anteriormente expuesto que el enfoque de nuestra investigación se adhiere a la visión de García, Viniegras y González (2000), en donde señalan al bienestar subjetivo como un subsistema del bienestar que es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Estudiar el bienestar a nivel individual, toma en cuenta aspectos cualitativos y cotidianos del hombre vinculados a su felicidad dentro del contexto social. Es de todo conocido que cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y respuestas de enfrentamiento al estrés de un tipo u otro.

Existe una íntima relación de lo afectivo y lo cognitivo por lo que el bienestar es definido por la mayoría de los autores como la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos, en este caso, en la experiencia de los entrevistados con la danza Furntratt-Kloep (1995). Todo esto explica por sí solo la relación del bienestar psicológico con los niveles de salud y calidad de vida en general. (García, Viniegras y Gonzáles, 2000).

Ferrans (1990) define calidad de vida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella. Por otro lado, Hornquist (1982) define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural.

Bajo la perspectiva de las condiciones, la calidad de vida es equivalente a la suma de los términos de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, condiciones de vida, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación (Urzúa y Caqueo-Urizar 2012). Además, el bienestar global no sólo dependería de los recursos propios sino también del ambiente sociocultural del cual el bienestar personal es nutrido (Shen & Lai, 1998). Con respecto a la satisfacción de necesidades, se considera a la calidad de vida

como un sinónimo de satisfacción personal. El principal foco de interés del bienestar subjetivo, es dejar de lado las condiciones externas de vida, supone el autor que un individuo es capaz de abstraerse, por ejemplo, de su contexto económico, social, cultural, político o incluso de su propio estado de salud, para lograr la satisfacción personal. Así, la vida sería la sumatoria de la satisfacción en los diversos dominios de la vida. (Urzúa y Caqueo-Urizar 2012).

A manera de conclusión, y tomando lo planteado por Fernández-Ballesteros (1998), se puede decir que la literatura sobre calidad de vida, concuerda fundamentalmente en tres cosas: Es subjetiva, toda dimensión es diferente en cada persona y el valor asignado que le da el sujeto a cada dimensión puede cambiar a través de la vida. En este contexto es importante destacar la necesidad que plantean algunos autores de incorporar aspectos evolutivos en la evaluación específica de la calidad de vida (Trujillo, Tobar & Lozano, 2004). Haas (1999) lo señala como una evaluación multidimensional de circunstancias individuales de vida en el contexto cultural y valórico al que se pertenece.

# **MARCO EMPÍRICO**

Entre los fundadores de la antropología, Tylor, Radcliffe-Brown, Evans-Pritchard, Malinowski y Boas han tenido en cuenta las funciones sociales de la danza en sus etnografías, en estudios de comunidades indígenas norteamericanas, han logrado establecer, que el significado que posee la danza, reside en sus consecuencias para los sistemas sociales y de personalidad, poniendo énfasis en la relación de la danza con el contexto cultural. De esta manera, reconocen los aspectos simbólicos y expresivos de la danza, además verla, como una ocasión de liberación de los conflictos y tensiones sociales. (Mora y Sabrina, 2010, p2)

Bateson y Mead (como se citó en Mora y Sabrina, 2010), en su estudio acerca de la cultura Samoa, le dedica un capítulo completo dentro el libro, llamado “El papel de la danza” donde afirman que la danza es la única actividad en la que participan individuos de ambos sexos y de casi todas las edades, estableciendo una instancia privilegiada, que se caracteriza por su relevancia en la formación social y personal del sujeto. Así, concluyen, que la práctica de la danza contribuiría a la salud individual y al bienestar social, y ayudaría al proceso de socialización compensando la rigurosa subordinación de los niños y reduciendo el umbral de la timidez. (p3)

La danza al ser el arte del movimiento corporal, aporta significativamente en el desenvolvimiento de las personas, pues utiliza como principal herramienta el contacto corporal y el movimiento (Quillupangui, 2013).

La organización mundial de la salud (OMS) (2002), considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (OMS, 2016)

En general, la salud entendida en sentido amplio ha sido considerada como uno de los componentes esenciales en la calidad de vida. Así lo manifestaron por ejemplo Cummins y Cahill (2000) cuando mencionan siete ámbitos que se repiten en todos los estudios desarrollados sobre calidad de vida, a saber: salud, intimidad, bienestar material, productividad, bienestar emocional, seguridad y comunidad. Del mismo modo, en nuestro contexto, un estudio desarrollado por Fernández-Ballesteros y Maciá (1993) situó la salud como componente principal en la calidad de vida. La OMS (2002) resalta que la salud es fundamental en la calidad de vida de las personas, definiéndola como el proceso de optimización de oportunidades de participación y seguridad para mejorar la calidad de vida.

Los diferentes ritmos musicales facilitan que las personas disfruten de lo que hacen, disfruten con los otros y logren conocerse a sí mismos, enseñándoles sus posibilidades y limitaciones, a medida que paralelamente, aprenden a relacionarse con los demás, creando un clima de unión y respeto, donde poco a poco se van incorporando a un grupo, donde todos con gran libertad pueden expresar sentimientos y emociones (Quillupangui, 2013).

Por los motivos antes mencionados, durante las décadas de 1980, 1990 y 2000, un grupo de profesionales del área de la danza y de la psicología inician una búsqueda de formación de una disciplina que uniera el cuerpo, el movimiento, la danza y la psique, a la cual llamaron Danzaterapia y la Danza Movimiento Terapia. Las cuales proponen la idea de la utilización de la danza como un encuentro y de contacto emocional, en un espacio terapéutico donde el sujeto logra encontrarse,

danzar y fraternizar a la vez (Asociación de Danza Movimiento Terapia [ADMT] ,2014).

Por otro lado, una investigación realizada en la pontificia Universidad Católica del Perú, que buscaba indagar el bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea, arrojó resultados que indican la existencia de un alto bienestar psicológico en las personas estudiadas. 31 individuos, de edades que comprendían entre 17 y 33 años, que practicaban la danza desde hace mínimo un año, por cuatro horas semanales (Meza, 2010).

A través de dicho estudio, se pudo concluir que las personas que practican cotidianamente danza contemporánea poseen relaciones positivas con otros, vinculándose de forma efectiva con la comunidad, presentando impulsos y necesidades acorde a lo socialmente establecido. Donde la mayoría de los danzantes definieron la danza como un espacio ligado a la comunicación y expresión, donde son capaces de encontrarse a sí mismos mientras forman vínculos afectivos y cohesión social (Meza, 2010).

Además de lo anteriormente mencionado, la investigación arrojó que el nivel de autonomía, auto aceptación y crecimiento personal en dichas personas es de un nivel alto, mostrando que la práctica de la danza ha logrado en las personas una integración y aceptación del cuerpo. De esta forma los bailarines pueden conocer y expresar sus sentimientos y estados de ánimo, lo que facilita el reconocimiento y aceptación de las propias cualidades (Meza, 2010).

Estos aspectos destacados indican el alcance positivo de un proceso complejo en la sociedad de hoy, sociedad regida por el consumo y la modernidad, que lleva a seguir patrones y cánones difíciles de alcanzar y por sobre todo de mantener. En conclusión, los resultados muestran que la práctica de la danza invita a las personas a tener una relación sana y positiva hacia sí mismo y los demás (Meza, 2010).



# **MARCO EPISTEMOLÓGICO**

De acuerdo a los objetivos planteados y a la profundidad que se pretende obtener en la recolección de los datos, en esta investigación se utilizará el Paradigma Fenomenológico, el cual entiende al mundo como algo no acabado, que se encuentra en constante construcción, por lo que los sujetos que lo viven son capaces de modificarlo y darle un significado, por lo que la realidad es lo único que al ser humano le es accesible y cognoscible directamente (Sassenfeld y Moncada, 2006).

Dado que, en esta investigación, se abordará la vivencia de la persona en la práctica constante de la danza, se intentará reconstituir la vivencia, describiéndola de la manera más adecuada posible (Lyotard, 1989).

Esta ciencia intenta describir el mundo y su realidad, pretendiendo usar a dicho fenómeno en base a su esencia, situando la lógica como la propia objetividad de la persona que la vive (Treviño, 2007). Esta idea sobre la realidad, considera que el mundo de la vida cotidiana entrega a los sujetos una actitud natural, la cual es llamada sentido común, y que a su vez nos permite, suponer que el mundo social en el que vivimos es comprensible al ponerse en el lugar de otros y esos otros en nuestro propio lugar, como resultado de experiencias significativas similares (Schutz, 1993).

Tomando en consideración lo anteriormente planteado, las personas son vistas como agentes activos y generadores de conocimiento, donde la forma de acceder a éste, será a través de medios creativos, que permitan la comprensión de la vivencia de la propia persona en forma individual y colectiva. (Cusacovich, 2013).

Toledo (2006) cita a Schutz, quien establece que la realidad social, tiene un significado específico y una estructura de significatividades para los seres humanos que viven, actúan y piensan dentro de la misma sociedad en la que se encuentran inmersos, entregando una serie de interpretaciones, que han construido desde el sentido común a través de lo experimentado en sus vidas cotidianas. Estos significados determinaran la conducta motivadora de los individuos.

La fenomenología social establece que, para explicitar la estructura del mundo social, se debe dirigir la atención hacia las propias experiencias de dichos actores sociales en investigación, haciendo posible la interpretación científica solo basado en los significados implicados, explicitados y relacionados que arroje el propio sujeto. (Toledo, 2006).

Este paradigma establece que no es posible analizar un fenómeno social sin aceptar que está anclado en el significado que le den quienes lo viven, pues su foco es entender el significado que tienen las experiencias, actos, etc. para las personas que serán estudiadas, por lo que no existe una lectura lineal, fija o cerrada de la realidad (Toledo, 2006).

Desde esta perspectiva, la vivencia de la persona en la práctica constante de la danza, no ocurrirá solo en la interioridad misma de la persona, sino más bien, en la relación donde se vinculan persona y mundo, en la experiencia vivida por la persona y la significación que esta tiene para ella (Treviño, 2007).

El sujeto realiza acciones que están cargadas de significados, a pesar de que no haya tenido intención de significar algo, todas sus acciones tienen un sentido, las cuales son interpretadas subjetivamente según el aquí y ahora entorno a las experiencias previas del sujeto (Schutz, 1993).

Schutz (1974) afirma:

La descripción minuciosa de los procesos que permiten a un hombre comprender los pensamientos y las acciones de otro es un requisito de la metodología de las

ciencias sociales empíricas. La cuestión de cómo es posible una interpretación científica de la acción humana puede ser resuelta únicamente si antes se dilucida de manera adecuada cómo puede el hombre, en la actitud natural de la vida cotidiana y el sentido común, comprender la acción de otro (p. 32)

Así, la realidad de todo fenómeno social, se origina en los significados atribuidos como resultado de las interacciones entre actores que se encuentran cara a cara, en una disposición jerárquica horizontal. En efecto, el significado que entregará el individuo, es o será una etiqueta del acto realizado, como resultado del establecimiento de un significado producido desde mi propia acción y desde la acción de los otros. (Toledo, 2006).

## **IV. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **Metodología y Diseño**

En la investigación se utilizará una metodología cualitativa, esto implica que se investigará a través de un proceso activo y sistemático y que una gran parte de las decisiones se tomarán en el campo de la investigación (Serrano, 2004). A su vez, este tipo de metodología permite identificar la naturaleza profunda de las realidades dinámicas (Martínez, 2006), intentando obtener la mayor cantidad de detalles en la información recibida, incluyendo los comportamientos e interacciones de las personas, teniendo siempre en consideración los sentimientos, creencias, actitudes y reflexiones tal como son expresadas por las personas en el estudio (Ruiz, 2003).

Pérez (2002) señala que en el terreno de las ciencias sociales se pueden estudiar tanto los hechos, de lo cual se encarga la metodología cuantitativa, como el sentido y la significación de las representaciones sociales y los discursos, de lo cual se encarga la metodología cualitativa, esta última a través del análisis del contenido manifiesto de los mismos para, mediante la interpretación, obtener el oculto o latente. Dado que ninguna actividad humana escapa al lenguaje y al habla, se utilizó la metodología cualitativa para investigar cualquier fenómeno relacionado con la realidad social, como la salud, manifestaciones sociales, entre otras.

Esta investigación estuvo orientada en obtener una mayor comprensión de la situación vivencial de una persona, con respecto a su participación en la práctica de la danza. Desde esta perspectiva, se dio énfasis al conocimiento de la realidad de forma particular; penetrando en sentido profundo en ella (Gutiérrez, 1994).

El interés se centró en comprender el conocimiento y vivencias que posee la otra persona con respecto al tema, generando esto a través de la cercanía y empatía con la persona que se pretenden reunir los relatos (Ruiz, 2003).

### **Método**

El método que se empleó para esta investigación es el Biográfico, en donde la persona crea y valora su propia historicidad, sea de cualquier grupo o clase social permitiendo que el individuo se apropie y adueñe de lo que vive en una relación de igualdad con el investigador. (Mallimaci, Béliveau, 2006)

Nuestra vida y nuestra personalidad dependen en gran medida de la visión que tenemos de nuestro pasado. Las experiencias históricas y los modos de existencia de los que participa el sujeto y en los que se halla inserto, condicionan su comportamiento, su personalidad, la narración de su propia vida y la significación atribuida a cada experiencia vivida u oída.(Sanz, 2005, p106) Es por esto que utilización del método biográfico en esta investigación es de vital importancia, puesto que “la fuente primordial de los relatos de vida es «la persona» y el testimonio que ésta proporciona, en su doble faceta de individualidad única y sujeto histórico” (Sanz, 2005, p105).

Almendros (2008) señala que el conocimiento no tiene al “otro” como su objeto; en vez de eso, debería tener como objeto la inextricable y absolutamente recíproca interacción entre el observador y el observado. El conocimiento así obtenido será por lo tanto un conocimiento mutuamente compartido arraigado en la intersubjetividad de la interacción, un conocimiento más profundo y objetivo a medida que se vuelve integralmente e íntimamente subjetivo.

La progresión heurística simultánea desde una biografía hacia una sociedad y desde una sociedad hacia una biografía implica en consecuencia una teoría y una tipología de las mediaciones sociales que son los campos activos de totalizaciones recíprocas (Almendros, 2008).

En el caso de esta investigación, se buscó recopilar a través de los propios relatos de las personas que practican la danza, que significa socio-afectivamente el realizar dicha actividad en su vida, por lo que se hace primordial, que sea la propia persona quien cree este relato.

