



Las Experiencias Con Relación a la Práctica de la Danza y su Influencia en el Autoconcepto de un grupo de Adolescentes Entre Los 14 a 17 Años de Edad de la Academia De Danza Firework House Ubicada en la Localidad Ciudad Bolívar, Bogotá D.C

Johan Estiben Daza Pardo

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Bogotá D.C, Colombia

2021

Las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House ubicada en la localidad Ciudad Bolívar, Bogotá D.C

Johan Esteben Daza Pardo

10121612288

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicólogo

Director (a):

Master en Psicología, Bayron Ávila

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Bogotá D.C, Colombia

2021

Agradecimientos

A mi madre Mari Pardo, quien me brindó apoyo incondicional día a día, dándome con una sonrisa la energía necesaria para continuar mi camino, así también por proporcionarme las herramientas necesarias para desempeñarme satisfactoriamente en la vida

A mis abuelos Jorge Pardo y Orfa Rosado, quienes me regalaron voces de aliento y me llenaron del amor que sólo ellos saben dar. Además, por cultivar en mí dos grandes pasiones el amor al conocimiento y la preocupación por el sufrimiento de los demás.

A mis amigxs y colegas Alejandra Garzón, Camila Aponte, Camila Gamboa, Daniela Chaves, Germán Dechamps, Jennifer Acero, Laura Gómez, Laura Hurtado y Rosalba Tirajo, quienes me acompañaron con su cálida presencia, fueron apoyo en los momentos en los que sentía que no podía continuar, que con risas y abrazos hicieron de todo el proceso algo más llevadero, y sobretodo que, con diligencia, empatía y profesionalismo me enseñaron lo que es ser un psicólogo.

A las docentes, Beatriz Ramos, Sonia Rodríguez, Liliana Campos y Rosa Martínez por infundirme el amor hacía la psicología, por ver en mí cada una de mis potencialidades y motivarme a desplegarlas para así avanzar en mi desarrollo personal y profesional.

Dedicatoria

*A mis peludos fieles, Júpiter y Kira por llenar de luz,
tranquilidad y alegría cada momento del proceso, esto es
por ustedes tesoros más valiosos que poseo.*

Índice

Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
Planteamiento del problema.....	12
Objetivo General.....	23
Objetivos específicos.....	20
Justificación	21
Marco teórico.....	24
Autoconcepto.....	24
La danza.....	33
Adolescencia.....	44
Diseño metodológico.....	48
Tipo de estudio.....	48
Técnica de la investigación.....	49
Instrumento.....	49
Fuentes de información.....	50
Aspectos éticos.....	52

Procedimiento.....	54
Resultados.....	54
Matriz de relación de categorías de análisis.....	60
Análisis de los datos.....	84
Discusión.....	97
Conclusiones.....	100
Recomendaciones.....	102
Referencias.....	103
Anexos.....	114
Asentimiento informado.....	114
Consentimiento informado.....	118
Entrevistas.....	120

Lista de tablas

Tabla 1.	32
Tabla 2.	60
Tabla 3.	68
Tabla 4.	80

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de comprender las experiencias de la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto en un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House ubicada en la localidad Ciudad Bolívar, Bogotá D.C. Se desarrolló desde corte cualitativo de la investigación, con un alcance exploratorio y contando con un diseño metodológico fenomenológico. Se utilizó el instrumento de la entrevista fenomenológica que permitió comprender las experiencias de las participantes con respecto a la práctica de la danza y descubrir los elementos en común que estaban estrechamente vinculados con el autoconcepto. Los resultados arrojaron que la práctica de la danza en la academia influye en el autoconcepto a través de la socialización con pares y relaciones con los docentes, evidenciándose una mayor cantidad de autopercepciones en los autoconceptos social, emocional y físico. Asimismo, los elementos y estilos de la danza también juegan un importante papel en el fortalecimiento de las dimensiones del autoconcepto anteriormente mencionadas, por lo que al bailar se obtienen experiencias sentidas como sensación de libertad, liberación de tensiones y sensación de alegría.

Palabras claves: Autoconcepto, Practica de la danza, Adolescencia

Abstract

The present research was carried out with the objective of understanding the experiences of dance practice and its influence on self-concept in a group of adolescents between 14 and 17 years of age from the Firework House dance academy located in the town of Ciudad Bolívar. , Bogotá DC It was developed from the qualitative section of the research, with an exploratory scope and with a phenomenological methodological design. The instrument of the phenomenological interview was used, which allowed us to understand the experiences of the participants with respect to the practice of dance and discover the elements in common that were closely linked to self-concept. The results showed that the practice of dance in the academy influences self-concept through socialization with peers and admiration relationships with teachers, seeing these as role models, showing a greater amount of self-perceptions in social, emotional self-concepts, and physical. Likewise, the elements and styles of dance also play an important role in strengthening the aforementioned dimensions of self-concept, so that when dancing, felt experiences such as a feeling of freedom, release of tension and a feeling of joy are obtained.

Keywords: Self-concept, Dance practice, Adolescence

Introducción

La presente investigación responde a un requisito del pregrado de psicología en la Universidad Antonio Nariño. Se realizó con el objetivo de comprender las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto de un grupo de adolescentes de la academia de danza Firework House, ubicada en la localidad Ciudad Bolívar, para contribuir al conocimiento del desarrollo del autoconcepto en población adolescente y los elementos de la danza que juegan en su consolidación. A través de un diseño metodológico fenomenológico, el uso de herramienta recolectora de la información que es la entrevista fenomenológica y un instrumento de análisis de información cualitativa que es una matriz de categorías. Los hallazgos fueron que los autoconceptos con mayores autopercepciones fueron el social, emocional y físico, al contrario, poco se encontró del académico y familiar; los elementos de la danza como lo son el espacio, el tiempo, el cuerpo y el movimiento brindan experiencias agradables como sensación de libertad, liberación de tensiones que se incorporan en forma de autopercepciones al autoconcepto; la danza por sí sola no contribuye al desarrollo psicosocial de los jóvenes, sino que es el espacio de formación constituido por los compañeros y los docentes que permite la socialización.

Planteamiento del problema

La danza es una actividad que nos ha acompañado a lo largo de la historia de la humanidad, ha estado presente en todas las culturas y ha ido evolucionando con el transcurso de los años (Rueda y López, 2015), su presencia es innegable en la vida de cualquier ser humano puesto que no existe una sociedad que no la practique. La danza al ser una actividad sensorio-motriz de tipo holístico que integra múltiples elementos físicos, psicológicos y sociales (Merom et al., 2013), permite en la persona que la practica fortalecer todas y cada una de las dimensiones que la componen (Bio-psio-social), influyendo así de manera positiva en su desarrollo. Los beneficios de la danza en la salud mental son ampliamente conocidos. A continuación, se presentarán investigaciones que permiten visualizar el estado actual del arte en este tema.

En Grecia, Sivvas, Batsiou, Vasoglou y Filippou (2015) realizaron una revisión sistemática de 24 artículos relacionados con la práctica de la danza y su impacto en la salud. En la mayoría de los estudios las muestras estuvieron formadas por mujeres, en cuanto a las edades oscilaron entre niños y adultos. En estos últimos varios de los participantes poseían padecimientos como párkinson, demencia y depresión. Los artículos revisados muestran que se trabajaron con todo tipo de danzas: vals, tango, danza del vientre, jazz, salsa, etc. Los resultados de las investigaciones confirmaron los efectos positivos de los programas de danza en la mejora de la salud, concluyendo así que la práctica de cualquier tipo de danza contribuye a la mejora de la salud mental y en el tratamiento de padecimientos mentales.

Por otro lado, en Alemania, Burkhardt y Brennan (2012) llevaron a cabo una revisión sistemática donde exploraron los efectos de la participación en la danza recreativa sobre la salud física y el desarrollo psicosocial de niños y adolescentes. Para eso revisaron 14 estudios que cubrían una amplia gama de estilos de baile, grupos de población y entornos. Los resultados sugirieron que la danza recreativa puede mejorar la salud de los niños y los adolescentes; también indicaron con evidencia limitada que puede mejorar el autoconcepto y la autoimagen, y de ese modo influir positivamente en el estado de ánimo y reducir la ansiedad.

España posee una amplia producción científica con relación a los beneficios de la práctica de la danza, autores como Padilla y Coterón (2013) realizaron una revisión sistemática de 16 artículos sobre la posible influencia positiva de la danza sobre la salud mental. Para esto se seleccionaron únicamente investigaciones publicadas en lengua inglesa y posteriores al año 2000. Los diversos estudios incluidos en la revisión encontraron que a través de un programa de intervención de danza los sujetos mejoraban los niveles de diferentes indicadores de salud mental tales como: estados de ánimo (depresión, estrés, ansiedad), relaciones sociales, autoestima, bienestar, salud autopercebida, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida.

Al igual, Murgui, García, García y García (2012) llevaron a cabo una investigación en España con el fin de ampliar el estudio de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Autoconcepto (AF5), dicho instrumento está orientado por cinco dimensiones que componen el autoconcepto (profesional/académico, social, emocional, familiar y física) fundamentadas en el modelo teórico de Shavelson, Hubner y Stanton. El cuestionario fue aplicado a jóvenes practicantes de danza y no practicantes. la muestra estuvo integrada por 1.630 participantes, de los cuales 490 fueron practicantes de danza y 1.240 fueron no practicantes, 931 fueron mujeres y 699 fueron hombres, en edades entre los 10 a 17 años. En los resultados se encontró que los

practicantes de danza superan en promedio de autoconcepto a los no practicantes en todas las dimensiones (profesional/académico, social, emocional, familiar y física), concluyendo que el entrenamiento y el esfuerzo que éstos conllevan se relacionan con una mejora generalizada a ámbitos importantes del autoconcepto.