### **Diseño**

Diseño flexible de diamante, es el que fundamenta la investigación, el cual supone una toma de decisiones aceptadas de antemano que deberán ser modificadas en el transcurso de la investigación (Ruiz, 2003). En este tipo de diseño, se parte de una pregunta delimitada, considerando un proceso de análisis y síntesis de la investigación (Martínez, 2006). Además de esto, la cantidad de información que se recopilará, dará cuenta para trabajar con categorías a priori y posteriori, así como subcategorías lo que, gracias a la flexibilidad de este diseño, se podrá ir modificando a través del proceso de investigación.

### **Técnicas de Recolección de Información**

Las técnicas a utilizar en esta investigación, son:

Entrevista semi-estructurada:

Se utilizó esta técnica de recolección de datos puesto que permite conocer información directa desde la propia persona, lo que permite llegar a comprender cómo observa, clasifica e interpreta su mundo en general o algún ámbito específico relevante para la investigación (Aguirre, 1995). Este tipo de entrevista, al no ser completamente estructurada, da cabida a que exista flexibilidad en la elaboración y posterior aplicación de la pauta de preguntas (Ruiz, 2003). La entrevista es una conversación, que tiene la característica de ser sistematizada, con un objetivo claro, recoger y guardar la experiencia de los/as entrevistados/as (Sautu, Boniolo, Dalle y Elbert, 2005). Se plantea esta técnica para abordar los



objetivos específicos, caracterizar según el estilo de danza practicado, la sensación de bienestar que le atribuye el danzante a la práctica de esta. Conocer las experiencias emocionales que ha obtenido el danzante a través de la práctica de la danza e Identificar el rol que le asigna el danzante a la práctica de la danza respecto a su calidad de vida. De este modo, se diseñará la entrevista semi-estructurada de manera individual, la cual, con la finalidad de extender la información recogida, se amplía la aplicación de esta técnica a los informantes y partícipes del proceso, en este caso de las personas que practican la danza.

Esta investigación ameritó la utilización de esta técnica, debido a que lo que se pretendía era que la persona que participaría en la investigación, pudiese otorgar información desde su vivencia personal, en torno a sus experiencias ligadas a la práctica de la danza. Entendiendo que las vivencias poseen un carácter íntimo, subjetivo y personal (Fariñas, 1990).

### **Instrumentos**

Se ocuparon como instrumentos pautas de entrevista individuales (véase anexo 3), donde el principal fin es que las respectivas entrevistas vayan acordes y cumplan con los objetivos planteados en la investigación. En este proceso de recolección de datos, van surgiendo ideas y planteamientos que nos permitirán ampliar nuestra visión sobre el proyecto y determinar si es necesario modificar categorías y/o agregar otras nuevas. Finalmente se realizaron diez entrevistas semi-estructuradas, número que fue determinado en proporción a la cantidad de personas que autorizaron su participación en la investigación.

### **Población**

Se realizó un acercamiento en las academias donde se practican tanto ballet clásico, contemporáneo y folklore, donde se seleccionaron 3 personas, mujeres u hombres. Entre los criterios de inclusión para participar en este estudio fueron tener entre 18-28 años, vivir dentro de la ciudad de Chillán, Región del Biobío y practicar el estilo de danza impartido en la academia donde pertenece, hace mínimo dos años y no ser el profesor o monitor de la academia.

### **Análisis de Datos propuesto**

Se realizó el análisis de datos, mediante el análisis de contenido, el cual permitió categorizar, clasificar, sintetizar y comparar la información entre las temáticas abordadas, obteniendo así una visión completa del fenómeno estudiado (Cusacovich, 2013).

Se realizó la transcripción de cada una de las entrevistas efectuadas, procurando realizar un vaciado fidedigno, desde los archivos de audio a un formato escrito digitalizado. A partir de las entrevistas y de los conceptos claves pre-establecidos, se analizaron los datos a priori, con sus subcategorías correspondientes.

Una vez vaciado el contenido de las entrevistas, se construyeron las categorías y matrices, todo esto de forma artesanal, para finalmente, realizar una interpretación propiamente tal de los datos, donde se triangularon los resultados de las entrevistas realizadas y se diseñaron las conclusiones respecto a nuestra investigación según los datos obtenidos por los y las entrevistadas.

### **Criterios de Calidad**

**Coherencia interna:** se asegura la correspondencia teórica práctica entre todas las partes de la investigación, a saber: preguntas, objetivos, marcos y resultados. Este criterio de calidad se resguardará a través de la triangulación de marcos.

**Transferibilidad:** creemos que al analizar la población y sus contextos podemos extender los datos obtenidos a poblaciones con características similares y de esta forma, replicaren los resultados a otros contextos similares, con objetivos similares.

**Validez Transaccional:** hace referencia a validar los datos obtenidos, de manera directa con las mismas personas que informaron, con la intención de que ellos sean quienes analicen si los resultados se ajustan a sus datos. Este criterio se resguardará a través de la realización de un grupo de discusión, donde se buscará la retroalimentación por parte del campo investigativo (Ruíz, 2003).

## **Aspectos Éticos**

Los aspectos éticos, que se resguardaran en esta investigación, se basan en el Código de Ética Profesional de Psicólogos de Chile expuestos en el capítulo 3, de normas éticas, específicamente el artículo 15, el cual trata sobre aspectos relacionados a la investigación en psicología (Colegio de Psicólogos de Chile, 1999).

**Confidencialidad:** este aspecto ético corresponde al derecho que tiene cada persona, de controlar la información referente a sí misma, bajo la promesa explícita de que será mantenida en secreto. Esto se llevará a cabo, mediante el anonimato de los datos, reservando la identidad e información de la persona que participa en la investigación. Lo cual se dejará explícito, en el consentimiento informado que se socializará con la persona.

**Valor social:** aseguraremos que las personas no se sientan utilizadas o engañadas, por lo que se le explicará detalladamente, los objetivos de la investigación y los procedimientos que se llevarían a cabo antes de iniciar este proceso. Para esto se utilizará el consentimiento informado, el cual tiene como objetivo asegurar que la persona que participe en la investigación, lo haga bajo su propia voluntad, respetando su autonomía de decidir

Se realizará una sesión de retroalimentación, en la cual las investigadoras, expondrán los resultados más relevantes a las personas, para someterlos a evaluación por parte de ella y poder constatar, si los resultados eran representativos de su realidad. Dicha actividad se realizará individualmente a cada participante posteriormente a la presentación de defensa de tesis, debido a complicaciones para acordar horarios de reunión por falta de tiempo de ambas partes.



## V. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Previo a la presentación de los resultados de la investigación y con la finalidad de facilitar la comprensión de los datos obtenidos, se presentará el objetivo general, que guía la presente investigación:

**“Conocer la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillán.”.**

Para abordar dicho objetivo, fueron propuestos tres objetivos específicos, cada uno de ellos con sus subcategorías correspondientes, las cuales serán desarrolladas a continuación.

**Objetivo específico nº 1:**

**“Caracterizar según el estilo de danza practicado, la percepción de bienestar que le atribuye el danzante a la práctica de esta”**

Concepto clave: danza, bienestar.

Categoría: Evolución de la práctica de la danza

**1. Subcategoría: Representación**

En base a lo descrito por las personas que forman parte de la investigación, se puede señalar que existe un discurso similar entre los entrevistados respecto a la concepción que se tiene en torno a la danza, donde es entendida como un estilo y forma de vida a través de la cual las personas sienten y viven la práctica como una liberación y salida de la rutina, donde pueden expulsar emociones y transmitir mensajes que no siempre son expresados de forma verbal, sino que son llevados al plano artístico, principalmente mediante el movimiento.

*“...para mí la danza es el momento en el que como que pierdo conexión totalmente con lo que hago rutinario lo que hago en la vida cotidiana y es como volverme a un mundo en el que solamente importa la música” E2: Masculino, 21 años.*

*“... danza para mi es una forma de vida. Es una manera de entender las cosas, totalmente diferente a como lo hace el resto de las personas. Emm... siento que es como... Algo que le hace a uno vivir con más intensidad las cosas que hace, con mucha más pasión, con mucha más emocionalidad a flor de piel” E3: Femenino, 22 años*

Los participantes consideran esencial el vivir la emocionalidad a flor de piel e identificarse como miembros de una forma de vida centrada en la pasión y en la expresión tanto intrínseca como extrínseca de sus propias emociones y sensaciones.

*“... la danza para mí es como un estilo de vida, una forma muy íntima de expresar todo lo que tengo dentro... porque a veces hay cosas que no podemos expresar con palabras, entonces bailando se pueden sacar” E6: Femenino, 24 años.*

## **2. Subcategoría:** Experiencia de inicio

Con respecto a las experiencias de inicio en la danza, se puede mencionar, que algunos de los y las entrevistadas ingresaron a edades tempranas, específicamente entre los 5 y 10 años, donde dejan en claro que no ingresaron de manera voluntaria, sino que por iniciativa de los padres, con el fin de que sus hijos participaran en actividades extra programáticas, desarrollaran habilidades y tuvieran contacto social desde la infancia, un lugar donde pudieran trabajar la actividad física y estimular habilidades motrices, cognitivas, entre otras.

*“...estoy en danza desde los 5 años, pero obviamente yo me metí a danza porque mi mamá me metió”. E1: Femenino, 19 años.*

*“...bueno yo entré porque mi mamá obviamente me metió, me incentivó y me motivó a que yo hiciera esto, porque ella es bailarina y maestra” E6: Femenino, 24 años.*

*“...era muy pequeña, tenía 5 años y mi mamá hacía ballet clásico entonces ella como que me inculco eso, a mí también me encantaba la idea de entrar... así que ingrese al taller de mi colegio y a medida que fui creciendo lo tome como algo más serio y me metí a una academia más “seria”” E7: Femenino, 18 años.*

*“...partió todo cuando estaba en segundo básico, tenía siete años, y justo se dio que en el colegio partió un taller de folklore, y como también era danza y la profesora a cargo era mi profesora jefa y me invitó y ahí partí en el mundo del folclore. Ya de ahí no paré más.” E10: Femenino, 26 años.*

También existen casos en los que algunos entrevistados ingresaron de manera voluntaria a más avanzada edad, y sin tener un trabajo técnico temprano.

*“...Fue difícil porque comencé como todo de cero sin saber nada, y es como que te cuestiona si realmente eso es lo tuyo o no y así estás por un largo tiempo hasta que uno se siente seguro de que quiere hacer eso” E2: Masculino, 21 años.*

Al ingresar más grandes, les permito tener una mayor capacidad de generar más reflexión en cuanto a sus vivencias, en algunos casos fue negativa, donde las manifiestan como situaciones de frustración e inseguridades,

*“...Bueno mi primera experiencia no fue tan buena en realidad porque no quedé en danza cuando di mis pruebas en el colegio, me sentí frustrada y enojada, pero después como que no perdí la esperanza y di las pruebas de nuevo y quedé y estaba muy muy feliz porque tenía muchas expectativas con respecto a la danza” E3: Femenino, 22 años.*

Así como también el dudar de su sentido de pertenencia a la disciplina, por haber vivido situaciones estresantes y frustrantes, pero, aun así, lograron generar aprendizaje que fue considerado como acontecimientos y experiencias significativas para su futura formación como bailarines.

*“...Mi primera experiencia fue horrible... porque mi maestro era muy exigente, sentí que no pertenecía al mundo del ballet, pero dejé pasar todos esos límites y me di cuenta que tenía que salir adelante si quería mantenerme en esto” E5: Femenino, 18 años.*

### **3. Subcategoría: Experiencia actual**

En cuanto a la experiencia actual de los y las participantes en danza, manifiestan que su práctica ha ido mejorando desde sus inicios hasta la actualidad, en donde perciben que a medida que pasan los años, crecen y desarrollan no tan solo como bailarines, sino que como personas.



*“...Cada vez que pasaban los años, mi experiencia mejoraba... porque yo mejoraba como bailarina y como persona” E6: Femenino, 24 años.*

*“...Mi experiencia siempre ha sido buena... uno va creciendo como bailarina y como persona” E1: Femenino, 19 años.*

Además, existen características que según los entrevistados favorecen al desarrollo de una personalidad más constituida y sólida respecto al como exponerse ante el resto, expresar, tener mayor seguridad en sus actos y en los recursos sociales que desarrolla el practicar danza, vinculando directamente sus vivencias artísticas a dichas evoluciones.

*“...hay un cambio hay más seguridad emm y la vergüenza ya se pierde ya no hay miedo es como simplemente tratar de interpretar y lograr que los demás puedan sentir lo que tú estás sintiendo al conectarse con la música.” E2: Masculino, 21 años.*

*Los bailarines a través de su experiencia van generando habilidades y destrezas específicas, que les permiten tener un mayor conocimiento teórico y práctico de la danza en general; como la disciplina, la constancia, responsabilidad, compromiso,*

*“...La disciplina y la responsabilidad, son como las cosas que he aprendido con el tiempo...” E5: Femenino, 18 años.*

*como también, hacer de la danza una transmisión de conocimientos y que sea no tan solo una actividad centrada en el sujeto, sino que se pueda divulgar y trabajar desde un aspecto educativo, para las futuras generaciones.*

*“...ahora siento que, bueno yo me siento también partícipe de ello porque igual yo hago clases de cueca, bailo folclore entonces me siento muy partícipe de ello que es como la transmisión cultural así lo veo yo” E9: Masculino, 24 años.*

#### **4. Subcategoría:** Habilidades/aspectos desarrollados a través de la práctica de la danza

Respecto a las habilidades y aspectos que los entrevistados consideran que han podido desarrollar a través de la práctica de la danza son variados, van desde aspectos físicos como el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación.

*“...en la coordinación y la actividad física y uno se siente como realizando la danza como más sano en todo aspecto sano tanto psicológico como corporal”* E2: Masculino, 21 años.

Como también aspectos intrínsecos, como la facultad de expresión, la empatía, la confianza y seguridad en sí mismos, el trabajo en equipo,

*“...la confianza en mí misma, porque sé que soy buena, entonces eso siempre te ayuda día a día para tener la confianza de que eres bueno en algo... También en el trabajo en equipo, en la solidaridad, la empatía, la confianza”* E1: Femenino, 19 años.

Y en como la danza les permite lograr elaborar un enfoque más detallista y perfeccionista al momento de trabajar y potenciar su desempeño como bailarines, como también, tener esa actitud en la vida cotidiana.

*“...creo que he desarrollado la capacidad de trabajar en equipo, en ser detallista con los pasos y con mi capacidad en el ballet”* E6: Femenino, 24 años.