Asimismo, Vergara et al. (2021) realizaron en España una revisión bibliografía con el objetivo de conocer el efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes. De un registro total de 173 artículos, únicamente 5 publicaciones cumplieron con los criterios de inclusión, se tomaron aquellos estudios donde a través de una intervención se logró evaluar el efecto de la danza en la autoestima en niños y adolescentes escolarizados entre 11 y 18 años; se excluyeron deportistas y bailarines de élite. Se identificaron evidentes niveles de mejora en la autoestima y autoimagen o autoconcepto de los niños, niñas y adolescentes que participaron en actividades de danza, así como un aumento en los niveles y las posibilidades de socialización.

En cuanto a Latinoamérica, en México los investigadores Vargas y Mazón (2021) analizaron la aportación de la danza al bienestar psicológico en una muestra constituida por 227 jóvenes habitantes del Estado de México, 119 fueron mujeres y 108 fueron hombres, de entre 8 y 38 años, de los cuales 57 jóvenes señalaron ser practicantes habituales de danza. Se evaluaron con diferentes instrumentos los niveles de autodeterminación, autonomía, autorregulación, empoderamiento, autoconocimiento y habilidades sociales. Los resultados señalaron que los practicantes de danza mostraban mayores niveles de autorregulación (intrínseca, identificada e introyectada), además que, con relación a empoderamiento y autoconocimiento, los practicantes de danza mostraron niveles más altos.

Al igual, en Brasil, Carminatti et al. (2019) llevaron a cabo una investigación con el interés de analizar la influencia de la danza del vientre en la imagen corporal y la autoestima de mujeres con cáncer de mama durante y después de su respectivo tratamiento. Participaron diecinueve mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, divididas en un grupo control (8 mujeres) y un grupo experimental (11 mujeres), que estaban en tratamiento o postratamiento en el Centro de Investigaciones Oncológicas (CEPON). Para la recolección de datos utilizaron la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Body Image After Breast Cancer. En los resultados se identificó importantes cambios en la autoimagen del período pre y post intervención del grupo experimental, no se encontraron modificaciones en la autoestima. El grupo control no presentó cambios, tanto en la imagen corporal, como en la autoestima. Así que, los autores concluyeron que el practicar una actividad física beneficia a las mujeres con que superaron el cáncer de mama, específicamente en la mejora de la imagen corporal, la feminidad y la autoconfianza.

Por otra parte, los investigadores Mora, Salazar y Valverde (2001) realizaron un estudio en Costa Rica con el propósito de indagar sobre los efectos de la música y la danza, y del refuerzo positivo en el comportamiento de personas con discapacidad múltiple, donde se compararon ambos métodos: refuerzo positivo (método tradicional) y música-danza (método propuesto). La muestra contó con trece participantes, ocho mujeres y cinco hombres, con edades entre los 13 y 31 años, los cuales presentaban discapacidad múltiple en grado severo, lo que incluye parálisis cerebral, autismo, trastornos emocionales y problemas de lenguaje. Los resultados indicaron que el método música y danza fue mucho más efectivo que el método tradicional utilizado para el cambio conductual (el refuerzo positivo).

Referente a Colombia, Marín (2011) llevó a cabo un estudio donde se revisó comparativamente los efectos de la danza terapéutica en el control del estrés y la disminución de

sus niveles en adultos laboralmente activos, con una muestra de 30 personas organizadas en tres grupos de investigación: 10 personas del grupo experimental que acudieron al programa de danza terapéutica, 10 personas que ejercieron actividad física diferente al baile o la danza terapéutica, y por último 10 ejecutivos sedentarios. En los resultados se demuestra una alta influencia de la danza terapéutica sobre el estrés, es decir, que este método afecta positivamente los niveles de estrés manifestados por el cuerpo, por el contrario, en el grupo control ejercicio se mostró una tendencia marcada a permanecer constante con leves incrementos en ciertas categorías. Confirmando que el estrés disminuye con la práctica frecuente de danza terapéutica o ejercicio físico.

Por otro lado, Córdoba y Vallejo (2013) realizaron una revisión sistemática sobre la empatía y la danza como herramientas terapéuticas en la violencia sexual en Colombia. Los artículos de investigación relacionados con el tema fueron 40. La revisión sistemática encontró que particulares movimientos, ejercicios y comportamientos van a facilitar la estimulación de circuitos neuronales moduladores de las respuestas empáticas en personas violentadas sexualmente. Los autores concluyen que las terapias corporales funcionan como herramientas estimuladoras de la empatía tanto en ésta como en otras poblaciones.

Con referencia al autoconcepto, ha sido estudiado múltiples de veces e investigaciones reconocen su fundamental papel en el proceso de construcción de la personalidad en los individuos, sobre todo en la infancia y la adolescencia. Rojas, Zurita y Castro (2020) llevaron a cabo una investigación en España donde analizaron el autoconcepto y la práctica de actividad física en un grupo de escolares. La muestra estuvo compuesta por 530 escolares (mujeres y hombres), entre los 10 y 12 años de edad. Los resultados arrojaron que los hombres son más activos físicamente que las mujeres, las dimensiones del autoconcepto en las que consiguen

mayor puntuación son la social y la familiar, y los alumnos físicamente activos presentan niveles del autoconcepto más altos. Los autores concluyeron que el autoconcepto es un factor importante en el desarrollo de la personalidad de los individuos en la etapa de escolarización, y la práctica de actividad física se forma como un elemento que favorece el desarrollo de un correcto estado de salud psicosocial.

Asimismo, Chávez, Cuapio, Gil y Pérez (2017) ejecutaron un estudio en México en el que conocieron los factores asociados del autoconcepto en niños con alto rendimiento académico. Contaron con dos niños de 8 y 12 años de edad, a los cuales les aplicaron instrumentos como la Escala de Autoconcepto Mc Daniel Piers y al igual entrevistas semiestructuradas. Los resultados encontraron el nivel socioeconómico, las relaciones personales en el contexto escolar y los estilos de crianza, son catalizadoras para el desarrollo del autoconcepto. Los investigadores concluyeron entonces, que la formación del autoconcepto hace parte importante en el desarrollo de la infancia, ya que aumenta o disminuye la ejecución de distintas actividades.

Mohand, Torres y Mohand (2017) en España analizaron el autoconcepto y la personalidad de estudiantes de educación primaria con respecto a su origen cultural. La muestra estuvo conformada por 422 estudiantes de educación primaria, 46.9% niños y 53.1% niñas, los cuales cursaban quinto y sexto grado. Los autores concluyeron que, el autoconcepto es equivalente en los estudiantes, independientemente del origen cultural al final de la etapa primaria, salvo en el caso del autoconcepto físico.

Según las investigaciones expuestas anteriormente se puede evidenciar que el abordaje de la danza y sus beneficios a nivel psicológico se ha hecho en su gran mayoría desde modelos de investigación cuantitativa, y sobre todo recurriendo al método de revisión sistemática (Sivas et al., 2015; Burkhardt y Brennan, 2012; Padilla y Coterón, 2013; Vergara et al., 2021; Córdoba y

Vallejo, 2013). Las poblaciones trabajadas en mayor proporción fueron la infantil y la adolescente (Sivas et al., 2015; Burkhardt y Brennan, 2012; Murgui et al., 2012; Vergara et al., 2021; Vargas y Mazón, 2021), y los aspectos más tomados en cuenta a nivel psicológico fueron la autoestima, el autoconcepto y la regulación emocional.

Por tal motivo resulta de gran interés investigar la influencia de la práctica de la danza en adolescentes que se encuentren tomando clases en academias de danza de Bogotá, localidad Ciudad Bolívar, abordado desde un modelo de investigación cualitativa que permita conocer las experiencias y las vivencias, y de esa forma profundizar en las razones que hacen que la práctica de la danza sea una actividad beneficiosa a nivel psicológico. Se comparte el interés con algunas investigaciones por el autoconcepto puesto que es un constructo que juega un importante rol en el desarrollo de los sujetos, y su estudio puede realizarse desde un enfoque cualitativo gracias a su naturaleza cognitiva que permite describirlo y plasmarlo en palabras. Igualmente, se comparte con algunas investigaciones el interés por la población adolescente, ya que es la etapa de desarrollo en la que se presentan más dificultades con respecto a la autovaloración, fuertemente vinculada con la imagen negativa que se desarrolla ante las concepciones de los demás (Montes, Escudero y Martínez 2012).

Por último, es vital señalar cuál es la importancia de la práctica de la danza en la localidad Ciudad Bolívar, está ubicada al suroccidente de Bogotá. Como lo afirma la Secretaría de Cultura Recreación y Deporte (2019) a través de la generación de espacios de formación y capacitación en danza (folclórica y urbana) se acompaña a los adolescentes en el aprovechamiento del tiempo libre, con el fin de disminuir y prevenir el consumo de drogas y/o sustancias psicoactivas; que de acuerdo a cifras la localidad Ciudad Bolívar es una de las que tienen las mayores cifras de consumo de cualquier sustancia ilícita (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2016). Así también, con la

práctica de la danza se contribuye en la promoción de la salud mental y adquisición de hábitos saludables en los adolescentes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House ubicada en la localidad Ciudad Bolívar, Bogotá D.C.?

Objetivo general

Comprender las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House ubicada en la localidad Ciudad Bolívar, Bogotá D.C.

Objetivos específicos

Explorar los elementos del autoconcepto en un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House.

Describir los elementos de la práctica de la danza que influyen en el autoconcepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House.

Develar la integración de las experiencias de la práctica de la danza en el desarrollo psicosocial de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House.

Justificación

El autoconcepto contribuye fundamentalmente al proceso de la vida y juega un papel importante en las elecciones y decisiones que le dan forma. Su estudio se hace imperioso puesto que ofrece significativa información sobre el rol que juega en el desarrollo humano, especialmente en la adolescencia, ya que es uno de los periodos más críticos donde se necesita una identidad sólida, es decir, conocerse a sí mismo como diferente de los demás, conocer las propias habilidades y talentos, y sentirse valorado a medida que avanza hacia el crecimiento. (Montes, Escudero y Martínez, 2012), para así desempeñarse funcionalmente en los distintos ámbitos de la sociedad (el laboral, el familiar, el académico, entre otros). Según Vera y Zebadúa (2002) está asociado con el bienestar en general, encontrando que muchos de los problemas psicológicos se relacionan con bajos niveles del autoconcepto.

En este sentido, el autoconcepto está fuertemente vinculado a padecimientos como la depresión, ansiedad y trastornos alimenticios (Ceballos et al., 2014; Bartra, Guerra y Carranza, 2016; Gismero, 2001; Guerrero et al., 2019). Con relación a la depresión en Colombia se estima que 4,7% de los colombianos la padecen, siendo uno de los países con mayor prevalencia en la región (OMS, 2017). Según la literatura científica, la depresión y los bajos niveles del autoconcepto favorecen la presencia de ideación suicida (Rosselló y Berríos, 2004). En adolescentes colombianos se ha encontrado que el autoconcepto es una variable asociada a la

ideación suicida (Pérez y Salamanca, 2017), lo que pone nuevamente de manifiesto su importante papel en múltiples problemas psicológicos. En el país según el Ministerio de Salud (2017) los intentos suicidas pasaron de 0,9 por 100.000 habitantes en 2009 a 36,08 por 100.000 habitantes en 2016, reportando que el 29,7% de los intentos de suicidio se dieron en población de 15 a 19 años; además, de acuerdo con el DANE (2017) la mayoría de los suicidios en menores de 18 años ocurrieron en los adolescentes entre los 12 y 17 años.

Conocer los beneficios que trae la práctica de la danza en el autoconcepto ampliaría la comprensión del desarrollo de este constructo psicológico en población adolescente, así como la forma en la que éste se ve influenciado por la participación activa en una academia formativa de danza. Además de la importancia del papel que juega el autoconcepto como factor protector que hace a los adolescentes menos susceptibles a trastornos mentales y otras dificultades relacionadas. Sugiriendo la utilización de la danza como herramienta facilitadora de procesos de las personas que la practiquen en los distintos campos de la psicología, en especial la clínica, la comunitaria y la educativa.

A nivel social, brindaría a colegios e instituciones educativas formas de potencializar el desarrollo de los estudiantes adolescentes a través de la práctica de la danza que traería el fortalecimiento del autoconcepto y de esa manera, posiblemente impactar en el rendimiento académico los estudiantes. Se buscaría que los adolescentes incorporaran en sus rutinas diarias actividades físicas y artísticas como la práctica de la danza., que influirían positivamente en su salud mental y en el fortalecimiento de hábitos saludables.

En cuanto al nivel institucional, la presente investigación responde a la misión de la Universidad, específicamente en el compromiso con los procesos de transformación del país, a la solución de problemas a nivel local, nacional e internacional, y la formación y el

perfeccionamiento continuo de los investigadores, gracias al impacto que tendría la investigación en los anteriores niveles expuestos. Además, a nivel profesional en la realización de la presente investigación el investigador desarrollara competencias de fundamentación en psicología por lo que se aplicarán los conocimientos a la resolución de problemas prácticos, de comunicación ya que se comunicará de forma oral y escrita haciendo uso de un lenguaje técnico propio de la psicología, y de sensibilidad cultural puesto que se entrará en contacto con personas que cuentan con diferentes condiciones socio-culturales. Y en general, se fortalecerán competencias y habilidades investigativas que consolidarán la formación profesional del investigador.

Por tanto, la investigación se adhiere a la línea “Esperanza y vida” de la Universidad Antonio Nariño, en el grupo de “Psicología clínica y de la salud”, liderado por la psicóloga Sandra Milena Valencia, donde se tiene como objetivo generar acciones en la promoción de las conductas de salud, y la prevención de enfermedades y adicciones.

Marco Teórico

Para responder a los objetivos planteados en la presente investigación es primordial revisar las distintas categorías temáticas que la dirigen: en primer lugar el autoconcepto, por tratarse del fenómeno psicológico de interés, para ello se abordarán las distintas teorías y modelos que lo explican, se señalarán los componentes de este y su desarrollo en la adolescencia; en segundo lugar la danza, por ser la actividad a la que se le analizará la influencia, para ello se tratarán las diferentes definiciones de danza, la danza vista como una práctica corporal, su historia, componentes y elementos, y se profundizará en los beneficios que trae su práctica; y por ultimo lo correspondiente a cómo se conciben las experiencias, noción fundamental que permite comprender los aspectos subjetivos de las relaciones entre los sujetos y la práctica de la danza.

El Autoconcepto

El estudio del autoconcepto ha sido de interés de diversas disciplinas: la filosofía, la sociología, la historia, la literatura, pero sobre todo la psicología. Estos campos de conocimiento han buscado responder a las preguntas “¿cómo soy?” “¿quién soy?” y “¿qué soy?”, las cuales integran el concepto de “mí mismo”. La psicología ha brindado un amplio compendio de conocimiento científico relacionado con el autoconcepto, el estudio del fenómeno viene incluso desde su nacimiento como ciencia en el siglo XIX.

Teorías Psicológicas que exponen El Autoconcepto

En 1890, William James definió el concepto del yo en su libro *Principles of Psychology*, donde distinguió entre dos conceptos importantes: el yo como sujeto y el yo como objeto, su propio sujeto. Además, en los estudios de James se propone como características del autoconcepto la multidimensionalidad, la organización jerárquica y de naturaleza eminentemente social (González, 2011).

La teoría psicoanalítica, principalmente la Freudiana, sugiere que el Yo es la estructura integradora encargada de mediar entre el Ello y el Superyó (Freud, 1925). Las tres estructuras mantienen unido el aparato espiritual del hombre, y el concepto de sí mismo es el contenido de este apoyo espiritual. Una vez que una persona reúne información, estas tres dimensiones del apoyo psicológico se reorganizan para lograr una armonía constante entre las diferentes percepciones. El Yo y su expresión es lo que se denominaría autoconcepto.

Por otro lado, los primeros teóricos del conductismo niegan la medición del autoconcepto desde el método científico, dado que su estudio implica un proceso de introspección. Mientras que, la teoría del aprendizaje social, encabezada por Albert Bandura (1969), toma en cuenta los procesos internos que acontecen de manera implícita en la persona: la frecuencia del autoreforzo, autorrecompensa y autocastigo, que serán determinantes en la formación del autoconcepto (González, 2011).

Contrariamente, la psicología fenomenológica establece que la conducta depende de la interpretación subjetiva de la realidad. La autopercepción del sí mismo será el resultado de la interacción y equilibrio entre la experiencia interna y externa; de dicha interacción surgirá una interpretación subjetiva que talla y modifica, de manera continua, el autoconcepto. Asimismo, el modelo humanista, considera el sí-mismo como el constructo central, la madurez emocional se logra cuando una persona se acepta a sí misma evitando el uso de los mecanismos de defensa,

encontrando un equilibrio entre la experiencia y la autorrealización, que finalmente conduce a la adaptación mental, que redundará en beneficio del autoconcepto (Gonzales, 2011).

Por otro lado, el modelo cognitivo, influenciado por la interacción simbólica, considera al yo como un conjunto de estructuras cognitivas que permiten organizar el conocimiento que cada persona ha acumulado sobre sí mismo; El ego es un sistema de esquemas cognitivos que organizan, modifican e integran funciones humanas. La principal diferencia entre una persona y otra son sus esquemas cognitivos, los cuales difieren y por tanto las situaciones en las que se asimilan también serán diferentes, hasta el punto en que descuidan situaciones en las que no tienen esquemas, y por tanto no saben cómo asimilar. integrarse en las estructuras cognitivas (Gonzales, 2011).

Para finalizar, se podría decir que el psicoanálisis interpreta el autoconcepto en relación a los tres ámbitos del aparato psíquico: el ello, el yo y el súper yo. Mientras que, la teoría del aprendizaje social si bien centra su interés en conductas observables, asume ciertos procesos internos que explican el autoconcepto. Por su parte, la fenomenología y, en esa misma línea, la psicología humanista, se interesan por Los procesos cognitivos subjetivos que son inherentes a cada individuo y que configuran el autoconcepto. Aunque las teorías expuestas anteriormente abordan y explican de alguna manera el autoconcepto, es la aproximación del enfoque cognitivo de la psicología la que mejor sustenta el constructo y la que cuenta con mayor aceptación dentro de la disciplina, por lo que será la que se tomará como referencia para el presente ejercicio investigativo.

Modelos Explicativos del Autoconcepto

Hay una serie de modelos que se han propuesto para intentar explicar cómo se estructura el autoconcepto y en qué consiste, que se dividen en dos grandes grupos: modelos unidimensionales y modelos multidimensionales.. A continuación, se exponen los principales.

Cuando el autoconcepto se considera como un factor general o unitario, se entiende que está compuesto por dominios que no pueden diferenciarse como partes separadas debido a la fuerte influencia que tiene sobre ellos un factor general. Desde un punto de vista unidireccional, se entiende que el autoconcepto evoluciona con el tiempo. Su desarrollo puede ser muy voluble, con periodos de estabilidad relativamente largos y siendo más activo en determinados momentos que en otros, y con tendencia a aumentar (Cazalla y Molero, 2013).