*“...Creo que he desarrollado la perfección en los pasos... porque son muy fijos y siento que con los años me he convertido en una persona muy perfeccionista”* E5: Femenino, 18 años.

## Categoría II: Creatividad

### **5. Subcategoría:** Creatividad desarrollada a través de la práctica de la danza, involucrando a todos los estilos por igual.

En cuanto a la creatividad desarrollada en el contexto de la danza, los y las entrevistadas manifiestan ideas como la naturalidad de solo escuchar una pieza

musical y dejarse llevar y sentir sensaciones ligadas a la danza que favorecen al danzante crear coreografías, no tan solo en el espacio de ensayo, sino en su vida cotidiana.

*“...si me pides que haga una coreografía me nace, fluye, es cosa de escuchar la música y dejarse llevar” E7: Femenino, 18 años.*

*“...Uff un montón sea se me ocurran cosas, escucho una música y me imagino toda una película o sea la canción puede durar tres minutos y yo imaginé una película de diez horas” E2: Masculino, 21 años.*

A través de los relatos de los y las participantes, se puede extraer que la creatividad es una habilidad que se desarrolla en los danzantes a través de las experiencias, dado que la vivencia de diversas circunstancias, entrega al bailarín la posibilidad de ver las cosas desde distintas perspectivas y donde finalmente y gracias a su nivel de conocimiento, los pasos o el movimiento fluye, resultando en una nueva coreografía.

*“...Me ha abierto todo un mundo en lo que es la creatividad... como que veo las cosas de distintas perspectivas, todo más pasional y como que te abre un mundo la danza” E5: Femenino, 18 años.*

#### **6. Subcategoría:** Creatividad llevada a la vida cotidiana del danzante

Algunos entrevistados, llevan esta creatividad desarrollada en la práctica de la danza, a otros planos de su vida, como lo es el campo laboral, manifestado que, gracias a esta creatividad, se generan ideas innovadoras que aportan al cumplimiento de proyectos u objetivos laborales, destacándose así, la persona que practica la disciplina de los que no.

*“...en mi trabajo, en crear cosas innovadoras, en generar ideas que quizás las personas que no practican la danza no se les ocurre o quizás no lo ven de la misma manera... siento que nos hace ser mucho más creativos que la gente normal” E6: Femenino, 24 años.*

Como también en el contexto educativo, generando en las danzantes oportunidades de atribuir la danza a sus carreras universitarias o bien, cuando trabajan enseñando sobre algún estilo en particular, aportando nuevas metodologías, formas creativas de transmitir la educación, entre otros.

*“...yo estudio Psicopedagogía y cuando se habla de la habilidad cognitiva de psicomotricidad pienso al tiro en la danza, en que uno cuando va a danza potencia mucho la habilidad de memoria, de atención, obviamente de psicomotricidad entonces en eso me vuelvo muy apasionada, siempre estoy relacionándolo con la danza” E4: Femenino, 20 años.*

*“...metodología para poder entregar mejor herramienta para niños que se están formando y eso, son varias las cosas que uno aprende estando adentro de este mundo.” E8: Masculino, 24 años.*

*“...en el caso del folclore es un poco difícil hablar de creatividad ya que como uno trabaja en base a algo...uno debe investigar, conocer del tema, no es tan libre, lo que yo he enseñado de danza, siento que me ha servido también a ayudar a mis alumnos, por ejemplo, alumnas que he tratado de inculcar eso, el hecho de aprender sobre todo el tema a trabajar emociones y sobre el folclor, obvio” E10: Femenino, 26 años.*

## **7. Subcategoría:** Proyección del danzante en torno a la práctica de la danza

De acuerdo a lo expresado por los y las entrevistadas, en general a todos les gustaría seguir bailando, no dejar de practicar la danza, ya que dejan manifestado que el bailar es parte de sus vidas, de su rutina, de su día a día, tanto para los practicantes del ballet, danza contemporánea como la danza folclórica. Además,

mencionan el querer ver a las futuras generaciones involucradas en esta disciplina, por lo que no logran imaginarse una proyección sin la danza.

*“...pienso seguir bailando toda mi vida, porque es parte de mi... es muy muy difícil dejar algo que ha sido parte de ti por tanto tiempo.... Mi vida va de la mano con la danza” E6: Femenino, 24 años.*

“...me encantaría seguir siempre bailando... y no sé, ojalá ver a mis hijos también bailando” E1: Femenino, 19 años.

La danza, además, ha desarrollado en los participantes, una forma de ver y sentir las cosas de forma muy particular, donde la pasión y el expresar sus emociones a flor de piel, son un componente primordial.

La transmisión de conocimientos y los aspectos culturales y educacionales, son algunas de las proyecciones de los entrevistados,

*“...mi idea es seguir especializándome, seguir aprendiendo ojalá seguir enseñando” E10: Femenino, 26 años.*

Manifiestan también, la importancia que tiene irradiar sus aprendizajes para que las siguientes generaciones puedan involucrarse en el mundo de la danza y lograr así, que la danza tenga mucha más relevancia y participación en nuestro país.

*“...poder transmitir la cultura a los alumnos, para que así vivan la danza como parte de nuestra historia” E9: Masculino, 24 años.*

*“...mi proyección de la danza es más que nada es poder cómo entregar todo lo que se, tratar de ayudar a personas que estén interesadas en lo que es la danza y desde un ámbito más que nada como de poder conectarse con ellos y conocer” E2, Masculino, 21 años.*

Categoría III: Expresión e interiorización de emociones

#### **8. Subcategoría: Conexión danza/mundo interior**

En cuanto a lo mencionado por los y las participantes de esta investigación, la danza les ha permitido expresar lo que poseen en su interior a través del movimiento y en como los danzantes elaboran un proceso de consciencia respecto a cómo la danza es participe de forma directa con sus estados anímicos y sus emociones en general.

*“...Todas las cosas que hago van como ligadas al movimiento, a la fluidez, ya soy muy consciente de esas cosas” E3: Femenino, 22 años.*

*“...bueno uno a través de los movimientos puede expresar muchas cosas, aunque sea la cara, en este caso se relaciona directamente con los sentimientos” E9: Masculino, 24 años.*

Es a través de esta misma, donde pueden y se permiten liberar sentimientos y emociones, haciendo de la danza, una manifestación de sus sensaciones, que muchas veces las retienen y no las dan a conocer,

*“...la danza me permite expresar las cosas que tengo muy guardadas, lo que no se pueden expresar a veces con palabras... los expreso bailando; con movimientos, con gestos, con emoción” E5: Femenino, 18 años.*

Por lo que refieren que en el danzar pueden liberar y manifestar su mundo interior en base a compases rítmicos.

*“...Para liberar todo lo que no puedo decir, o lo que no puedo decir con palabras...” E7: Femenino, 18 años.*

La danza, entrega al practicante, tal punto de desconexión con el mundo real y tal conexión con su mundo interno, que al concentrarse en la actividad y en las emociones asociadas a esta disciplina, produce en el danzante una capacidad inconsciente de sentir sus experiencias de forma más intensa.

*“...Considero que lo que soy y lo que corresponde a mi mundo interior... va de la mano con la danza, son uno. Entonces de todas maneras siento que la danza se*

*conecta conmigo de una manera directa, sensible e intensa.” E6: Femenino, 24 años.*

### **9. Subcategoría:** Conexión danza/mundo exterior

En cuanto a lo mencionado por los y las participantes de esta investigación, manifiestan como la danza es parte de su identidad y en cómo les otorga confianza, seguridad al momento de exteriorizar sus emociones.

*“...yo creo que va con la confianza que te da contigo misma... es como decir: “Yo soy bueno en algo” y que se refleje en tu personalidad al momento de exponerte, a relacionarte, y sin temor a lo que digan de ti.” E1: Femenino, 19 años.*

Además de ser sujetos pasionales, espirituales y con mucho sentido emocional referente a todo lo que involucra al sujeto.

*“...Uno como que con la danza se vuelve muy apasionada, muy espiritual y eso tiene que ver mucho con la armonía que da la danza en uno.” E4: Femenino, 20 años.*

Para algunos entrevistados, la forma más sutil de expresar su mundo exterior, es a través del movimiento, el cual permite canalizar, comunicar y traspasar sus experiencias hacia el exterior.

*“...a través del movimiento, la danza te ayuda a liberar todas las emociones recolectadas, te sientes con buena energía y eso se transmite a las demás personas, con tu familia, amigos, con la gente que te quiere” E7: Femenino, 18 años.*

Donde es el lugar indicado, para generar en el danzante, un momento en el que se sienta libre y seguro de poder interpretar sus emociones, a través del lenguaje corporal, las expresiones faciales, entre otros.

*“...con el lenguaje corporal, lo que muchas veces nos calla, uno baila y cuenta, por ejemplo, la experiencia que estás viviendo, como una forma diferente de expresar” E10: Femenino, 26 años.*

#### Categoría IV: Estilos de danza practicados

##### **10. Subcategoría:** Estilos practicados

Los y las entrevistados manifiestan cuales son el estilo al cual pertenecen y se dedican dentro de la práctica de la danza. Van desde ballet clásico, danza contemporánea y danzas folclóricas.

*“...practico danza contemporánea de los 5 años” E1: Femenino, 19 años.*

*“... danza contemporánea” E2: Masculino, 21 años.*

*“... me dedico al estilo contemporáneo” E3: Femenino, 22 años.*

*“... danza contemporánea” E4: Femenino, 20 años.*

*“... Yo me dedico al ballet clásico” E5, Femenino, 18 años.*

*“... ballet clásico, desde pequeña” E6, Femenino, 24 años.*

*“... practico ballet clásico desde los 5 años” E7, Femenino, 18 años.*

*“... folclor” E8, Masculino, 24 años.*

*“... practico folclor” E9: Masculino, 24 años.*

*“... de muy chica, al folclor” E10: Femenino, 26 años.*

##### **11. Subcategoría:** Aspectos que motivan al danzante a practicar este estilo y no otro

En cuanto a los aspectos que motivan al danzante a practicar el estilo de danza al cual pertenecen. Encontraremos que, dentro de la danza contemporánea, los y las



entrevistadas relatan que principalmente lo que los mantienen practicando ese estilo es poder tener la posibilidad de expresarse, considerando la danza como un espacio liberador, un lugar en donde puedan ser ellos mismos, sin tanta rigidez como mencionan los entrevistados que pertenecen a este estilo

*“...yo creo que este estilo me permite expresarme más, te permite ser tu misma, te permite moverte como tú quieras, sin tantas restricciones como el clásico, por ejemplo, te permite ser más libre” E1: Femenino, 19 años.*

*“...te da la posibilidad de expresarte, siempre con técnica de por medio, pero también es liberadora, es muy...uno se puede dejar llevar en esas cosas, no es tan rígido.” E3: Femenino, 22 años.*

Además, se destaca el pertenecer en un espacio relacional, donde la contextura física no es lo primordial, sino la libertad de los movimientos y el poder conectarse con uno mismo, como con el resto del equipo.

*“...la danza contemporánea no importa si eres gordo, si eres flaco si tienes buen cuerpo si no si estás triste si estás alegre, la danza contemporánea es una danza que te permite ser tú o sea te escapa de las cuatro paredes que como lo es el clásico” E2: Masculino, 21 años.*

Respecto al ballet clásico, su principal motivador es la delicadeza, belleza y elegancia de los pasos, provocando en las entrevistadas, un acercamiento a este estilo en particular, y no en otro

*“...La delicadeza, la belleza de los pasos. Sin duda es un estilo muy elegante” E6: Femenino, 24 años.*

El perfeccionismo que desarrollan dentro del ambiente de la danza clásica, no solamente lo llevan a cabo al momento de crear una coreografía, sino que es una característica que las personas que lo practica, lo traspasan a la vida cotidiana, siendo detallistas y muy cautelosos al momento de diseñar y crear proyectos o ideas dentro del contexto laboral, por ejemplo. También, cuando se trata de su apariencia física y/o estética, son bastantes exigentes, no por una aceptación social, sino que por una conformidad personal.

*“...La perfección que hay que tener para hacer los pasos, lo estructurado. Eso me gusta del ballet.” E5: Femenino, 18 años.*

Por último, en el estilo folclore, los y las participante, manifiestan que los principales aspectos que le motivan a practicar dicho estilo es la transmisión cultural que pueden lograr practicando este estilo y no otro. También, los entrevistados indican presentar un interés en generar en las personas momentos de aprendizaje como también de entretención al conocer su historia mediante la danza.

*“...el poder hacer cosas de nuestros antepasados, de generar historia a través del baile” E8: Masculino, 24 años.*

*“... La variedad de culturas que bailamos y eso es algo educativo, me gusta” E10: Femenino, 26 años.*

## **12. Subcategoría: Adherencia al estilo**

En cuanto a la danza contemporánea, los y las participantes manifiestan que lo que les mantienen practicando este estilo es el poder bailar según lo que están sintiendo, el cómo el cuerpo fluye a través de la música y dejar que cada emoción sea demostrada a través del movimiento

*“...la forma en que uno lo baila... con el cuerpo tan suelto, sin tantas restricciones, sino que bailar lo como tú te estés sintiendo, de expresarlo mediante el movimiento” E1: Femenino, 19 años.*

Y como la danza contemporánea permite que la perfección tanto en los pasos como en la actitud del danzante, no sea determinante para poder ejecutar una coreografía, sin dejar la técnica y la disciplina de lado, pero que se genere un ambiente sin mayores restricciones.

*“...uno no tiene que ser tan perfecto, siempre está presente la técnica dentro de uno, pero es algo que no es típico, algo mas nuevo, siempre se está innovando y eso es lo que me mantiene. Yo tengo mucha energía dentro de mí y siento que aquí lo puedo sacar todo” E4: Femenino, 20 años.*

Las entrevistadas que pertenecen al ballet clásico, destacan la adherencia respecto a la emocionalidad, compromiso e identificación respecto al estilo, mencionando que aman lo que hacen y en cómo el ballet es parte de sus vidas

*“...amo la forma en que se hacen las cosas... amo todo lo que significa el ballet.” E5: Femenino, 18 años.*

*“...no podría dejarlo... como te digo... es parte de mí, es mi vida... el ballet es mi vida.” E6: Femenino, 24 años.*

Los y las entrevistados que practican folclore, comentan que lo que los mantiene practicando este estilo es la posibilidad de transmitir cultura, aprendizaje y conocimiento a través de la danza

*“...El poder transmitir lo que yo siento y además hacer sentir a los demás lo que estamos interpretando.” E9: Masculino, 24 años.*

*“lo que me mantiene es el poder enseñar a los niños sobre nuestras raíces, eso me emociona” E10: Femenino, 26 años.*

Categoría V: Percepción de bienestar

### **13. Subcategoría:** Percepción de bienestar

Los y las participantes de esta investigación manifiestan una definición de bienestar similar, donde comprenden bienestar como el poder de sentirse bien con uno mismo, ya sea mental, emocional y socialmente, es decir, de estar a gusto con lo que les rodea para así lograr un equilibrio. Manifestando todos los participantes la importancia que es sentirse pleno como sujeto y que los que te rodean también lo estén, asignándole gran parte a la danza como fuente motivador y promovedor de bienestar y de satisfacción en general en las personas que lo practican, generando en ellos una proyección e identificación con la disciplina, ya que la sientes parte de su identidad, además de la necesidad de mantenerla, debido a la asignación positiva que tienen hacia ella.