En contraste con los enfoques unidimensionales, los enfoques multidimensionales afirman que el autoconcepto no puede entenderse si no se ve desde una perspectiva multidimensional, es decir, si no se ve como un modelo que está constantemente organizado por un número de factores relativamente diferentes. Desde que Shavelson, Hubner, y Stanton (1976) publicaron sus estudios sobre el modelo multidimensional del autoconcepto, todas las investigaciones posteriores que analizan su estructura han sido en cierta medida críticas, por lo que es multidimensional.

Si bien los autores reconocen el carácter multidimensional del autoconcepto, la cantidad de elementos que componen el autoconcepto y las relaciones que se pueden establecer entre ellos

siguen siendo poco claros.. Según Cazalla et al. (2013) los principales modelos propuestos para explicar la relación entre los distintos factores que componen el autoconcepto son::

1. El modelo multidimensional de factores independientes plantea que los factores del autoconcepto no están correlacionados, es decir, que los factores poseen gran independencia entre ellos. Otra versión de este modelo defiende que la ausencia de la correlación es relativa, por lo que los factores poseen cierto grado de interdependencia (Cazalla et al., 2013).
2. El modelo multidimensional de factores correlacionados mantiene la correlación entre todos los elementos del autoconcepto, es decir, la interdependencia de factores. (Cazalla et al., 2013).
3. El modelo multidimensional multifacético, sostiene que hay un aspecto (que consiste en el contenido de los dominios del autoconcepto) que a su vez representa diferentes niveles. (Cazalla et al., 2013).
4. El modelo multidimensional de factores jerárquicos es el más aceptado recientemente. Modelo de Shavelson et al. (1976) muestra que el autoconcepto consta de varias dimensiones jerárquicamente organizadas, y que el concepto general del yo está en la parte superior de la estructura (Cazalla et al., 2013).

Es el modelo multidimensional de factores jerárquicos el que se tomará como referencia para este ejercicio investigativo porque permite explicar contrariedades y peculiaridades del autoconcepto en diferentes dominios de la persona y, como anteriormente se ha mencionado, el que mayor apoyo dentro de la comunidad científica ha recibido. Discutido de manera más amplia, Shavelson et al. (1976) plantean que el autoconcepto se puede dividir en autoconcepto académico y autoconcepto no académico, estando este último formado por

componentes emocionales, sociales y físicos. Además, propone que el autoconcepto tiene 7 características básicas:

1. Esta organizado: La persona adopta un determinado sistema de clasificación que da sentido y estructura a las experiencias; Las categorías son una forma de organizar y comprender experiencias (Shavelson et al., 1976).
2. Es multifacético: El sistema de clasificación incluye áreas como aceptación social, atractivo físico, académica y habilidades sociales y físicas (Shavelson et al., 1976).
3. Es jerárquico: Diferentes áreas del autoconcepto pueden formar una jerarquía desde la experiencia personal en situaciones específicas, ubicadas en la base de la jerarquía, hasta el autoconcepto en general, ubicado en la parte superior de la jerarquía (Shavelson et al., 1976).
4. Es estable: el autoconcepto general de sí mismo es estable, aunque, a medida que uno desciende en la jerarquía, se vuelve cada vez más dependiente de situaciones específicas y, por lo tanto, se vuelve menos estable (Shavelson et al., 1976).
5. Es experimental: Se va estructurando y diversificando a lo largo del ciclo de vida de la persona (Shavelson et al., 1976).
6. Es evaluativo: La dimensión evaluativa varía de una persona a otra y también de una situación a otra, dependiendo de la experiencia de la persona en la cultura y la sociedad (Shavelson et al., 1976).
7. Es diferenciable: Se distingue de otros conceptos con las que se relaciona teóricamente. Por ejemplo, el autoconcepto es influenciado por experiencias específicas (Shavelson et al., 1976).

Este constructo se define como las percepciones que un individuo tiene de sí mismo, basadas en sus experiencias con los demás y las reglas que establece para su comportamiento (Shavelson et al. Events, 1976), así como la percepción que un individuo tiene de sí mismo. Como entidad física, social y espiritual

Desde hace muchos años, algunos autores definen que la teoría de que el autoconcepto es un constructo integral, unidimensional y, por tanto, trata todas las creencias de las que hablamos como un elemento indivisible. Sin embargo, hoy en día el autoconcepto parece estar generalmente aceptado como una estructura jerárquica y multidimensional. (Cazalla y Molero, 2013). El desarrollo de cada dimensión no se hereda, sino que es el resultado de la autopercepción resultante de la experiencia del individuo en su interacción con el entorno. (Núñez, González y García, 1997).

Dimensiones del autoconcepto

Las dimensiones del autoconcepto según García y Musitu (2014) son:

Tabla 1.

Dimensiones del autoconcepto

Académico/laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico
Se describe como la percepción que la persona tiene de su calidad del	Se define como la percepción que tiene la persona	Se describe como la percepción que la persona tiene	Se define como la percepción que tiene la persona	Se describe como la percepción que la persona tiene

desempeño de su rol, como estudiante o como trabajador	de su desempeño en las relaciones sociales	de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas	de su implicación, participación e integración en el medio familiar	de su aspecto físico y de su condición física
--	--	--	---	---

Nota: de producción propia

Desarrollo del Autoconcepto

Afirman Núñez, González, Glez y García (1997) que durante mucho tiempo, se creyó que el autoconcepto aumenta a medida que las personas envejecen, son capaces de percibir características del yo en mayor número y distinguir mejor. Además, con la edad y, por lo tanto, la capacidad de abstracción, los juicios que se pueden hacer basados en percepciones subjetivas específicas son más generales. El autoconcepto no es hereditario, sino el resultado de la acumulación de autopercepciones que se obtienen de la experiencia del hombre en su interacción con el medio.

Desde una perspectiva multidimensional, lo importante no es el predominio de un tipo particular de cognición en una etapa particular de la vida, sino el desarrollo de la autoconciencia que se desarrolla desde la primera etapa de la vida, independientemente de la diferenciación gradual por edades. Por otro lado, con el tiempo, estas áreas se vuelven más complejas y tienen diferentes significados y niveles de interpretación. Como resultado, encontramos una estructura de autoconcepto cada vez más compleja a medida que aumenta el número de dominios (González, 2011).

Desarrollo del autoconcepto en la adolescencia

La adolescencia se diferencia de otros períodos de desarrollo por su clara crisis de identidad. Durante este período, los jóvenes a menudo intentan responder preguntas como: ¿quién soy yo, qué haré con mi vida? y muchos otros con contenido autorreferencial (Alcaide, 2009). Esta pregunta introspectiva se manifiesta en los esfuerzos de los jóvenes por desarrollar nuevos roles, identificar intereses profesionales y, sobre todo, en sus esfuerzos por independizarse de la familia y otros adultos significativos (Alcaide, 2009).

Otro aspecto importante de la adolescencia es que la naturaleza de las interrelaciones entre los jóvenes de ambos sexos es muy diferente, incluso durante la pubertad. Durante esta etapa de desarrollo, la naturaleza de la sexualidad y las normas sociales que gobiernan las relaciones facilitan un importante sentido de individualidad. La importancia de esta dimensión del autoconcepto es notable, ya que el resultado de la identidad, la imagen, la autoestima y el comportamiento de un individuo depende en última instancia del resultado de la violación del autoconcepto. Reglas o no y cómo lidiar satisfactoriamente con los asuntos ordinarios (Alcaide, 2009).

El autoconcepto es crucial para construir la identidad personal durante la adolescencia. Al ser un indicador de bienestar psicológico y un mediador de la conducta, promueve el logro de metas, como el rendimiento académico, el logro social, la conducta saludable y la satisfacción con la vida. En la adolescencia se aprenden hábitos que las personas desarrollarán durante el resto de su vida. (Palomares, González, Ortega, Padial y Torres, 2016).

La Danza

La danza ha sido estudiada por múltiples disciplinas (filosofía, antropología, las artes, etc.), es vista como un arte, una actividad física, una forma de expresión, un medio pedagógico y una terapia física y psicológica, lo cual hace difícil su conceptualización, al dispersarse y entrelazarse su estudio en distintos campos teóricos. Para intereses del presente ejercicio investigativo se abordarán las variadas definiciones de la danza y se puntualizará en la danza vista como una actividad física y una forma de expresión artística facilitadora de procesos psicológicos.

Definiciones de La Danza

Las definiciones de danza tienen muchos estilos conceptuales diferentes. En cuanto a la etimología de la palabra, la palabra danza proviene del sánscrito y significa "deseo de vida", es decir, sentimiento humano, la necesidad de cualidades mentales y emocionales que se expresan en la acción. La danza es un fenómeno que se ha convertido en parte de todas las culturas, con muchas formas artísticas y expresivas que ha ido adoptando a lo largo de la historia (Álvarez y Sevillano, 2013).

Hay dos corrientes de teorías que intentan explicar la danza: la teoría naturalista, que sostiene que la danza es la liberación de "energía", la danza como forma primaria de comunicación y la danza está motivada de manera innata, y las teorías antropológicas, por el contrario, mantienen que esta danza tendrá funciones ceremoniales o expresivas, o ocurrirá en contextos sociales o episódicos (Pérez, 2008). Las dos teorías poseen relativamente la razón y fácilmente pueden

complementarse, ya que la danza es tanto una predisposición biológica, precisamente con el movimiento, así como una forma de expresión con un fin social y cultural.