*“...yo creo que el bienestar es felicidad plena, es sentirte feliz, sentirte lleno, sentirte bien contigo mismo y con el resto” E1: Femenino, 19 años.*

*“...es un bien estar tanto como físico psicológico y o sea es un todo cuerpo alma y espíritu que se yo, pero para mí eso tiene” E2: Masculino, 21 años.*

*“...Sentirse bien con uno mismo con lo que hace y con las personas que está rodeada” E3: Femenino, 22 años.*

*“...El bienestar es sentirse bien con uno mismo más que nada, y sentir que todo tu alrededor está bien” E4: Femenino, 20 años.*

*“...Sentirse bien con uno mismo, con tu alrededor...” E5: Femenino, 18 años.*

*“...Sentirse mental y emocionalmente estable. Además de querer que los demás, o las personas que quieres, estén bien, estén felices... El bienestar es sentirse bien con uno mismo, como eres.” E6: Femenino, 24 años.*

“...Yo podría decir que es como la paz interior.” E7: Femenino, 18 años.

“...Es lograr un equilibrio mental, emocional, interpersonal, creo que la convivencia con las personas es fundamental, la comunicación, cómo desenvolverse con los demás con los que te rodean, tu familia, todo eso pasa por el bienestar, si tenemos un equilibrio en eso yo creo que uno personalmente se encuentra bien” E8: Masculino, 24 años.

“...el bienestar en general es estar tranquilo mentalmente, tomarse las cosas con tranquilidad y pensar bien, conseguir un bienestar como íntegro.” E9: Masculino, 24 años.

“...Sentirse a gusto, no solamente con uno mismo, sino que en general” E10: Femenino, 26 años.

#### **14. Subcategoría:** Influencia de la danza en la percepción de bienestar del danzante

A través de lo descrito por los participantes, se puede extraer que la danza influye en la percepción de bienestar que poseen, esto en diferentes aspectos, tales como el estado físico, el contacto social, la empatía y la liberación de sentimientos y emociones, otorgando en sus vidas, tranquilidad y sensación de equilibrio.

*“...Bueno personalmente porque a mí me da tranquilidad, porque voy y termino como relajada, y eso lo llevo a mi vida personal” E4: Femenino, 20 años.*

Permitiendo así, que los bailarines tengan mayor conocimiento de ellos mismos, conectarse con lo que hacen día a día y que tengan una mirada mucho más amplia de lo que necesitan en sus vidas para lograr un bienestar y sentirse conformes con ello.

*“...porque te permite como conocerte a ti mismo, conocer tus emociones y cómo saber cómo funcionas como persona” E2: Masculino, 21 años.*

*“...uno no se va a conectar con la danza, y lo mismo pasa con la vida cotidiana, si yo estoy pendiente de los problemas que en los que lo que paso, lo que vivo, no*

*voy a disfrutar a mi familia no voy a disfrutar a mis amigos no voy a disfrutar lo que hago” E3: Femenino, 22 años.*

*“...con la danza como que mi perspectiva ha cambiado con los años... entonces como que ahora mi mente está mucho más abierta y como que tengo otra perspectiva de las cosas, y eso me ha ayudado a distinguir lo que me hace bien y lo que no... cosas relacionadas a mi bienestar” E5: Femenino, 18 años.*

*“...La danza sin duda hace que los bailarines abran sus mentes en todo sentido, y puedan llevar a cabo todo lo aprendido a la vida cotidiana” E6: Femenino, 24 años.*

*“...influye en mi forma de pensar... mi bienestar se potencia a más del 1000%.” E7: Femenino, 18 años.*

Categoría VI: Vivencias Satisfactorias e Insatisfactorias

### **15. Subcategoría: Vivencias Satisfactorias**

Algunos danzantes consideran experiencias satisfactorias en donde involucren a todo su grupo, destacando los logros como academia, ya sea en el escenario mostrando todo el trabajo realizado durante el año o en competencias tanto en el país como en el extranjero, donde les ha otorgado momentos de aprendizaje y conocimientos técnicos de otros profesores y maestros. manifestando ser entonces, vivencias satisfactorias para sus vidas como bailarines.

*“...yo creo que las cosas que más me han marcado, son las competencias a las que hemos participado con mi academia, ya sea dentro o fuera del país. Han sido experiencias muy enriquecedoras y siento que me van a marcar por el resto de mi vida” E1: Femenino, 19 años.*

*“...Bucha es que yo creo que, bueno para mí y para todo bailarín como que la culminación de tanto trabajo en una presentación de danza en este caso, es como lo máximo la satisfacción que uno siente después de haber mostrado con tu academia todo el trabajo” E3: Femenino, 22 años.*

*“...Bueno al momento de llegar al escenario y bailar, de mostrar todo tu trabajo que has hecho y que tanto te gusta ensayar y decir.” Ya! quiero bailar y mostrar el trabajo”. Además, es súper satisfactorio que la gente valore lo que hacemos, que les guste y lo manifiesten, eso me encanta.” E4: Femenino, 20 años.*

Pero también existen vivencias individuales en cada bailarín, como el haber obtenido logros personales como un solo artístico o bien haber ganado un premio en alguna competencia, estos acontecimientos los reconocen por haberles otorgado una mayor seguridad y confianza en sí mismos, entregándoles también sentimientos de auto superación y realización personal.

*“...Cuando fuimos a competir a Córdoba y obtuve la medalla de bronce, pa mi fue algo que na, que me llenó y dije guau ni yo lo creía” E2: Masculino, 21 años.*

*“...la primera vez que tuve un solo... me siento orgullosa de eso porque me esforcé mucho para lograrlo... me sentí superada, realizada, que todo lo que me esforcé y todas las críticas que recibí, al final valieron la pena” E5: Femenino, 18 años.*

*“...pero la que más destaca es cuando competí con un solo y gané... sin duda ha sido mi experiencia más significativa, porque desde ahí me di cuenta que soy buena y que tengo que esforzarme para ser cada día mejor” E6: Femenino, 24 años.*

#### **16. Subcategoría:** Vivencias Insatisfactorias

De los relatos entregados por los y las entrevistadas, se pudo extraer que gran parte de las vivencias insatisfactorias se entienden de acuerdo al desempeño personal en la disciplina que han vivido los danzantes, como a situaciones estresantes en las que han sentido desilusión y están relacionadas a la frustración que han podido vivenciar ante diferentes contextos, que van desde caídas

*“...la experiencia que considero más insatisfactoria, es cuando me caí en el escenario... estaba en puntas y me caí, obviamente seguí bailando e hice que nada paso... pero me sentí horrible, me sentí frustrada, porque en los ensayos*

*jamás me paso eso, entonces me dio mucha rabia conmigo misma” E6: Femenino, 24 años.*

El tener que montar una coreografía y los pases que fueron asignados para ella, les cuesten ejecutarlos, esas situaciones son las que gran parte de los entrevistados consideran las más frustrantes para ellos como bailarines, llegando al punto de sentirse inferiores que sus compañeros o el temor de ser criticados tanto por ellos como de sus maestros.

*“...Yo creo que las veces que he tenido que hacer cosas nuevas y no me han salido en el momento, porque yo soy muy poco tolerante a la frustración y eso me hacía sentir muy mal” E3: Femenino, 22 años.*

*“...Bueno las frustraciones, la frustración de que no me salga un paso, de sentirte como menos importante que tus compañeros dentro de un baile” E4: Femenino, 20 años.*

*“...más que nada es como la frustración... porque en la danza se tienen días buenos y se tienen días malos... por ejemplo, cuando se está montando una coreografía y no te sale ningún paso, obvio que el maestro te va a llamar la atención y eso te frustra, te colapsa” E7: Femenino, 18 años.*

Además, se afirma que la danza es una actividad llevada por la disciplina, el trabajo duro y la constante demanda de exigencia. Algunos de los entrevistados, dan a conocer sus vivencias más insatisfactorias, señalando la crítica de maestros ante su desempeño como bailarines, generando en ellos, inseguridad, frustración, rabia, decepción, entre otras emociones.

*“Entre las más insatisfactorias fueron las veces en que me atacaron maestros que te decían cómo tú no sirves para esto, tú no eres nadie o sea está perdiendo en lo que estás haciendo tú no vas a llegar a ningún lado” E2: Masculino, 21 años.*

*“...el día antes de la función me sacaron del baile... te prometo que fue lo peor que me pudo haber pasado porque el profesor me dijo cosas horribles, me sentí pésimo... frustrada, decepcionada” E5: Femenino, 18 años.*



**17. Subcategoría:** Actitud del danzante ante una situación de fracaso o frustración

En cuanto a cómo es la actitud de los y las danzantes ante situaciones de frustración, los entrevistados comentan que al inicio de este proceso en la danza fue bastante negativa,

*“...En un principio la actitud que uno tiene, era como bueno no sirvo para esto, pero con el tiempo uno se da cuenta que siempre tiene que mejorar” E2: Masculino, 21 años.*

Refieren que se auto convencían en que no pertenecían al mundo artístico, sin embargo, manifiestan que características como la confianza y seguridad, han ido desarrollándose con el tiempo y a medida en que iban creciendo como personas y como bailarines, lo tomaban como una enseñanza o una oportunidad de superarse con las vivencias y con la experiencia en general.

*“...Bueno antes era muy negativa la actitud, yo me tiraba para abajo al tiro que no iba a poder lograrlo, que iba a ser incapaz, a medida que he ido creciendo entiendo que no todo en la vida va a salir y hay gente que le va a resultar algunas cosas y hay gente que le va a resultar otras, es como que la experiencia te vuelve un poco más comprensible” E3: Femenino, 22 años.*

Algunos de los entrevistados orientaban su actitud básicamente a sentirse enojados y molestos consigo mismos, ya que suelen ser muy auto exigentes y en ocasiones las críticas que se hacen a sí mismos, pueden llegar a ser muy duras, pero pasado un momento de reflexión, resultaron en dar respuestas más positivas, ante lo cual indican que habría que salir adelante y ser perseverante.

*“...me sentí con rabia y mi actitud fue muy negativa hacia mi persona. Pero a medida que pasaban los días, reflexioné y me di cuenta que tenía que seguir adelante y no pensar tanto en lo negativo” E6: Femenino, 24 años.*

*“...Me enojo conmigo misma... a veces lloro, pero sola y después como que lo pienso y digo que no saco nada con llorar porque significa que me tengo que esforzar más y darlo todo para que me salga” E7: Femenino, 18 años.*

Categoría VII: beneficios percibidos

### **18. Subcategoría:** Beneficios percibidos y obtenidos en general

Con respecto a esta subcategoría, se puede señalar que se reconoce una diferencia, la cual produce que se puedan subdividir en tres aspectos. En cuanto a los beneficios psicológicos que los y las entrevistadas han podido percibir que han adquirido gracias a la práctica de la danza, se encuentra una mayor capacidad de ser más positivos y reflexivos, la confianza en sí mismos que han podido desarrollar a través de las vivencias dentro de la práctica de la danza, la emocionalidad y profundidad al momento de interactuar y sentir, entre otras.

*“...la autoestima, yo creo que gracias a la danza uno tiene la autoestima bastante buena, porque nos ayuda a creer que somos buenos en algo, nos ayuda a desenvolvernos, a hacer algo que no es tan típico, a creer que eres talentosa en algo tan lindo y especial como la danza” E1: Femenino, 19 años.*

*“...soy muy emocional muy muy y pienso que también me relaciono con la danza, es como pienso mucho las cosas, no soy racional para nada como que lo pienso y lo pienso y lo pienso y actúo desde lo emocional más que lo racional” E2: Masculino, 21 años.*

*“...la danza me ha vuelto una persona muy sensible, otra manera de ver las cosas, una manera mucho más profunda y personalmente me ha ayudado mucho más en la confianza” E3: Femenino, 22 años.*

En cuanto a los beneficios físicos que los y las entrevistadas han podido percibir que han adquirido gracias a la práctica de la danza encontramos una mejora en su musculatura, la obtención de una mayor elasticidad, equilibrio y una capacidad de coordinación, que permite al danzante adaptarse fácilmente a la creación de nuevas coreografías.

*“...apreté los músculos. Se notó que adelgacé y fortalecí mi musculatura, además de mejorar la elasticidad, flexibilidad, el torso derecho, la línea” E4: Femenino, 20 años.*

*“...flexibilidad, en la postura, en la forma de caminar, de hablar” E6: Femenino, 24 años.*

*“...la flexibilidad, elasticidad, mis músculos y también en mi peso... pero principalmente a definir mi musculatura, ya que se necesita mucho el trabajo abdominal” E7: Femenino, 18 años.*

Y, por último, en lo que se refiere a los beneficios sociales que los y las entrevistadas han podido percibir que han adquirido gracias a la práctica de la danza, estos refieren a lograr una mayor capacidad de empatía, mayor confianza en sí mismos al entablar una conversación con los demás y ser más extrovertidos, permitiendo una capacidad de adaptación activa dentro de la vida social de los bailarines.

*“...en la confianza en poder comunicarse con los demás, como que uno tiene mucho más desplante gracias a la danza” E9: Masculino, 24 años.*

*“...los bailarines somos extrovertidos, no tenemos problemas en adaptarnos en conocer gente y eso me ha permitido tener una vida social muy activa” E10: Femenino, 26 años.*

Categoría VIII: Movilización o cambios en el “yo” del danzante

**19. Subcategoría:** Movilización o cambios en el “yo” del danzante a través de su experiencia.

Respecto a los cambios del yo que han podido vivenciar los y las danzantes a través de su experiencia en la práctica de su estilo de danza, se puede extraer que los principales cambios que estos aprecian y que le atribuye directamente a la práctica de la danza, es ser más empático y generar herramientas como la tolerancia hacia las personas que los rodean, y como eso les permite desenvolverse mejor en el contexto social, y afectivo.

*“...El ser más empático y entender que no solamente mi opinión, no solamente lo que yo creo es así, sino que entender las diferentes posturas” E2: Masculino, 21 años.*

*“...Capacidad de tolerancia con el resto, el trabajar duro por las cosas y a sociabilizar con las demás personas” E5: Femenino, 18 años.*

Manifiesta también, en como la danza ha sido participe en el desarrollo de una personalidad llena de características positivas y con grandes repercusiones en los distintos ambientes en que los danzantes son participes

*“...creo que con la danza me ha ayudado a como elevar mi personalidad, a ser más hiperactiva a tener más energía con las personas. También me ha ayudado en enfocarme como en mi persona, pero sin verlo desde un punto de vista egoísta y a decir lo que yo pienso” E7: Femenino, 18 años.*

Y finalmente, el considerarse una “mejor persona” gracias a la práctica de la danza, el sentirse feliz y conforme como personas y como bailarines.

*“...Yo creo que fundamentalmente la danza ha hecho que yo me vuelva mejor persona como en un aspecto general, si pudiera hablar de características más específicas podría ser que... me he vuelto más feliz, más segura en mis capacidades también” E3: Femenino, 22 años.*

Categoría IX: Oportunidades que ofrece la práctica de la danza

**20. Subcategoría:** Oportunidades que ha otorgado la práctica de la danza al danzante

En relación a las oportunidades que le ha otorgado la práctica de la danza al danzante, se evidencia a través de las narraciones que su práctica le han “abierto muchas puertas”, vinculadas principalmente, a la adquisición de nuevos conocimientos a nivel de danza propiamente tal y en aspectos culturales.

Las danzantes tienen proyección con respecto a lo que desean estudiar o lo que estudian en la actualidad, manifestando en cómo el hecho de ser bailarinas abre muchas puertas y les permite ampliar su horizonte como futuras profesionales.

*“...Muchas puertas, tanto como emocionales, como físicas, como en temas de estudio por ejemplo... a mí me interesa mucho el tema del teatro, sé que la puedo combinar con la danza... y por el hecho de ser bailarina, ya tengo un gran beneficio sobre lo que quiera hacer después en mi vida” E1: Femenino, 19 años.*

*“... creo que en lo que estudie me va a ayudar, como que me abre muchas puertas el ser parte de este mundo” E7: Femenino, 18 años.*

*“... yo estudio psicopedagogía entonces como que todo lo que hago lo relaciono con la danza y espero dedicarme en eso en un futuro” E4: Femenino, 20 años.*

Respecto a los entrevistados que ya están insertos en el mundo laboral, dan a conocer el cómo se destacan ante el resto por el hecho de practicar danza, independiente del estilo que practiquen, debido a su nivel de creatividad, la energía que tienen y su personalidad tan artística, lo que permite generar proyectos o ideas que quizás las personas que no practican danza, no les surge.

*“...el hecho de ser bailarina y tener una capacidad de ser creativa e innovadora, me ha abierto hartas puertas en mi trabajo, me han asignado proyectos y trabajos especiales por ser como soy” E6: Femenino, 24 años.*

*“... el hacer clases de danza a niños, me ha permitido tener mayor acceso a congresos o seminarios para capacitarme como profesora” E10: Femenino, 26 años.*

Categoría X: Dedicación y tiempo a la práctica de la danza

## **21. Subcategoría:** Tiempo dedicado a la práctica de la danza

En cuanto a esta categoría, en general los y las participantes le dedican entre dos y cuatro días a la semana a practicar el estilo por el cual se le entrevistó. Esa variación va a depender en la situación actual de los bailarines.

Gran parte de los entrevistados, consideran que es de suma importancia practicar mínimo 2 días a la semana, ya que se necesita constancia, disciplina y continuidad del trabajo, para así, obtener los resultados esperados tanto de los bailarines como de su respectivo maestro.

*“...4 veces a la semana aproximadamente dos horas de clase tenemos que perfeccionar, en la danza no es llegar y bailar, se necesita técnica, mucho esfuerzo, mucho ensayo para poder lograr ser siempre mejor” E1: Femenino, 19 años.*

*“...3 a veces 4 veces a la semana, se tiene que trabajar para bailar bien” E3: Femenino, 22 años.*

*“...4 días a la semana. Es importante el entrenamiento... necesitamos la técnica, el acondicionamiento, para así poder hacer los bailes como corresponde” E4: Femenino, 20 años.*

Algunos danzantes se encuentran trabajando, por lo que les limita mucho más asistir a danza por mas días a la semana, pero se destaca la importancia que tiene la constancia que se necesita en la disciplina, el asistir a las clases y cumplir con las exigencias que se establecen dentro del contexto artístico de la danza, independiente del estilo que practiquen.

*“...2 veces nada más, porque como trabajo me cuesta más asistir toda la semana... pero sigo llendo igual. Es importante tener constancia y disciplina para poder bailar cada vez mejor, lo ideal es tener todos los días danza” E6: Femenino, 24 años.*

*“...Bueno, ahora bajó la cantidad, antes entrenaba de lunes a sábado, ahora no mucho, porque entre estudiar, trabajar y tomar clases se torna un poco más que nada de eso se torna un poco más difícil poder coordinar horario y poder mentalizarte” E2: Masculino, 21 años.*

*“... mucho menos que antes, porque si bien trabajo haciendo clases, no puedo asistir tanto a mi academia como antes” E10: Femenino, 26 años.*

## **22. Subcategoría:** Formas de manifestar motivación y compromiso del danzante

En base a lo descrito por los y las danzantes que forman parte de la investigación, se puede señalar que, independiente del estilo al cual pertenecen, la forma que poseen para manifestar su motivación y compromiso con la danza, es principalmente siendo responsables, demostrar un interés e iniciativa con la disciplina, ser puntuales, asistiendo a las clases, además de esforzarse para ser cada día mejor y cumpliendo con las expectativas que se tiene para potenciar sus habilidades como bailarines.

*“...ir todas las veces a clases, igual es un esfuerzo para cada uno, porque uno está estudiando, entonces las clases son tarde o es en la mañana, entonces uno igual hace un esfuerzo por ir, porque ocupa harto tiempo, pero si es lo que nos gusta no nos hacemos problemas” E1: Femenino, 19 años.*

*“...Siendo puntual y faltando nunca a las clases, o sea siento que si tú quieres luchar por algo tienes que responder de tal forma” E2: Masculino, 21 años.*

*“...estando ahí puntual siempre, con la mejor disposición, intentando ser responsables con las cosas que también a uno le piden, esforzándose en las clases, demostrando interés” E3: Femenino, 22 años.*

*“...obviamente no faltando, ir siempre, es una obligación para mí y me gusta” E4: Femenino, 20 años.*

*“...Asistir, ser puntual, esforzarme y querer siempre más” E6: Femenino, 24 años.*

## Objetivo específico nº 2:

### “Conocer las experiencias emocionales que ha obtenido el danzante a través de la práctica de la danza”

Concepto clave: Experiencias, emoción.

Categoría XI: Expresión del practicante a través de la danza

#### **23. Subcategoría:** Influencia de la danza en la forma de expresión del danzante

Con respecto a la capacidad de expresión de los danzantes y como esta se ha visto influenciada por la práctica de la danza, manifiestan que la cultura del arte permite que la persona genere habilidades sociales firmes, a tal punto que pueda desenvolverse en cualquier contexto sin problema, demostrando ser más extrovertidos, atrevidos e impulsivos, es decir, ser mucho más intensos y profundos, que una persona ajena a la práctica.

*“...yo creo que las personas que practican la danza, son mucho más atrevidas, creo que la personalidad la solidifica mucho la danza, nos atrevemos a hacer cosas que quizás la gente que no hace danza no, la expresión, la forma de decir las cosas, la forma de ver las cosas, la forma de enfrentarse a las cosas, ya como estar metido en la cultura del arte”* E1, Femenino, 19 años.

*“...son personas que son más extrovertidas, como que les cuesta menos dar a conocer lo que está sintiendo, es como que una persona es bailarín, y qué sé yo, no le importa decir su opinión, no le importa moverse tal forma no le importa nada de eso”* E2: Masculino, 21 años.

La espontaneidad, la forma de ver y sentir las cosas, la expresión facial pronunciada que tienen los bailarines al momento de bailar como también en su vida cotidiana, de manifestar,



*“...Somos apasionados, espontáneos, más expresivos en general, de todas maneras” E6: Femenino, 24 años.*

*“...somos más expresivos, decimos lo que pensamos y somos más exagerados con nuestras expresiones faciales y se nota al tiro lo que nos pasa” E7: Femenina, 18 años.*

son algunas de las cualidades que están insertas en cada bailarín, porque son patrones o formas de desarrollar que tienen todos los que son parte de este mundo, es algo que se da de forma natural.

**24. Subcategoría:** Sentimientos manifestados por el danzante al practicar danza

Con respecto a los sentimientos manifestados por los y las danzantes al practicar la danza, comentan que esta disciplina es capaz de movilizar al bailarín respecto a las emociones que va a exteriorizar, una fluctuación entre las diferentes sensaciones; tristeza, alegría, nostalgia, emoción, adrenalina, entre otras. Ello permite, que el/la danzante sienta un abanico de emociones al interpretar una pieza artística.

*“...siento mil cosas, siento felicidad y nostalgia... porque uno saca todas sus emociones, ya sean buenas o malas” E6: Femenino, 24 años.*

*“...un poco de todo hay días buenos y días malos, pero tranquila conmigo misma, me ayuda a soltar todo lo que tengo” E10: Femenino, 26 años.*

Los participantes le asignan a la danza una relación directa con su estado anímico, y en cómo va de la mano con las emociones que están sintiendo en el momento de llevar al escenario o en un ensayo, estableciendo un vínculo en las vivencias satisfactorias del danzante con su desarrollo y percepción de bienestar.

*“...depende del estado de ánimo de ese día porque si uno no se... esta triste vas a botar toda esta tristeza, si estas feliz, vas a votar toda esa felicidad... entonces no sé cómo que siempre vas a sacar todas esas emociones” E1: Femenino, 19 años.*

*“...depende del día... hay veces que siento mucha nostalgia, otros que siento mucha alegría... independiente de lo que este bailando... pero siento que va a depender de mi estado de ánimo yo voy a expresar lo que siento” E5: Femenino, 18 años.*

Por lo que, sin duda, los participantes de la investigación, dan a conocer qué tan determinante es la disciplina en sus vidas y en cómo influye en el momento de expresar sus emociones, ya sea en la vida cotidiana, o al momento de bailar.

**25. Subcategoría:** Lo que más le agrada al danzante respecto a la práctica de la danza

En cuanto a lo que más les agrada a los y las danzantes de la práctica de la danza, se puede extraer que, dentro del proceso de formación de los bailarines, existen varios espacios o secciones al momento de elaborar un cuadro artístico, y para explicar esto, algunos de los participantes manifestaron su gusto por el proceso de preparación, lo cual manifiestan el agrado de sentir el compás de la música y darle sentido, interpretar, antes de dirigirse a lo más macro, que es el producto final de lo trabajado durante el año.

*“...mi parte favorita de la danza es la música en sí, osea la música expresa cuando las canciones expresan, siempre están expresando algo, entonces bailando uno puede recrear ese sentimiento” E1: Femenino, 19 años.*

*“...estar en movimiento eso porque si voy a bailar, pero es más bien eso están sintiendo la música” E9: Masculino, 24 años.*

Como también existe una idea en común entre los y las entrevistados, el cual es el momento en donde presentan el montaje final junto a sus compañeros en el escenario, dándole énfasis a lo especial que es para los bailarines, expresar y dar a conocer al espectador, todo el trabajo realizado y lo importante y mágico que es para ellos exteriorizar las piezas artísticas.

*“...Lo que más me gusta es la parte en el que bailamos, el momento en el que uno baila la mejor parte la mejor parte” E2: Masculino, 21 años.*

*“...Lo que más me gusta es cuando llega el momento de bailar, cuando la coreografía está hecha y cuando está interiorizada” E5: Femenino, 18 años.*

*“...Sin duda, cuando bailamos en el escenario, es el momento mágico y más esperado. Es mi momento favorito.” E6: Femenino, 24 años.*

**26. Subcategoría:** Lo que menos le agrada al danzante respecto a la práctica de la danza

En lo referido a lo que menos les gusta a los y las entrevistados de la práctica de la danza, no existe un discurso en común, pues las respuestas de estos son variadas, dependiendo de sus gustos en particular referente a la práctica de la danza. Sin embargo, mencionan en hartos casos, lo exigente que es la disciplina en temas de acondicionamiento y esfuerzo físico, todo esto, con el fin de trabajar la musculatura y el cuerpo en general, para tener mayor facilidad en el dominio de la técnica.

*“...Lo que menos me gusta de la danza es la disciplina, osea es demasiado el esfuerzo, es demasiado el cansancio... me encanta bailar, quiero bailar toda mi vida, pero es mucho el esfuerzo.” E1: Femenino, 19 años.*

*“...Cuando hay que entrenar y hay que hacer mucho ejercicio repetitivo, en él tienes que tratar la masa muscular, la resistencia, esos ejercicios así son los que uno dice, “no en que me metí” E2: Masculino, 21 años.*

*“...El acondicionamiento. Es que uno sufre, es muy exigente” E3: Femenino, 22 años.*

Al momento de hablar de competitividad que existe entre los y las bailarinas, respecto a los 3 estilos integrados en esta investigación, se generan momentos incómodos y llenos de tensión, con lo cual se van dificultando las relaciones interpersonales existentes, ya que, en el contexto de la danza, no solo se trabaja de manera personal, sino que se tiene un gran contacto con el grupo.

*“...Quizás que muchas veces el tema de la competencia, yo no veo que sea algo competitivo, pero me ha pasado que hay gente que lo ve así y muchas veces tuve roce con personas por lo mismo.” E10: Femenino, 26 años.*

Otro factor mencionado en los relatos, son los estereotipos que se tiene respecto a la danza, entendido como una transmisión cultural que viene desde generaciones más antiguas, en donde se creía que los bailarines deben tener un cuerpo armonioso y fibroso, ya que si no se pierde la armonía en el escenario, y que en algunos casos, ciertos danzantes pueden tener cierta presión por obtener este ideal, y esta presión puede provenir tanto del profesor/a como del propio danzante, independiente del estilo.