La danza puede entenderse como un arte, a menudo denominado "lenguaje corporal", que es el acto de mover el cuerpo en general de acuerdo con un patrón rítmico, estético y / o representativo con el propósito de realizar una actuación, diversión, actividades sociales y / o religioso (Sánchez y Saucedo, s.f.). Entonces, el movimiento del cuerpo humano es la clave para bailar. El cuerpo puede realizar movimientos como torcerse, doblarse, estirarse, saltar y girar. Al cambiar estas acciones corporales y usar diferentes dinámicas, un humano puede crear muchos movimientos corporales (Secretaría de Educación de Veracruz, s.f.).

Con relación a lo anterior, Pérez (2015) sugiere que el cuerpo en la danza es más que una herramienta y un medio técnico, y que los individuos lo experimentan como movimientos físico-mecánicos, sin afectar su subjetividad, y así, el cuerpo es visto como un objeto marcado por problemas sociales. No es el lugar donde se crean la experiencia y la subjetividad.

Por otro lado, dice Ivelik (2008), la danza expresa las características únicas de los pueblos, su identidad y su cultura, como lo evidencian las danzas más primitivas, las cuales están estrechamente relacionadas con la mirada ceremonial de los hechos humanos: la danza para nacimiento y muerte, por salud y enfermedad, por matrimonio y fertilidad, para satisfacer o adorar las fuerzas latentes de la naturaleza o las deidades que gobiernan el destino humano.

Se podría concluir que, como lo expone García (2005), la danza es una actividad humana practicada en todo el mundo, que se extiende a lo largo de la historia de la humanidad, en todo el mundo y se desarrolla en todas las edades; Motivación, porque utiliza el cuerpo humano a través de técnicas corporales específicas para expresar y / o comunicar pensamientos, sentimientos y

sensaciones, condicionado por una estructura rítmica; El cual establece relaciones y conecta diversos elementos: biológicos, psicológicos, sociales, históricos, culturales, estéticos y técnicos, así como actividades individuales y grupales.

La danza como practica corporal

Deseo de entender la danza como un posible ejercicio físico en el registro de experiencias culturales, proponer un reflejo de la danza desde el cuerpo, y esforzarse por evitar la idea de que la danza es clave para el significado de la danza. La danza en sí, y entenderlo todo lo contrario, como un campo o lugar de acceso al cuerpo como verdad conocida y significativa (Escudero, 2014). En este sentido, la danza como práctica nutre los cuerpos, si es el resultado de la disciplina y el orden, entonces cuerpos capaces de creatividad / creatividad. La danza y la coreografía pueden entenderse como una estrategia para expresar el significado del uso de la técnica corporal. Plantea Foster (1996) en este sentido, existe una estrecha relación entre cuerpo y lenguaje, es decir, entre cuerpo y habla, la tarea de traducir el movimiento del cuerpo en significado en el cuerpo es duradera.

Por el contrario, afirma Escudero (2014) el cuerpo es objeto de práctica, para la danza y la teoría de la danza el cuerpo se ve como normal, algo erguido, algo estilizado. Este concepto implica ver el cuerpo como algo que nos llega de forma natural y que solo puede funcionar según las necesidades visuales / técnicas. Por tanto, podemos decir que la coreografía es una cuestión de racionalidad práctica y un conjunto de acciones para las que la creación de una coreografía requiere del cuerpo. Desde este punto de vista, la danza será abordada en este estudio, porque la coreografía es el sello de la coreografía que se practica en la Academia desde otros lugares donde se pueden desplegar diferentes tipos de movimientos corporales.

Historia de La Danza

La danza es una actividad que ha existido a lo largo de la historia de la humanidad, su historia es muy amplia y comprehensiva, y para ello intentaremos acercarnos a su desarrollo a través de las culturas. La cultura, comenzando por supuesto con su presencia en las sociedades primitivas. terminando con las diversas expresiones de danza de hoy; Es importante destacar que se centra principalmente en su historia en Occidente.

Los principales signos de la práctica de la danza en las sociedades primitivas se encuentran en pinturas rupestres encontradas en España y Francia, que datan de hace más de 10.000 años y presentan dibujos de figuras eróticas bailando asociadas con ilustraciones de rituales y escenas de caza. La danza está asociada con rituales y experiencias espirituales que pretenden influir en la naturaleza, el clima y la caza ((Secretaría de Educación de Veracruz, s.f.).

La danza en la antigüedad. En el antiguo Egipto, los faraones crearon danzas rituales. Estos bailes, que culminaron en rituales que representaban la muerte y el renacimiento de Osiris, se volvieron cada vez más complejos hasta el punto de que solo profesionales capacitados podían realizarlos (Secretaría de Educación de Veracruz, s.f.).

En la antigua Grecia, la danza de los dioses y diosas era un ritual en el panteón griego, donde grupos de mujeres llamadas menads iban de noche a las montañas, donde realizaban ceremonias bajo la influencia del alcohol y disfrutaban de animados bailes. Los griegos destacaron esta danza, ya que la practicaban miembros de las familias más famosas. Los bailes finales incluyen música y leyendas interpretadas por hábiles bailarines y actores. La danza para los griegos era una búsqueda de la belleza y no podía ser ridiculizada, porque toda la estética se cultivaba en honor a los dioses y se consideraba el bien supremo del hombre (Markessinis, 1995).

En la antigua Roma, los bailarines griegos enriquecían la danza, por lo que la aprobación gubernamental de la danza estaba menguando. Hasta el 200 a. C. La danza era parte de las procesiones, festivales y celebraciones romanas. Durante el reinado del emperador Augusto (63 a. C.), las actitudes romanas hacia la danza eran ambiguas y los bailarines seguían el destino de otros artistas, fueran preferidos o no según el gobernante y la edad (Markessinis, 1995).

La danza en la Edad Media. La posición de la Iglesia cristiana sobre la danza, desde el siglo IV en adelante y a lo largo de la Edad Media, fue muy común, y los esfuerzos por abolir la danza no se detuvieron, pero fueron infructuosos. Por otro lado, vemos el rechazo a la danza como un factor motivador para la indulgencia, la lujuria y el éxtasis de líderes eclesiásticos como San Agustín (354-430), personas influyentes que persistieron a lo largo de la Edad Media (Secretaría de Educación de Veracruz, s.f.).

Por otro lado, los antiguos Padres de la Iglesia intentaron combinar las danzas de las tribus del norte, celtas, anglosajones, galos. A principios del siglo IX, Carlomagno prohibió el baile, pero esta orden no fue respetada. La danza continuó como parte de los rituales religiosos de los pueblos de Europa, aunque disfrazado con nuevos nombres y nuevos propósitos. En el siglo XV, hubo una serie de las llamadas fases cardinales, nueve de las cuales se pensaba que eran naturales y tres aleatorias. Pasos naturales correspondientes: paso simple, paso doble, repetición, pose elevada, arco, giro de cabeza, media vuelta, salto y movimiento. Los pasos por casualidad se corresponden entre sí: entrechat, corre el paso y cambia el pie (Markessinis, 1995).

La danza del Renacimiento y el nacimiento del Ballet. La llegada del Renacimiento trajo una nueva actitud hacia el cuerpo, el arte y la danza. La danza de esa época era refinada y compleja, y se establecieron muchas reglas para su práctica. Las cortes de Italia y Francia se convirtieron en el centro de nuevos desarrollos en la danza gracias al patrocinio de bailarines y

músicos, quienes crearon magníficas danzas en una escala socialmente permisible, repetidas festividades y festivales (Markessinis, 1995).

Igualmente, la danza se convirtió en un tema de estudio serio, y un grupo de intelectuales trabajó para salvar el teatro de los antiguos griegos, incorporando música, sonido y danza. Los bailes se dividen en bailes altos y bailes bajos: los bailes altos son aquellos en los que se saltan y levantan los pies, y los bailes bajos son los que se deslizan, en los que los pies se separan del suelo solo de manera imperceptible (Markessinis, 1995)

La danza en la modernidad. Desde principios del siglo XX hasta la actualidad, las nuevas libertades en el movimiento del cuerpo han sido la razón para cambiar las actitudes hacia el cuerpo. La música con influencias latinas, africanas y caribeñas ha incrementado la popularidad de bailes y danzas como la rumba, la zampa, el tango o incluso el cha cha. La reencarnación de Harlem dio lugar a otros bailes como el Lindy Hop o el Gerbog. Desde la década de 1950, otros bailes solistas han ocupado el trono, como el rock 'n' roll, twist y el freestyle. Luego viene la discoteca, breakdance (Secretaría de Educación de Veracruz, s.f.).

Martha Graham incorpora movimientos de Occidente en la danza moderna, arrodillarse, agacharse, ponerse de pie y más de los movimientos populares que tenemos hoy. Utilice escenas animadas, motivos separados y líneas asociadas con la coreografía y la danza. En su interior todo funciona, desde los ojos, el pelo y el armario. Su escuela en Nueva York es famosa en todo el mundo porque en ella se graduaron artistas famosos y profesores de danza de diferentes universidades (Secretaría de Educación de Veracruz, s.f.).

Como se aprecia la danza ha acompañado al ser humano desde los inicios, cosa que hace que posea una extensa historia y que incluso actualmente continúe presentando cambios y nuevas

manifestaciones dancísticas. En la actualidad hay una rica variedad de géneros y estilos de danza que se catalogan según la forma en que se conjuguen los diferentes elementos que componen su práctica.

Elementos de La Danza

La danza posee una serie de elementos, estos elementos se interrelacionan para dar lugar a lo que se conoce como danza. Según Dallal (2007) estos son:

El cuerpo humano. Que constituye la materia prima de la danza, que consta de partes y órganos que se superponen entre sí para crear movimientos que la danza puede aprovechar.

El espacio. Es necesario para el movimiento porque se mueve y ocupa puntos espaciados, ya sea una sala, un teatro o un teatro.

El movimiento. Es energía nacida de la quietud, en un movimiento de danza que comienza en un punto o momento de quietud y termina en otro punto.

El impulso del movimiento. Los movimientos de danza están imbuidos del significado, halito, tono o carga que impone el bailarín, diferenciándolos en sustancia de otros movimientos.

El tiempo. Es un continente de experienciaailable. Se trata de un ritmo que surge de una combinación de sonidos, silencios y pausas, en el que se regulan movimientos, pasos, gestos y expresiones.

El espectador-participante. La danza buscará ser vista, por lo que se contará espectador susceptible de convertirse en participante.

Géneros y Estilos de La Danza

Las danzas se clasifican según su función, origen, contexto y uso a su alrededor. Así, según Dalal (2007), se clasifican según los grupos sociales que crean y ejecutan los bailes:

Danza Autóctonas o tradicionales. Son las que ejecutan los descendientes de las más antiguas culturas y comunidades indígenas como: la danza de los viejitos o la danza de los voladores.

Danzas populares. Representan el sector más amplio, vivo y repetitivo, estas danzas son autogestivas, es decir, brotan espontáneamente como celebración o medio de registro cultural y social. Aquí se encuentran los ritmos latinos como: salsa, merengue, bachata, etc.

Estas últimas a su vez se clasifican, según provengan y se realicen en el campo o en la ciudad:

Danzas Folclóricas o regionales. Estas danzas expresan las actitudes existenciales, las formas de vida y de organización, las ideas morales y religiosas. Son descriptivas y anecdóticas, ya que representan a una comunidad o región, incluso al país ante espectadores nacionales o extranjeros. Aquí se encuentran los bambucos, las cumbias, el joropo, etc.

Danzas urbanas. Son aquellas nacidas en el seno de las ciudades, que poseen un alto contenido de individualidad o carácter personal. Estas danzas tienden a ser más elementales y menos descriptivas y anecdóticas. Aquí se encuentran el hip hop, el popping, el Vogue, etc.

Aunque si se consideran las técnicas registradas y aceptadas dominadas mundialmente para que los bailarines puedan convertirse en profesionales, se clasifican en:

Danza Clásica. Es aquella modalidad europea surgida y asentada de manera codificada durante el siglo XVII. Aquí se encuentra el Ballet, el Vals, etc.

Danza Contemporánea. Es aquella que se desarrolla como reacción a la danza clásica, y donde se busca satisfacer la necesidad de expresarse más libremente con el cuerpo, construida a partir de movimientos típicos del siglo XX y XXI.

Beneficios de la práctica de la danza

Los beneficios de bailar son bien conocidos, según Shekholya (2013) cuando una persona se siente psicológicamente mejor, ya que se liberan endorfinas, que son neurotransmisores que el cerebro produce en respuesta al esfuerzo físico, y sus efectos en el cuerpo lo hacen sentir excitante. porque neutraliza el dolor y tiene propiedades estimulantes de la euforia y potencia la sensación de placer. Para el autor, a través de la danza, una persona se enfoca en otras cosas, deshaciéndose de todo lo que daña su mente y su cuerpo, es decir, liberación.

Gustems (2013) afirma que el baile produce beneficios físicos y para la salud, como aumentar el tamaño del corazón, lo que hace que el corazón reciba más sangre, fortalece todo el sistema cardiovascular, reduce la frecuencia cardíaca, mejora la capacidad pulmonar, estimula la función de los órganos, elimina toxinas y fortalece el sistema musculoesquelético. Psicológicamente, los bailarines desarrollan un buen humor, mejoran las relaciones interpersonales, se fortalecen, mejoran los hábitos de autocuidado, liberan inhibiciones, hacen que las personas sean más auténticas, liberan la carga emocional, aumentan la conciencia espacial y física, mejoran la autoimagen y el desarrollo. Lo apreciamos, estimulamos la creatividad y logramos equilibrio y armonía, el hombre se reconcilia consigo mismo (Sheykholya, 2013).

La práctica del baile tiene muchos beneficios mentales, desde aumentar la confianza, crear un pensamiento claro, desarrollar habilidades sociales, mejorar la cooperación, ayudar a superar la timidez y mejorar su autoconcepto para transmitirlo a todos en su vida. Asimismo, potencia la

escucha interior y así favorece la reflexión sobre los propios sentimientos y los transforma en una dirección positiva a través de las actividades que se ofrecen. Fomenta la improvisación, que es un componente esencial del desarrollo cognitivo e intuitivo, ya que desarrolla directamente la creatividad y por ende la espontaneidad para resolver conflictos (Ballesteros, 2019).

La danza tiene un carácter social, implica el aprendizaje en grupo de forma colaborativa y cooperativa, y el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la escucha activa, la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo, lo que se relaciona con el reconocimiento del otro. (Ballesteros, 2019).

La Danza y La psicología

La danza ha sido utilizada múltiples veces como herramienta facilitadora de procesos psicológicos, tanto que se ha desarrollado una disciplina independiente que entrelaza los campos de la danza y la psicología, llamada Danzaterapia:

Danzaterapia. Según Castillo y Díaz (2004), el uso de la identificación de movimientos corporales coordinados a través de la música como medio de comunicación no verbal aumentará el ego personal, aliviará el estrés, mejorará el bienestar físico y la relajación física, y facilitará y estirará. El uso de la danza por personas con trastornos físicos, mentales o sensoriales con fines terapéuticos.

La terapia de baile comienza con la idea de que cuerpo y mente son inseparables. La premisa básica es que el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que los cambios en el rango de movimiento conducen a cambios psicológicos que promueven la salud y el bienestar. Permite tanto a las personas físicamente sanas como a las que tienen trastornos o discapacidades

emocionales y / o mentales, recuperar una sensación de bienestar a través de la experiencia de la integración psicofisiológica, la fusión de la mente y el cuerpo (Fischman, 2001).

La experiencia de la danza

Para iniciar acabe señalar la diferencia entre lo que se entiende por experiencia, al respecto plantea Romero (2013) que se entiende como el substrato del comportamiento y la subjetividad del ser humano como ser en el mundo, la forma más característica que tiene las personas de establecer la trama de su mundo personal.

La experiencia. Es un concepto complejo y multifacético que se apoya en el sentido común, y su realización nos invita a definirlo en torno a este estudio. Dewey (2004) afirma que la experiencia constituye el conjunto de relaciones de un individuo con el entorno, que es entonces una unidad de análisis que presta atención a las interacciones entre personas y contextos, que se determinan mutuamente, es decir, hay una transacción personal. Otro rasgo importante del concepto de experiencia es su temporalidad, ya que las experiencias pasadas alteran las experiencias posteriores a través de la asociación entre el pasado y el futuro

En síntesis, la experiencia es lo que me pasa y lo que, con el tiempo, moldea o transforma, hace lo que eres, distingue quién eres y moldea el carácter personal, es decir, decirlo a través de lo que he vivido hace, es posible comprender la experiencia humana íntima en conexión con los hechos biográficos que le dan rasgos subjetivos. La otra se debe a las vivencias históricas por las que pasó, y por la forma en que vivió su tiempo le permitió vivir (Gallo y Castañeda, 2008).

La práctica corporal como una experiencia

Experimenta el cuerpo en el tiempo, y dado que el tiempo humano es historia, la autobiografía es la experiencia del cuerpo y el cuerpo es la relación de la experiencia con el mundo. Asimismo,

el cuerpo es el "lugar" de los acontecimientos de la existencia. De manera inseparable del tiempo, la materia, entonces, es el punto de partida y de llegada en la red del tiempo y el espacio vital (Gallo y Castañeda, 2009).

Teniendo en cuenta que la experiencia se da a través del cuerpo, la danza, que es un ejercicio físico, da la experiencia. El conjunto de dispositivos que constituyen la "danza" del artista para el desarrollo del cuerpo, la saturación del cuerpo con formas de hábito y la promoción del aprendizaje técnico, y si bien estos dispositivos constituyen las actividades principales, recogemos la lectura subjetiva de los patrones de producción racional, que constituyen la experiencia de los patrones de cognición y ontología del sujeto, con respecto a las prácticas corporales ejercidas sobre las formas de vida. La relación entre las esferas de la práctica corporal y la subjetividad desde el punto de vista del organismo es una obligación para conocer cómo las prácticas corporales contribuyen a la formación de la subjetividad en estos cuerpos danzantes (Gallo y Castañeda, 2008).

Adolescencia

La adolescencia como una etapa de desarrollo, donde se presentan cambios específicos a nivel emocional, social y de personalidad, se abordará a continuación, junto con algunas definiciones que permitirán precisar.

En primer lugar, hay que mencionar lo que dicen las instancias oficiales sobre la edad correspondiente a la adolescencia, la Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el período durante el cual se da el crecimiento y desarrollo humano después de la niñez y antes de la pubertad, entre los 10 y los 19 años de edad. El artículo 3 de la Ley de la Niñez y la

Adolescencia reconoce a los menores de 12 a 18 años. Para efectos de este proceso de investigación, se considerará este último concepto, en lo que se refiere a las personas jurídicas en Colombia.

Durante la adolescencia se revisa la identificación personal y social del individuo a través de una segunda distinción de personalidad, la movilización de procesos de descubrimiento y discriminación en el ámbito familiar y la búsqueda de pertenencia y sentido de la vida (Krauskopf, 1991). Habrá cambios y habrá conflictos que indican el desarrollo de la adolescencia.

La tarea principal de esta adolescencia identificada por Erikson es la búsqueda de identidad. Esta identidad (¿quién soy yo?), Un sentido coherente y estable de quiénes son, no cambia apreciablemente de una situación a otra) distingue a una persona de la familia, los compañeros y los compañeros. ellos mismos y la gente. La adquisición de la identidad personal al final de la adolescencia y la edad adulta temprana involucra varios aspectos: la aceptación de la persona del propio cuerpo, la comprensión objetiva y la aceptación de la propia personalidad, la identidad sexual, la propia identidad profesional, y el joven define su ideología personal (filosofía de vida), que incluye sus propios valores (identidad moral).