*“... lo que menos me gusta es eso del estereotipo de la danza... es muy exigente el tener que ser flaca y perfecta porque si no, no te vez bien en el escenario” E7: Femenino, 18 años.*

#### **27. Subcategoría:** El danzante imagina su vida sin la danza

En lo que se refiere a esta categoría, existe un discurso en común entre todos los y los entrevistados, vinculados a que la danza es parte de sus vidas y que les hace difícil imaginarse sin poder practicarla, que sus días sería triste, sin luz y muy aburrida si no pudiesen volver a practicar danza. Manifestando entonces, una fuerte conexión entre ellos como personas y la danza.

*“...sin luz, sin vida. No podría imaginarme mi vida sin la danza... sería algo como apagado y sin vitalidad” E6: Femenino, 24 años.*

*“...triste, muy triste. Apagado, sin luz. Me sentiría vacía porque ya es parte de mi” E5: Femenino, 18 años.*

Además, en muchas ocasiones la danza es considerada como un componente identitario, la danza como sentido de pertenencia, identificación, parte de su día a

día, por lo que si la danza fuera desplazada de sus vidas, existiría un quiebre emocional en las vidas de los participantes.

*“...trato siempre de relacionar la danza con todo. Yo creo que sin danza no sería yo.” E2: Masculino, 21 años.*

*“...sería muy raro la verdad.... Como que es parte de uno la danza” E4: Femenino, 20 años.*

### **Objetivo específico nº 3:**

**“Identificar el rol que le asigna el danzante a la práctica de la danza respecto a su calidad de vida”**

Concepto clave: Rol asignado, danza, calidad de vida.

Categoría XVIII: Condiciones de vida

**28. Subcategoría:** La danza involucrada en las condiciones de vida del danzante

De acuerdo a lo expresado por los y las participantes en la investigación, se puede extraer que en general la danza los ha ayudado a mantener el equilibrio en las diferentes áreas de su vida, a sentirse bien y estables en la mayoría de los ambientes de los y las entrevistadas.

*“...En todos mis contextos, la danza ha permitido que en todos mis ambientes haya paz y me den ganas de estar en ellos. Soy creyente de que la calidad es más importante que la cantidad y creo que lo que tengo está bien” E6: Femenino, 24 años.*

El practicar danza les ha permitido a los participantes generar redes y conocer personas relacionada al mundo de la danza, favoreciendo así una conexión y aspectos en común dentro de los distintos contextos en que el danzante comparte con estos. Otorgan a la danza, una connotación positiva y determinante, al momento de evaluar qué tan conformes están los participantes respecto a sus condiciones de vida.

*“...he conocido muchas personas, he podido entablar relaciones súper positivas con otras personas, es que el arte le hace a uno abrir sus espacios, lo hace incorporarse en otras situaciones que uno piensa que nunca va a vivir, es como que uno empieza a valorar otras cosas que uno no las valoraba antes” E3: Femenino, 22 años.*

*“...Mira, la mayoría yo creo que la gente que me conoce puede decir “ah ella baila” no sé o la mayoría de gente que conozco también ha sido por el tema del baile, como digo la gente que me conoce o está relacionada es por estar bailando o porque me vieron bailar y todo eso me lo ha dado la danza” E10: Femenino, 26 años.*

En este apartado se quiso manifestar los relatos de los participantes que colaboraron en la investigación, con el fin de generar un análisis y reflexión de acuerdo a como la danza ha sido un factor fundamental en el proceso y desarrollo del bienestar de los danzantes, distinguiendo a través de las categorías descritas, las características que nos permiten dar por hecho la relevancia de la disciplina en las vidas cotidianas de los participantes.

## **VI. CONCLUSIONES**

La presente investigación se planteó como objetivo conocer la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillan. Por ende, tomando en consideración la percepción de bienestar como eje transversal, se han desarrollado las siguientes conclusiones y proyecciones para la investigación.

Se plantea en primera instancia que, en esta investigación, se ha abordado el objetivo general, desde tres objetivos específicos, los cuales serán revisados uno por uno en este apartado.

En primer lugar, frente al objetivo general de conocer la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza, se puede referir, en síntesis, que la visión que poseen estos, tiene un carácter unitario, a pesar que es vivida desde variadas perspectivas dada la diversidad de las experiencias existentes entre los diferentes estilos de danza. De esta manera, se produce una visión positiva del propio bienestar, entendiendo bienestar como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, en sus aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (García-Viniegras y Gonzáles, 2000).

Respecto a estas afirmaciones, se puede distinguir en cómo los entrevistados a través de sus relatos, manifiestan la participación del bienestar dentro de sus contextos más cercanos, otorgándole la mayor parte de la atribución a su experiencia dentro de la danza. El sentido unitario acerca del bienestar de los danzantes se extrae desde los propios relatos de los entrevistados, cuando manifiestan que gracias a la práctica de la danza logran sentirse bien consigo mismos, les permite contactarse con sus sentimientos, con sus emociones, expresarlos, contactarse con otras personas, adquirir nuevos conocimientos, tener más oportunidades laborales, etc.



Para ser más precisos con lo que se ha podido concluir en esta experiencia de investigación, se presentan las respectivas conclusiones planteadas desde los tres objetivos específicos que abordaron al objetivo general.

Dado que el primer objetivo específico era caracterizar según el estilo de danza practicado, la percepción de bienestar que le atribuye el danzante a la práctica de esta, entendiendo el concepto danza según lo planteado por Fructuoso y Gómez (2001) que refieren que la danza es el arte de mover el cuerpo al son de la música para expresar una emoción. De esta forma los y las entrevistadas manifiestan que la práctica de la danza en sus diferentes estilos, son parte de su vida, donde el bailarín expresa y externaliza aquellos sentimientos y emociones que no logran traducir con palabras y en donde, a través de esta acción motriz, logran volcarse a un estado de desconexión y total liberación, llegando a perder incluso la consciencia de lo que sucede en el tiempo real, mientras realizan una manifestación artística.

Es la danza entonces una forma de lenguaje que plasma aquellas cosas que no se pueden decir a través del lenguaje verbal (Alemany, 2013), donde lo realizado por el danzante, refleja los sentimientos más profundos del ser humano a través de un ritmo y a su vez de los movimientos. Produciendo en aquel o aquella que baila, un momento donde pierde la conexión de lo rutinario y lo envuelve a un mundo donde solo importa la música y la liberación de sus sensaciones internas. Jackson y Csikszentmihalyi (2002) afirma que la danza tiene un potencial que permite al practicante concentrarse a tal punto en la actividad y en las emociones que le produce, que lo podría conducir a una pérdida de la consciencia y de la percepción del tiempo creando así una completa absorción en el momento, esto se condice con lo narrado por los y las entrevistadas donde afirman que mientras danzan pierden aquella conexión con la realidad.

Debido a que la gran mayoría de los entrevistados comenzó su experiencia en la práctica de la danza a muy temprana edad, la utilización de esta como un método de liberación es aplicada de forma constante, lo que ayuda y motiva al danzante a seguir realizando esta acción. A pesar de que inicialmente el acercamiento que

tuvo el danzante con la danza fue a causa de alguna tradición familiar o la búsqueda de alguna actividad extra programática, con el fin de mantener a los niños en una actividad física, donde pudiesen generar participación y contacto social, Cabrera (2015) asegura que la danza ha estado presente en los pueblos y civilizaciones de distintas maneras, pero que en general es utilizada principalmente como un medio de expresión de deseos, emociones y sentimientos, tal como lo afirman quienes participaron en esta investigación.

Fuentes (2006) afirmaba que la danza desarrolla en los danzantes aspectos psicológicos, físicos y sociales vitales, para la formación de un ser humano sano.

La danza ha ido evolucionando con el pasar del tiempo, donde su práctica se ha convertido en un acto de estudio y aprendizaje constante (Fructuoso y Gomes, 2001). Esto se condice por lo expresado por los danzantes, pues estos manifiestan que la práctica de esta es un potenciador físico, psicológico y social en sus vidas, a través del cual han podido desarrollar y mejorar habilidades que varían de un estilo y otro, pero que, sin embargo, se logra apreciar en los tres estilos estudiados.

La flexibilidad, la coordinación y la postura corporal, son algunos de los beneficios físicos otorgados por la práctica de la danza, según lo relatado por los y las entrevistadas. Además de la mantención de un buen estado físico, la adquisición de musculatura y resistencia. Aspectos claves para lograr condiciones de vida saludables en las personas. Esto se relaciona con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2016) quienes indican la necesidad que poseen las personas de realizar actividad física, considerando esta, como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ante lo cual la práctica de la danza sería un buen ejemplo.

Tal como Fuentes (2006) afirma que el practicar algún estilo de danza propicia en las personas un desarrollo de aspectos psicológicos vitales, tales como la autoestima, las habilidades sociales y la perseverancia, los y las danzantes afirman que gracias a la danza, han desarrollado aspectos como la autoestima,

habilidades sociales, capacidad de empatía, la tolerancia a la frustración y la perseverancia, dada las diferentes experiencias vividas por aquellos que las practican, haciendo éstas parte de la personalidad e identidad del danzante. Dichas experiencias antes mencionadas, han entregado a los entrevistados, herramientas que los han ayudado a sentirse mejor con sigo mismos, mientras logran transmitir lo que sienten y viven a quien observa.

Desde lo expuesto anteriormente, los danzantes generan una adhesión y una necesidad de mantener la práctica de la danza en sus vidas, debido a la conexión con su propia identidad, generando una proyección no tan solo a ellos como danzantes, sino que, a las futuras generaciones, posibilitando la entrega y enseñanza de sus propios conocimientos adquiridos a través de sus experiencias, así como también utilizando esta como una posibilidad de estrategia de trabajo en sus diferentes profesiones. Esta conexión genera que el vínculo existente entre el practicante y la danza se caracterice por ser tan fuerte que, al momento de llevar a los entrevistados a un punto imaginario, donde la danza no existiese como practica en sus vidas, se evidencia un quiebre negativo en el estado anímico de estos, vinculado principalmente a la interpretación de la idea que al no tener la danza se romperían las estructuras de su vida. Se puede extraer entonces de sus respuestas, un discurso colectivo unificado que establece que *“no logran imaginar su vida sin la práctica de la danza”* y que al intentar imaginarlo proyectan el sentirse tristes, sin energía y sin un sentido real de motivación para sus vidas.

Cada estilo de danza genera distintas formas de motivación y compromiso en los danzantes respecto a las características individuales que proporcionan cada uno de estos.

García (1997) establece por ejemplo que la danza contemporánea obedece a una lógica emocional, que busca entregar la naturalidad y la sensación corporal de quien danza, utilizando para esto su propio cuerpo, ofreciendo al espectador y al propio danzante, un contenido de comunicación y expresión. Afirmación que se condice con lo expresado por los y las entrevistados, pues manifiestan que su principal motivación para practicar este estilo es la posibilidad que le entrega de

expresar, de ser ellos mismos, de emocionarse, de ser naturales mientras pueden ofrecer a quienes los observan, una vivencia llena de contenido, expresión y comunicación.

Por otra parte, el Ballet clásico, se destaca según lo manifestado por los entrevistados, como un estilo marcado por la búsqueda de la perfección y delicadeza en sus pasos, perfectamente relacionado por lo comentado por Dallal (1998), quien afirma que a través de este estilo se manifiesta básicamente la técnica y la disciplina, dejando fuera el lenguaje del movimiento, lo que conlleva a rutinarias situaciones de frustración en sus bailarines. Estas experiencias se logran ver en los relatos de quienes participaron en la investigación, generando una homogeneidad en las respuestas entregadas por quienes practican este estilo, ligadas principalmente a la dificultad vivida debido al alto grado de disciplina y exigencia de movimientos técnicos, así como el uso de castigos verbales hirientes por quienes enseñan.

Por otro lado, desde una vereda ligada hacia lo cultural, se destaca dentro del estilo del folclor, la utilización de este como una transmisión de valores culturales y sociales a quienes observan y deciden ser partícipes de esta práctica (García,1997). Este estilo de danza provoca en los bailarines un alto grado de motivación dado que es un estilo donde se necesita adquirir conocimientos teóricos para la creación de una puesta en escena, debido que, lo que se manifiesta en el escenario son bases culturales, se necesita conocer en profundidad, cuales son dichas bases.

Castro (2009), que el bienestar es el componente cognitivo de la como resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida. Es decir que una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia, en resumen, si se siente bien consigo mismo y con los diferentes ambientes que pertenecen a su vida.

En relación a lo anteriormente expuesto, se puede extraer que en general, la danza le otorga a los entrevistados una percepción integral respecto a su propio bienestar, orientado a la necesidad de estar y sentirse bien consigo mismos, el satisfacer necesidades, el mantener un estado anímico alegre y experimentar emociones positivas en los diferentes ambientes de su vida.

Esta sensación de equilibrio es transversal en las diferentes áreas de la vida del danzante referido principalmente a través de las diversas vivencias satisfactorias que la danza le ha otorgado a quienes la practican, resultando así en una serie de beneficios intrínsecos y extrínsecos para el sujeto. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Dichas vivencias, les han otorgado a los individuos, un sentimiento individual positivo de sí mismos, lográndose ver como sujetos más productivos, sociables, creativos y felices, lo que implica en general, una mejor capacidad para trabajar, amar, relacionarse socialmente, controlar los miedos, enfrentar el estrés con mayor fortaleza, es decir, mantener y lograr condiciones óptimas de vida (García, Viniégras y Gonzáles, 2000).

Además, se puede señalar que la danza potencia recursos a quienes la practican ligados al mejoramiento de la capacidad de reflexión, de resolución de problemas, trabajo en equipo y de una visión más optimista ante la adversidad. Robinson (1993), (como se citó en Panhofer, 2005) refiere que la danza puede movilizar profundamente en los ámbitos físicos, psíquicos e intelectuales a quien la práctica, principalmente orientados a la satisfacción de necesidades y mejoramiento de habilidades anteriormente desarrolladas. Estos beneficios, se pueden presenciar en los aspectos sociales de quienes participaron en esta investigación, puesto que estos refieren, que la danza le ha otorgado tal capacidad de empatía y de confianza en sí mismos, que logran a través de la extroversión, vincularse más y de mejor manera con otras personas, así como consigo mismos.

Frente al segundo objetivo específico planteado en esta investigación acerca de conocer las experiencias emocionales que ha obtenido el danzante a través de la práctica de la danza, se obtienen importantes conclusiones.