Este autoconocimiento, aparentemente no resultado irreversible del desarrollo, sino producto de un proceso de búsqueda activa, obliga a los adolescentes a discernir quiénes son en realidad. Y quién quiero ser, siendo responsable de su potencial y sus límites (Gaete, 2015).

Cambios en la adolescencia

En la vida de un adolescente ocurren diversas transformaciones que provocan confusión de diferentes formas. En general, existen conflictos que provocan cambios.

Cambios físicos. En esta etapa, los cambios físicos son importantes, ya que provocan movimiento en mujeres jóvenes y adolescentes. El problema no son las personas en sí mismas, sino su aceptación, gestión y adaptación. Los cambios asociados con la pubertad son quizás los más llamativos, ya que generan preocupaciones sobre su imagen, entre otras cosas; mayor conciencia del cuerpo, ansiedad por la fuerza y la atracción, sentimientos de ira y vacío, así como excitación sexual. Se observa cierta confusión o desorientación (Fernández, 2014).

Cambios cognoscitivos. Empiezan a predecir y razonar, es decir, desarrollan el pensamiento abstracto. De ahí la formación de la identidad. Se ven a sí mismos como seres independientes y también piensan en lo que quieren para su futuro. Se preguntan quiénes son y se ven a sí mismos en los diferentes roles que desempeñan. Estos cambios van de la mano de cambios emocionales y, por supuesto, cambios de comportamiento (Fernández, 2014).

Cambios psicoafectivos. En este punto, las emociones son muy fuertes. Los jóvenes atraviesan períodos de enfado, tristeza, depresión, miedo, ansiedad, vergüenza, etc. Los cambios de humor son la rutina diaria, además, se presentan de forma repentina, rápida y sin motivo ni causa aparente, incluida la irritabilidad. Así surge también un patrón general de indiferencia o desinterés, en ocasiones la actitud que eligen los niños como defensa frente a la injerencia de los adultos (Fernández, 2014).

Cambios de humor repentinos e inexplicables, depresión e ira excesiva son algunos de los sentimientos en esta etapa de la vida. Es importante saber que el mal humor y la reacción exagerada, que confunden, a veces a los padres, son sentimientos de culpa o vergüenza que aparecen exteriormente cuando surgen tensiones y conflictos internos (Fernández, 2014).

Desarrollo Psicosocial

En el campo del desarrollo social, iniciar la promoción de adolescentes fuera de la familia. El deseo de independencia de los jóvenes aumenta y su interés por las actividades familiares disminuye, mientras el joven lucha por liberarse de su familia. Muestra menos interés por sus padres, inclinándose principalmente hacia su impulso y su tiempo libre para los amigos, actividades fuera del hogar o estar solo. En este punto, se espera que los adolescentes cuestionen los valores y la autoridad de sus padres y pongan a prueba sus propios límites. Es una parte necesaria de crecer, porque para alcanzar la madurez hay que separar tu identidad de la de tu familia y avanzar en el desarrollo de tu independencia, porque tienes que dejarte saber que eres capaz de crear tu propia forma de vida. y no necesitan la opinión de sus padres ni sus enseñanzas (Gaete, 2015).

Por otro lado, el grupo de compañeros se vuelve más importante y los adolescentes se vuelven más dependientes de los amigos como fuente de felicidad y, por lo tanto, tienen una alta sensibilidad a la presión de los compañeros. La participación de los adolescentes en la subcultura de pares es intensa (máxima). No hay otra etapa en la que el grupo de pares tenga mayor influencia. Los jóvenes adoptan la ropa, el comportamiento, las reglas y los valores de su grupo de pares, en un esfuerzo por separarse de sus familias y encontrar su propia identidad. La presión de grupo puede afectar a ambos de manera positiva, motivándolo a sobresalir en estudios, deportes, retrasar el sexo, etc. Negativo, como promover su participación en conductas de riesgo (Gaete, 2015).

Los grupos de pares se construyen principalmente durante el período específico entre la adolescencia y la edad adulta, a través del contacto social, en torno a amigos de la escuela, barrio, barrio, actividades extraescolares o recreativas (Navarro y Pérez, 2015). En los grupos de pares, los jóvenes adquieren cierta independencia personal y se relacionan con otros adolescentes

fuera de su entorno controlado y supervisado, lo que es un componente clave para aprender a crear sus propias relaciones sociales y dar forma a su propia imagen. que reciben a través de sus padres o profesores (Ovejero, Moral y Pastor, 1998).

Diseño Metodológico

Tipo de estudio

Con base en el objetivo establecido, este estudio es consistente de un estudio con alcance exploratorio, ya que “examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Hernández et al., 2014, p. 91), para profundizar en el conocimiento de la influencia de las experiencias con relación de la práctica de la danza en el autoconcepto. Asimismo, la investigación por sus características se inscribe dentro de los estudios de corte cualitativo, ya que, de acuerdo a lo planteado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) tiene como meta “describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes” (p. 11); en la que no se sigue un proceso estable, sino más bien un proceso caracterizado por su flexibilidad, donde se “pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos” (Hernández et al., 2014, p. 7). Asimismo, la investigación cualitativa “no tienen un carácter cerrado, utiliza estrategias que posibiliten ampliar el alcance del estudio, matizar las cuestiones y constructos, o generar nuevas líneas de investigación” (Quecedo y Castaño, 2002, p. 17). El tema del presente ejercicio investigativo ha sido estudiado

anteriormente en su gran mayoría desde el enfoque cuantitativo, por lo que se profundizará desde un estudio de corte cualitativo.

Técnica de la Investigación

La técnica que se planteó en la presente investigación, por sus características corresponde a un diseño fenomenológico, ya que, como lo afirma Hernández et al. (2014) en estos diseños el “propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (p. 493). Por lo que se exploraron las experiencias y las vivencias de la danza en un grupo de adolescentes.

Instrumento

Para recopilar datos cualitativos, existen varias técnicas de recopilación de datos y en este estudio se utilizará la entrevista, que según Hernández et al. (2014) se define “como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p. 403). La entrevista cualitativa se usa en casos donde “el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad” (Hernández et al., 2014, p. 403). De esta manera se especifica que la entrevista a utilizarse fenomenológica, caracterizada por ser “un encuentro entre dos personas (entrevistador-entrevistado), un diálogo que permite a través del lenguaje aprehender un fenómeno, eral la entrevista fenomenológica se realiza a partir de una pregunta orientadora, que conduce, se refiere a una manera de hablar de la persona respecto a esa experiencia, vivencia (Guerrero, Oliva y

Ojeda, 2017) que permitirá profundizar las experiencias de adolescentes con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto,

Para la herramienta de análisis de datos cualitativos, se utilizará una matriz de tipo para estructurar y organizar el diseño de la investigación, no sobre la base del razonamiento causal lineal, sino en el proceso de estudio de los fenómenos. Seres cualitativos, en los que se relacionan con el objeto de estudio o agentes que pretenden conocer, como parte del individuo, su percepción y acción del espacio en el que interactúan (Giesecke, 2020). La matriz de categorías consiste en la clasificación y codificación de los datos obtenidos durante la entrevista, en la que se identifica cada unidad de análisis, dentro de estas subcategorías asignables, se ejecutará una a una. Razonablemente, es decir, por ejemplo, cuando las categorías aparecen "a partir de los datos" basadas en los patrones y repeticiones que están allí; Después de definir las categorías de análisis, se propone asignarles estos códigos para facilitar el procesamiento de la información. Estos códigos pueden ser números, letras u otros símbolos. Una vez agrupadas las categorías, la información se escanea y se agrupa por categorías (Marín, Hernández y Flores, 2016).

Fuentes de información

Los participantes son seleccionados mediante un muestreo de conveniencia, en el que buscamos recabar la mejor información en el menor tiempo posible, dependiendo de las circunstancias particulares tanto del investigador como del sujeto de estudio, la disponibilidad de tiempo de los participantes de la investigación y la participación voluntaria. Los criterios de inclusión se terminaron fueron: adolescentes de entre 14 a 17 años de edad, que practiquen la

danza hace más de un año, vivan en la ciudad de Bogotá, no tengan ninguna limitación física y puedan participar en la investigación.

Teniendo en cuenta lo anterior se seleccionaron 4 participantes que tienen las siguientes características:

Participante 1. Hombre, 15 años de edad, actualmente cursa grado 10 de bachillerato, practica danza desde hace dos años, se encuentra vinculado a la academia Firework House hace 6 meses. Vive en el barrio El Paraíso, localidad Ciudad Bolívar.

Participante 2. Mujer, 16 años de edad, de nacionalidad venezolana, reside en Colombia desde hace 3 años, no se encuentra estudiante actualmente y no ha culminado su bachillerato, practica la danza desde que tenía 5 años, se encuentra vinculada a la academia Firework House hace 6 meses. Viven en el barrio El Paraíso, localidad Ciudad Bolívar.

Participante 3. Hombre, 17 años de edad, actualmente se está realizando un tecnólogo en el SENA, practica danza desde hace 2 años, se encuentra vinculado a la Firework House hace 5 meses. Vive en el barrio El Paraíso, localidad Ciudad Bolívar.

Participante 4. Mujer, 17 años de edad, culminó el bachillerato, se encuentra vinculada a dos academias de danza, en Firework House lleva 8 meses. Tiene un diagnóstico de ansiedad y bulimia. Vive en el barrio El Paraíso, localidad Ciudad Bolívar.