En primer lugar, se identifica, que a través de la práctica de la danza las personas evidencian una mayor capacidad de emocionalidad en las diferentes áreas de su vida. Dicha emocionalidad, se encuentra vinculada a la conexión afectiva entre cuerpo-persona, la cual se va potenciando a través del movimiento. Esta aseveración es manifestada por todos los danzantes entrevistados, desde distintas perspectivas, pero que al fin y al cabo están todos enmarcados en el mundo de la danza.

Al parecer, la práctica de la danza proporciona la autoconsciencia emocional, lo cual se evidencia en la capacidad de la persona para identificar los sentimientos y emociones liberadas, que fueron suscitadas a partir del movimiento. Meza (2010), afirma la danza como un espacio ligado a la comunicación y expresión, donde el sujeto es capaz de encontrarse a sí mismo mientras forma vínculos afectivos y cohesión social con quienes comparte.

Las emociones manifestadas por quienes participaron en la investigación, oscilan entre todos los límites de los polos de sensaciones que pueda llegar a sentir el danzante al momento de llevar a cabo la danza, es decir que no es un proceso estable y estático, sino más bien un elemento que se encuentra en constante fluctuación.

A través del proceso de práctica de danza, la persona posibilita la identificación de variados recursos personales, lo que genera la existencia de componentes saludables para alcanzar el anhelado bienestar. Se puede suponer entonces, que estos elementos propician que las personas posean una mayor capacidad de expresión e interiorización de sus emociones.

Con respecto a los sentimientos manifestados, por los y las danzantes al momento de practicar danza, se concluye que estos son variados y que van acompañados de las circunstancias y experiencias vividas por el danzante lo que provoca en general que las personas involucradas en esta disciplina, posean y mantengan relaciones más armoniosas y positivas al momento de vincularse efectivamente en sus distintos ambientes. La mayoría de los entrevistados indica que la danza es

aquel espacio donde pueden comunicar y expresar, siendo capaces de encontrarse a sí mismos y donde lograron formar vínculos afectivos importantes para sus vidas. Esto se condice con lo expresado por Meza (2010) donde establece que las personas que practican danza son personas que mantienen un nivel de autonomía, auto-aceptación, relaciones sanas, estados de ánimos positivos bien desarrollados.

Quillupangui (2013) refiere que la danza con sus diferentes estilos y ritmos musicales facilitan que las personas disfruten de lo que hacen, disfruten con los otros y logren conocerse a sí mismos, aprendiendo cuáles son sus posibilidades y limitaciones, a medida que paralelamente, aprenden a relacionarse con los demás, creando un clima de unión y respeto. En cuanto a esta afirmación, los y las entrevistadas manifiestan un discurso unificado acerca de cómo la práctica de la danza facilita que las personas disfruten y se motiven por seguirla practicando, tanto a nivel individual como colectivo. Estos indican que el momento propicio para apreciar esto, es aquel donde los danzantes muestran a los espectadores el resultado de todo el esfuerzo y trabajo realizado, individual y grupalmente, durante de las clases y los ensayos, sobre un escenario.

Sin embargo, existen también vivencias insatisfactorias dentro de la experiencia de la práctica de la danza, lo cual los bailarines no expresan como algo negativo, sino, como episodios relevantes para mejorar y desarrollar aún más su formación como bailarines y como personas. Estas experiencias se encuentran ligadas principalmente a la frustración que han vivenciado los bailarines durante su experiencia dentro de la práctica, puntualizando aquellas donde la exigencia, el esfuerzo físico, la competitividad y el estereotipo del danzante, han provocado una sensación de inutilidad en aquel que ejecuta los movimientos rítmicos. García (1997) indica que este esfuerzo físico, le entrega una estructura al danzante que le ayuda a que el cuerpo se haga más flexible y se pueda adaptar de mejor manera a la ejecución de los movimientos, a la vez que trabaja la respiración y la resistencia, además de la fuerza de los músculos del cuerpo danzante. Estas vivencias, a pesar de que son recordadas como circunstancias dificultosas y negativas,

provocaron una actitud positiva como respuesta, transformando dicho evento negativo, en un aprendizaje significativo, de reflexión y de mejoramiento de sus habilidades.

Con respecto a nuestro tercer objetivo, que era identificar el rol que le asigna el danzante a la práctica de la danza respecto a su calidad de vida, se puede extraer que la danza genera una especie de equilibrio transversal en las diferentes esferas de la vida de aquel que baila, produciendo una calidad de vida óptima.

La calidad de vida es equivalente a la suma de los términos de las condiciones de vida objetivamente medibles en una persona, tales como salud física, condiciones de vida, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación (Urzúa y Caqueo-Urizar 2012). Para quienes participaron en esta investigación la calidad de vida es el supuesto donde se analizan las diversas esferas de la vida de quien se estudia, desde la mantención de una salud física, sus relaciones sociales, actividades u ocupaciones que realiza y condiciones en general, ideas entorno a la calidad de vida que se encuentran relacionadas y que entregan una solidez en los relatos de quienes participaron de esta investigación.

El sentimiento de bienestar vivenciado y expresado por quienes danzan, viene a demostrar que la noción que se posee en general acerca de la danza, tiene un carácter aún más relevante en la vida de quienes la practican.

Esta percepción de estabilidad que se deja entrever en los relatos de los participantes conforme a la práctica de la danza y como esta participa activamente en sus vidas, se encuentran relacionadas directamente con respecto las relaciones interpersonales gratificantes que poseen, tanto con pares como con personas significativas en sus vidas. En relación a su apariencia física, de acuerdo a lo relatado, la danza proporciona al danzante una mayor capacidad motora, lo que es manifestado por los entrevistados, principalmente como un estado físico saludable. Otra característica de este sentimiento de bienestar, está ligado a la obtención de recursos internos del sujeto, relacionados con la capacidad de poder relatar y expresar aquello que no logran comunicar a través del lenguaje verbal, y



que aparentemente logran expresar mediante el movimiento, ya sean emociones que estén a flor de piel, como sentimientos más reprimidos.

Finalmente, se puede concluir que la danza genera habilidades y características significativas para las personas que la practican, vinculadas principalmente a la forma de sentir y de expresar, de quienes hablan a través del compás de la música. Esta capacidad de desarrollar un nuevo lenguaje, permite a quienes son parte de esta disciplina, a vincularse con los diferentes espacios y ambientes que rodean sus vidas y que a la vez entrega un espacio de auto-inspección hacia la propia persona, generando instancias de reflexión, relajación y desconexión con el mundo real. Haciendo de la danza un espacio ideal para quienes la practican.

La presente investigación no estuvo exenta de limitaciones, las cuales se mencionarán con el propósito de contribuir a futuros estudios, apoyando y facilitando de ésta forma el trabajo de futuros/as investigadores/as.

En primer lugar, es importante clarificar, que concretamente se está trabajando bajo la comprensión de las percepciones de personas, a través de una orientación metodológica cualitativa, con la finalidad de conocer la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza, trabajando para esto, en la profundización de la información otorgada por los participantes a través de entrevistas semi-estructuradas. Dado esto último, se podría considerar una limitante, el trabajar con diez personas distintas, que practican un estilo diferente, con características distintas y objetivos diferentes, pues no se pueden extrapolar ni generalizar los resultados de la investigación a toda una población danzante, puesto que cada uno/a de ellos/as cuenta con sus propias experiencias, las cuales van moldeando sus vivencias particulares entorno a la temática.

Se puede mencionar además como limitante, la escasez de material teórico y autores relevantes, que hagan referencia al estudio de la danza visto como una herramienta utilizada para la comunicación y aportaciones de cualidades beneficiosas para quienes la practican. La mayor parte de la información está referida a los aspectos de formación teórica y evolución de la danza como

disciplina de arte, lo que minimiza las posibilidades de estudio y comprensión de esta temática.

Otra limitante surgida durante el proceso de investigación, fue lo complejo no traspasar las miradas del rol como bailarinas y como investigadoras, sobre todo al ser ambas investigadoras, participantes activas de dos de los estilos estudiados en esta investigación. Ante lo cual se debió trabajar cruzadamente para mantener la búsqueda de profundidad en el análisis de los datos.

Sin duda la cantidad de datos, la riqueza de ellos y los resultados obtenidos, ponen en evidencia la importancia de promover el realizar futuras investigaciones que permitan continuar este trabajo de forma más detallada, permitiendo incrementar los conocimientos entorno a como la danza participa en la percepción de bienestar que poseen quienes la practican y porque no decirlo, utilizarla quizás, como una nueva técnica de expresión o de terapia psicológica.

La realización de futuras investigaciones donde se logrará indagar, por ejemplo, si la danza influye en el grado de felicidad que poseen las personas, cuales son los grados de satisfacción personal de personas que practican danza o la realización de un estudio donde se realice una comparación a nivel de salud mental entre personas que practiquen danza y quienes no, etc., donde se pudiesen dar a conocer más particularidades y entregarle más riqueza a esta área de estudio. Riqueza que sería interesante y necesario profundizar, dado que, en nuestros resultados, ya podemos ver algunas aportaciones de la práctica de la danza al bienestar, las cuales, en conjunto a los resultados de futuras investigaciones, pudiesen crear o fomentar el uso de la danza como una forma innovadora de hacer terapia en diversos proyectos de salud mental, y mejor aún, la utilización de ésta, cómo una forma de prevención de enfermedades.

De esta manera y a modo de proyección, se puede plantear también, la posibilidad de indagar acerca de la misma temática, pero en otros estilos de danza y efectuar a su vez, grupos de discusión donde se realice una conversación que venga a enriquecer los resultados obtenidos por esta y otras investigaciones.

## **VII. REFERENCIAS**

Aleman, M. (2013). *Historia de la danza: Recorrido por la evolución de la danza desde los orígenes hasta el siglo XIX* (2° Edición). España: Valencia: PILES, Editorial de Música s.a.

Aguirre, A. (1995) *Etnografía, metodología cualitativa en la investigación sociocultural*. España: Boixareu.

*Asociación de Danza Movimiento Terapia*. (26 de noviembre de 2016). Recuperado de <http://admtchile.cl/admt-chile.html>

Cabrera, A. (2015). *Danza, Bienestar y Emociones Positivas: Una mirada desde la Psicología Positiva* (Tesis de XXX). Universidad de la República, Montevideo.

Castañer, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Castro, M. (2009) *Arte terapia de apoyo a un niño con parálisis cerebral en proceso de elaboración de duelo*. Extraído el día 13 de junio, 2017, a las 20:10 hrs, desde [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/ar-castro\\_m/pdfAmont/ar-castro\\_m.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/ar-castro_m/pdfAmont/ar-castro_m.pdf)

Chaiklin, S. (2008). *Hemos danzado desde que pusimos nuestros pies sobre la tierra*.

Colegio de Psicólogos de Chile (1999) *Código de ética profesional*, (día 7 de enero de 2017). Recuperado de <http://www.colegiopsicologos.cl/>

Conde Gutiérrez F. Las perspectivas metodológicas cualitativas y cuantitativas en el contexto de la Historia de las Ciencias. En: Métodos y técnicas de investigación en Ciencias Sociales. Delgado JM y Gutiérrez J editores. Madrid: Síntesis Psicológica; 1994.p. 53-68.

Cusacovich, C. (2013) " *El color de las emociones*", *vivencia de un proceso arte terapéutico* (Tesis de pregrado). Universidad del Bio, Chillán.

Dallal, A. (1998). Procesos espontáneos y procesos inducidos en el arte dancístico. Danza y cultura del cuerpo. *Revistas UNAM*. Recuperado de [www.revistas.unam.mx/index.php/rmspys/article/download/49297/44350](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rmspys/article/download/49297/44350)

Elmore, K. (2000). *El lenguaje de la danza*. Lima: Fondo editorial del congreso del Perú.

Fariñas, G. (1990) Acerca del concepto de vivencia en el enfoque histórico cultural. *Revista cubana de psicología*, 16 (3): 62-66.

Fructuoso, C. y Gomez, C. (2001) La danza como elemento educativo en el adolescente. *Educación Física y Deportes* (66), 31-37.

Fuentes, A. (2006). El valor pedagógico de la danza (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia, Valencia.

Furntratt-Kloep EF. Calidad de vida desde el punto de vista de la gente común. La Habana: Ediciones CREAT, 1995:78-96

García, H. (1997) *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde.

López, F. (2000). *Desarrollo socioemocional*. Madrid, España: Editores siglo XX.

Lopez, F. (2009). *Las emociones en la educación*. Madrid, España: EDICIONES MORATA.

Lyotard, J. (1989) *La fenomenología*. Barcelona: Ed. Paidós.

Mallimaci F, Giménez Béliveau V (2006). *Historias de vida y método biográfico*. Recuperado de <http://jbposgrado.org/icuali/M%E9todo%20biogr%E1fico.pdf>.

Martínez, M. (2006, enero, 23). *La Investigación Cualitativa (Síntesis Conceptual)*. *Revista IIPSFacultad de Psicología, UNMSM*. desd[http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/Investigacion\\_Psicologia/v09\\_n1/pdf/a09\\_v9n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/Investigacion_Psicologia/v09_n1/pdf/a09_v9n1.pdf).

Meza, B. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Mora A. Sabrina (2010). *Movimiento, cuerpo y cultura: perspectivas socio-antropológicas sobre el cuerpo en la danza*. VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata.

Organización Mundial de la Salud (2002). *The world health report 2001. Mental health: New understanding. New hope*. Geneva, World Health Organization.

Organización Mundial de la Salud (2016). *Mental health: strengthening mental health promotion*. En: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Recuperado el 22 de diciembre del 2016.

Panhofer, H. (2005), *El cuerpo en psicoterapia: teoría y práctica de la danza movimiento terapia*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.

Petrozzi, M. (1996). *La danza moderna más allá de los géneros: hacia el descubrimiento de un lenguaje corporal en la mujer*. Perú: Universidad Católica del Perú.

Polo, D. (2003) *Técnicas plásticas del arte moderno, y su posibilidad de aplicación en arte terapia*. Tesis Doctoral. Extraído desde <http://eprints.ucm.es/tesis/bba/ucm-t27338.pdf> el día 20 de julio de 2017.

Quillupangui, P. (2013). *La relación de la educación artística y el desarrollo socio afectivo de los niños y niñas de 4 a 5 años* (Tesis de pregrado). Universidad politécnica Salesiana, Quito.

Real Academia Española (2017) *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: Real Academia Española.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ruíz, J. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa* 5° edición. Bilbao, España: Lincoln.

Sanz, A. (2005). El método biográfico en investigación social: potencialidades y limitaciones de las fuentes orales y los documentos personales. *Asclepio*, Vol. LVII (1), 99-115.

Sassenfeld y Moncada. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. Pág.89-104.

Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P. Y Elbert, R. (2005) Manual de metodología construcción del marco teórico, formulación de objetivos y elección de la metodología. Buenos Aires: CLACSO.

Serrano, G. (2004). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla.

Schutz, Alfred (1974). *Las dimensiones del mundo social*. Viena: Amorrortu.

Schutz, Alfred (1993). *La construcción significativa del mundo social. Introducción a la sociología comprensiva*. Barcelona, España: Editorial Paidós.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*. 55(1), 5-14.

Serrano, G. (2004) *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla.

Toledo, Ulises (2006). *El Programa Sociofenomenológico de investigación* (Tesis doctoral en Filosofía). Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Tortora, S. (s.f.) Dance Therapy. En: <http://www.suzitortora.org/pg8.htm>. Recuperado el 26 de junio del 2017.

Treviño, R. (2007) Actualidad de la fenomenología en psicología. *Revista Diversitas- Perspectivas en Psicología*, 3 (2): 249-261.



Urzúa, A. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. Universidad Católica del Norte, Chile.

Vasilachis de Giadino, I. (2006) *Estrategias de Investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.

*Victoria García-Viniegras, Carmen R, & González Benítez, Idarmis. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana de Medicina General Integral. Recuperado en 23 de agosto de 2017, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=pt).*

## **VIII. ANEXOS**

### a) Anexo 1: Consentimiento Informado



Estimado participante:

Junto con saludar, le damos a conocer a través del presente documento que las Srtas. Izamit Arros Ibarra y Rocío Torrejón Navarrete, Licenciadas en Psicología y estudiante de la Universidad del Bío-Bío, se encuentran desarrollando su investigación para optar al título de Psicólogo/a.

Para la realización de esta investigación se solicita su participación a través de la realización de entrevistas, donde se recopilará información relevante al tema de investigación.

Por lo mismo se solicita su autorización para poder registrar a través de una grabación de audio dicho proceso.

La investigación está orientada en conocer cuál es la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillán.

Su participación en este estudio es voluntaria. La información recopilada será confidencial y los datos serán anónimos. La información confidencial recogida, no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Usted como participante de esta investigación, tiene el poder de retirarse en cualquier momento sin que eso la(o) perjudique en forma alguna. Por último, si alguno de los procedimientos, durante la investigación, le parece inapropiado, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora.

Atentamente.

Firma Investigador/a

Izami Arros Ibarra

.....

Firma Investigador/a

Rocío Torrejón Navarrete

.....

Firma Profesor/a Guía

Ps. Claudia Vásquez Rivas

.....

Firma entrevistado/a

.....

b) Anexo 2: Malla categorial

<b>Objetivos</b>	<b>Conceptos Clave</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Categorías</b>	<b>Definición Operativa</b>
Caracterizar según el estilo de danza practicado, la sensación de bienestar que le atribuye el danzante a la práctica de esta.	Danza	La danza es una forma creativa de expresión, materializada en la unión sucesiva de movimientos en el espacio y tiempo (Panhofer, 2005). Con la evolución de la humanidad, la danza como expresión artística ha ido adquiriendo una forma más evolucionada y estructurada,	Evolución de la práctica de la danza	Relacionada a cómo fue su inicio en la danza y como es ahora.
			Creatividad desarrollada por la práctica de la danza, llevada a cabo en los distintos contextos del danzante.	El cómo los entrevistados han desarrollado a través de la práctica de la danza la creatividad y de qué formas la llevan a los distintos contextos del danzante.

		pasando del carácter ritual a una forma de diversión y de expresión estética (Alemany, 2013).	Expresión e interiorización de emociones	El cómo los entrevistados expresan sus vivencias dentro de la práctica de la danza
			Estilos de Danza practicados	Los entrevistados manifiestan a cual estilo de danza pertenecen y como ha sido su experiencia en la práctica de éstos.
	Bienestar	La danza nos ofrece un amplio campo de oportunidades para nuestro bienestar, puesto que, aunque requiere mucho esfuerzo y dedicación, reporta a las personas una vivencia satisfactoria que deriva en una serie de beneficios intrínsecos y extrínsecos para quien lo	Percepción de bienestar (tanto en el ámbito social, afectivo, psicológico, social, etc.)	Los entrevistados manifiestan sus vivencias y en como la danza ha sido influyente en su percepción de bienestar
			Vivencia satisfactoria/Vivencias insatisfactorias	Los entrevistados expresan las vivencias que les han otorgado; tanto felicidad, éxito, satisfacción, como

		<p>práctica (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; García Calvo, Cervelló y Santos Rosa, 2006). Robinson (1993), (como se citó en Panhofer, 2005) se refiere a la danza creativa y opina que la danza puede movilizar profundamente en los ámbitos físicos, psíquico e intelectual, afirma que la danza aporta a la expresión corporal, lo que entrega una posibilidad de expresión que a su vez da la posibilidad de establecer relaciones sociales con los demás, además de que, a la misma vez, ayuda a que la persona se descubra y se construya a sí misma</p>		<p>fracaso, frustración.</p>
			<p>Beneficios percibidos; tanto en el ámbito físico, social, psicológico, afectivo, etc.</p>	<p>Los entrevistados comentan los beneficios tanto físicos, sociales, psicológicos, etc. que les ha otorgado la práctica de la danza</p>
			<p>Movilización o cambios en el “yo” del danzante</p>	<p>Relacionado a como sienten los entrevistados que la práctica de la danza ha provocado en ellos, cambios en su “yo” interno y como estos se ven manifestados en sus vidas cotidianas.</p>
			<p>Oportunidades que ofrece la práctica de la danza tanto en el ámbito social, laboral, afectivo, relacional, entre otras.</p>	<p>Los entrevistados comentan las posibles oportunidades que le ha ofrecido la práctica de la</p>

		(Panhofer, 2005)		danza.
			Dedicación y tiempo destinado a la práctica de la danza	Los entrevistados podrán comentar el tiempo y esfuerzo que entregan al practicar el estilo de danza.
Conocer las experiencias emocionales que ha obtenido el danzante a través de la práctica de la danza.	Experiencias emocionales obtenidas de la práctica de la danza	La danza es una forma de lenguaje que plasma aquellas cosas que no se pueden decir a través del lenguaje verbal, que refleja los sentimientos más profundos del ser humano (Alemany, 2013). La práctica de la danza, comunica en el bailarín los sentimientos, estados de ánimo, las formas y las calidades de la persona	Experiencias relacionadas a la práctica de la danza, tanto en el área afectiva, social, interna y/o externa, entre otras.	Los entrevistados expresan las experiencias relacionadas a la práctica de la danza
			Expresión del practicante a través de la danza como medio de comunicación.	Los entrevistados podrán comentar que es lo que ellos comunican a través de la danza
			Estados afectivos provocados por la práctica de la danza	Los entrevistados manifiestan los sentimientos y estados afectivos que

		(Elmore, 2000).		les provoca la práctica de la danza en sus vidas
Identificar el rol que le asigna el danzante a la práctica de la danza respecto a su calidad de vida.	Calidad de vida	Ferrans (1990) define calidad de vida como el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella. Por otro lado, Hornquist (1982) define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural. Si bien no existen definiciones únicas sobre el concepto de calidad de vida, existen dimensiones que se repiten y qué se incorporan	Bienestar personal	Los entrevistados dan a conocer el como la práctica de la danza ha sido participe en su bienestar personal
			Satisfacción de necesidades Físicas	Los entrevistados dan a conocer los beneficios que otorga la danza a nivel físico
			Satisfacción de necesidades Psicológicas	Los entrevistados dan a conocer los beneficios que otorga la danza a nivel psicológico
			Satisfacción de necesidades Sociales	Los entrevistados dan a conocer los beneficios que otorga la danza a nivel social



		dentro del concepto en general; tales como condiciones de vida y satisfacción de necesidades.	Condiciones de vida	Los entrevistados podrán hablar acerca de las condiciones de vida en general, es decir recursos propios y del ambiente que le rodea.
--	--	---	---------------------	--

c) Anexo 3: Formato entrevista.

Encuadre: Buenas tardes “\_\_\_\_\_”. Te damos las gracias antes de todo, por tu voluntad para participar.

Esta entrevista piloto de la cual serás partícipe, nace a raíz de nuestra investigación respecto a la danza. Donde nuestro objetivo principal es conocer la percepción de bienestar que presentan jóvenes que practican distintos estilos de danza dentro de la ciudad de Chillan

Lo que me vas a responder será grabado para fines académicos y totalmente confidencial. Es importante aclarar, que ninguna respuesta está ni buena ni mala, simplemente queremos saber tu percepción y opinión acerca de nuestro tema en particular. Tómame todo el tiempo que sea necesario para responder, y ante cualquier duda que te vaya surgiendo, sólo me preguntas. ¿Alguna duda? ¿Comenzamos entonces?

1) Evolución de la práctica de la Danza:

- ¿Qué es para usted la danza?
- ¿Cuáles son las primeras ideas que le surgen cuando escuchas el término danza? O ¿Cómo pudieras definir la danza?
- ¿Cómo fue su primera experiencia en danza?
- Y a medida que ha pasado el tiempo, ¿Cómo ha sido su experiencia y cómo es en la actualidad en danza?
- Respecto a su experticia en la disciplina, ¿Qué aspectos ha desarrollado y/o potenciado gracias a la práctica de la danza durante el tiempo en que ha practicado? O ¿Qué condiciones de diferente tipo sientes o crees que has desarrollado en la práctica de la danza?

2) Creatividad:

- ¿Cómo crees que se ha desarrollado su creatividad a través de la práctica de la danza?

- ¿En qué aspectos de su vida cotidiana, ve reflejada su creatividad desarrollada en el contexto de la danza?

- ¿Cómo te proyectas a nivel general en torno a la práctica de la danza?

- Si la danza fuera una formación obligatoria en los establecimientos educacionales en Chile ¿Cuál sería su propuesta y forma de trabajo para instaurar esta disciplina de manera más profunda en nuestro país?

3) Expresión e interiorización de emociones:

- ¿De qué manera siente que la danza se conecta con su mundo interno?

- ¿De qué manera siente que la danza le permite exteriorizar sus emociones?

- ¿Qué vivencias considera más significativas dentro de su experiencia en la práctica de la danza?

4) Estilo de danza practicados:

- ¿Cómo llegó usted a practicar dicho estilo?

- ¿Qué cosas o características le motiva más para realizar su Estilo de danza practicado y no otro?

- ¿Qué cree usted que le ha mantenido practicando este estilo?

- ¿Qué aspectos cambiaría o potenciaría en la forma de practicar su estilo en particular?

5) Percepción de bienestar:

- ¿Qué es para ti bienestar? (en General)

- ¿Cómo cree que la práctica de la danza ha influenciado en su percepción de bienestar?

- ¿En qué aspectos de su vida, ha sentido que la danza le ha otorgado estabilidad y bienestar? O ¿Le ha planteado otro tipo de desafíos? Y ¿Cómo han sido superados?

6) Vivencias satisfactorias:

- ¿Qué aspectos o características favorables a notado a través de la práctica de la danza?

- ¿Cuáles han sido las vivencias más satisfactorias dentro de su experiencia en la práctica de la danza?

- ¿Cómo es la actitud de sus compañeros ante un logro suyo obtenido en la práctica de la danza?

Vivencias insatisfactorias:

- ¿Qué aspectos o características desfavorables ha notado a través de la práctica de la danza?

- ¿Cuáles han sido las vivencias más insatisfactorias dentro de su experiencia en la práctica de la danza?

- Ante una situación de fracaso o frustración, vinculado a la danza. ¿Cómo ha sido su actitud frente a este acontecimiento?

7) Beneficios percibidos:

- ¿Puedes reconocer algunos beneficios obtenidos en general por la práctica de la danza que has distinguido a través de tu experiencia?

8) Movilización o cambios en el “yo” del danzante:

- ¿Cuáles son los principales cambios que pudieras vincular o relacionar a la práctica de la danza?

9) Oportunidades que ofrece la práctica de la danza:

- Durante su experiencia en la práctica de danza. ¿Qué oportunidades le ha ofrecido en su vida cotidiana?

- ¿Cuáles son sus proyecciones respecto a la práctica de la danza en su vida?

10) Dedicación y tiempo destinado a la práctica de la danza:

- ¿Cuánto tiempo la semana le entregas a la danza? ¿Por qué?

- ¿Cuáles son sus formas de manifestar tu motivación y compromiso con la disciplina?

11) Experiencias relacionadas a la práctica de la danza:

- ¿Existe algún evento experimentado durante la práctica de la danza que produjeron un cambio significativo en tu vida? ¿Cuál fue? Pregunta 8.

12) Expresión del practicante a través de la danza:

- ¿Qué formas de expresión crees que tienen las personas que practican la danza a diferencia de las que no en la vida cotidiana?

- ¿Cómo crees que ha influenciado la danza en tu forma de expresar?

13) Estados afectivos:

- ¿Qué sientes al practicar la danza?

- Si hay un día de práctica al que no puedes asistir ¿Qué sucede en ti?

- ¿Qué es lo que más te gusta de la práctica de la danza?

- ¿Qué es lo que menos te gusta de la práctica de la danza?

- ¿Cómo imaginas tu vida sin la práctica de la danza?

14) Bienestar personal: Opcional

- ¿Cómo relacionarías la danza con el bienestar personal?

- ¿Cómo la danza ha sido participe en tu bienestar personal?
- 15) Satisfacción de necesidades físicas:
- ¿Cuáles son los cambios físicos que ha podido experimentar a través de la práctica de la danza?
- 16) Satisfacción de necesidades psicológicas:
- ¿Cuáles son los cambios psicológicos que ha podido experimentar a través de la práctica de la danza?
- 17) Satisfacción de necesidades sociales:
- ¿Cuáles son los principales cambios que usted ha notado en la forma de relacionarse con los demás que pudieras vincular a la práctica de la danza?
- 18) Condiciones de vida:
- ¿Cómo crees que la danza ha tenido participación en tus condiciones de vida en general, entendiendo condiciones de vida como...? Los recursos propios y del ambiente que nos rodea, la calidad de nuestra existencia viste en variados contextos, como el afectivo, social, psicológico, etc.
  - ¿En qué aspectos haz notado que la danza ha favorecido o desfavorecido en tu vida?