Procedimiento

Inicialmente se consiguió el acceso a la población indagando en cuentas de Instagram de academias de danza de la ciudad de Bogotá, se estableció contacto con el director de la

Academia de Danza Firework House, que tiene énfasis en las danzas urbanas, ubicada en el barrio El Paraíso, localidad Ciudad Bolívar. Se visitó la academia el día 09 de septiembre de 2021 en el horario de la población interesada (adolescentes de 14 a 17 años) que fue de 5 a 7 p.m. Al momento de finalizar el ensayo, se le preguntó al grupo quienes voluntariamente querían participar en la investigación, 2 chicas y 2 chicos se acercaron y se les proporcionó asentimiento informa para lo firmarse ellos y consentimiento informado para la firma de acudientes.

Posteriormente, se diseñó el guion de la entrevista que contempló las categorías de la investigación, como el diseño metodológico elegido fue el Fenomenológico y se acordó utilizar la entrevista fenomenológica únicamente se concretaron tres preguntas orientadoras. Se procedió a realizar las entrevistas de forma virtual por medio de Google Meet que permite la grabación de los encuentros, por razones desplazamiento a la academia y no contar con un espacio físico idóneo para llevarlas a cabo, además atendiendo a la contingencia por pandemia COVID-19. En seguida se comenzó con la transcripción de las mismas, finalmente se codificó la información proporcionada en las entrevistas y se determinaron categorías a través de una matriz de relación de datos cualitativos para realizar con el análisis y la redacción de la discusión y las conclusiones.

Aspectos éticos

Las consideraciones éticas por las cuales se rige este trabajo se enmarcan en las normas y principios éticos del Código Deontológico y Bioético del ejercicio profesional de la psicología, que corresponde a la Ley 1090, 2006, la cual indica que para la ejecución del trabajo de

investigación se debe de desarrollar desde una conducta y actitud ética y profesional, donde el transcurso de la misma se haga de forma responsable, velando por la confidencialidad, respeto e integridad del entrevistado. Cumpliendo con lo anterior se hizo uso de consentimiento y asentimiento informado. Así también, desde el diseño metodológico, desde la fenomenología la ética refiere que el investigador no debe ser capaz de limitar su percepción de los demás a sus propias teorías, y así ser consciente de sus actitudes y prejuicios naturales sobre el mundo y las personas. De lo contrario, el proceso de investigación se sacará de contexto. Por tanto, el investigador no aborda la experiencia del sujeto desde su propio punto de vista (Castro, García y González, 2017, p. 17).

La redacción de la entrevista sea clara, explícita y al detalle, lo que significa que no se debe cambiar lo relatado por las participantes, todo debe transcribirse al pie de la letra. De igual forma, como parte importante de la presente investigación se recomienda dejar claras las conclusiones y recomendaciones de la misma, para que así en futuras investigaciones se tengan en cuenta los aspectos a mejorar o enfatizar.

Resultados

Matriz de relaciones entre categoría de análisis

Se obtuvieron tres categorías derivadas de la teoría que son: Autoconcepto, Danza y Adolescencia. Las tres estrechamente relacionadas con la pregunta de investigación: ¿Cuáles son las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House ubicada en la localidad Ciudad Bolívar, Bogotá D.C.?

Tabla 2.

Categoría 1. Autoconcepto.

Subcategoría	Participante 1	Participante 2
Autoconcepto Académico. (AA)	<p>“Pues la verdad yo siento que podría hacer mejor mis trabajos, siento que los hago bien, pero debería esforzarme un poco más”</p> <p>“Pues no sé la verdad yo nunca he sido bueno para bailar, entonces como qué hace parte de mí él no, no destacar en la danza”</p> <p>“Pues la verdad yo soy un buen estudiante, sino que a veces cómo que me des juicio. Cómo que entonces me dicen como que "qué pasó xxxxx", "xxxxx siga juicioso" a veces me pongo desjuiciado, pero igual sigo. Al</p>	<p>“Por lo menos cuando estaba en el colegio en Venezuela, me daba como mucha ventaja, por decirlo así, encada acto yo era la primera que levantaba la mano y pues los profesores me llegaron a reconocer por eso. Cuando mi mamá iba a reuniones o iba al colegio por x cosa había un profesor que le decía “sí su hija está en los actos, en esto, que le gusta cantar” y mi mamá pues siempre reconocía eso”</p> <p>“Soy la persona más responsable del mundo, pero si me ha enseñado a ser un poco responsable con los demás”</p>

	<p>igual las profesoras me tienen en cuenta”</p> <p>“Y pues con los profesores (de la academia) la verdad yo siento que me consideran un buen bailarín, pero todavía me queda mucho por aprender”</p> <p>“La verdad sí siento que soy capaz de hacer las cosas como los otros las hacen, sino que yo llevo un proceso y apenas estoy empezando y hay otras personas que ya llevan años, pero años de experiencia”</p>	
<p>Autoconcepto Social (AS)</p>	<p>“También ir (academia de danza) a compartir con otras personas”</p> <p>“A mí me gusta mucho animar a mis compañeros”</p> <p>“Pues desde que llegué a la academia, como fue como a mitad de pandemia ehmmm.... Intenté socializar, al principio me costó un poco, pero después ya fui consiguiendo un poco más amigos y compañeros de baile”</p> <p>“yo les digo ustedes pueden, vamos, Cuando se sienten desanimados les preguntó que qué pasa, no sé, los intento animar de cualquier forma”</p> <p>“Yo soy alguien que, pues para mi parecer me hago conocer, digámoslo así” “sí, digamos a mí me gusta hablar con mucha gente, Porque sí, porque no, porque está triste...porque está así, usted cómo está, como se llama, hablemos, algo así, de lo que sea”</p> <p>“Desde que entré a la academia cambié un poco mi forma de ser, me volví más sociable, ayudar más a la gente que no puede y ser mucho más tolerante y comprensivo”</p> <p>“Pues amigable soy más o menos porque, cuándo con confianza ya es... Pues no a pegarme y a los golpes no si no... mmm Cómo explicarlo, o sea, sí soy amigable cuando estoy conociendo a la gente, a las personas, pero ya después cuando uno coge</p>	<p>“desde que llegué no he tenido muchas amistades y estar ahí (en la academia) como que me ha ayudado a ser más sociable y ayudar también, ellos me ayudan a ser más sociable y yo los ayudo defendiéndolos cuando tienen problemas (risa)”</p>

	<p>confianza es como tratarse de amigos” “En el colegio conmigo mismo Pues la verdad soy muy relajado, la verdad tengo un grupito de amigos y con ellos mantengo mucho allá en el colegio, la verdad soy muy relajado, la casa pues también lo mismo y en la academia hay así habló con todos, allá estoy metido mucho más porque allá estoy aprendiendo algo que para mí, no es que totalmente nuevo, porque ya llevo tiempo bailando, pero la verdad para mí sigue siendo algo nuevo, entonces me exijo un poco más”</p>	
<p>Autoconcepto Emocional (AE)</p>	<p>“soy feliz y animador” “Pues miedo, miedo la verdad no, pero como el miedo que nos da todos como "hay tengo miedo", digamos... me daría miedo estar en una presentación de baile y que se me olvidará todo (risa), el yo caerme en frente de muchas personas” “pues la verdad, yo siento que todavía me falta mucho para ser una buena persona, yo siento que nadie es una buena persona totalmente, porque hay personas que se consideran buenas personas por hacer un acto, pero solo hacer buenos actos no se considera ser buena persona, para mí ser buena persona ser buena gente, ayudar a las personas, no pensar ni hablar de nadie a las espaldas, en general no es ayudar a las personas, sino, no ser hipócrita y pues se oye fácil pero la verdad es muy difícil”</p>	<p>“yo tengo algunos problemitas para controlar mis emociones, más que todo la rabia y eso me ha ayudado bastante” “Yo me molesto por cosas minúsculas, por cualquier cosa me molesto” “yo soy una persona muy extrovertida y me gusta mucho pues divertirme y me considero un poquito loca (risa)” “Hay una canción, no recuerdo cuál, que dice “me gusta abrir mis alas y volar” y pues sí, así. Me gusta ser muy libre, muy estar... yo, yo en lo personal no me gusta estar a la moda, de que, si las otras personas lo hacen no, ¿por qué yo lo tengo que hacer? si es moda, no” “No me importa que esté de moda, yo soy yo y tengo que hacer lo que yo quiera. Entonces... es como .me gusta ser única, no me gusta ser igual a los demás. En lo personal eso de ser igual a los demás me parece ya un tema tan gastado” “yo soy mucho de dar mi opinión y de escuchar a los demás, por lo menos antier o ayer nos tocó hacer algo así parecido” “Por lo menos a la hora de vestirme, tengo, a mí no me importa lo que digan los demás a la hora de lo que estoy usando, pues como si hablan hablen todo lo que se les dé la gana, a mí no me importa si ya es mi forma de vestir”</p>

<p>Autoconcepto Familiar (AF)</p>	<p>“No señor, un problema pues tengo un problema con mi mamá, desde que ella quedó embarazada, desde que vamos a la casa de los suegros de ella, ósea, vamos casi todos los domingos, yo me llevo pues... No también con el novio de ella pues como que ya no quería entender eso” “No me siento criticado, me siento muy a gusto en mi casa, en mi hogar, Por qué pues la verdad me siento muy acudido por mi familia” “Pues a mi familia la verdad no es que no le guste que baile”</p>	<p>“es como tengo problemas con eso (manejo de la ira) más que todo con mi mamá y digamos por lo menos aquí cuando estoy molesta”</p>
<p>Autoconcepto Físico (AFI)</p>	<p>“Antes yo no sabía digamos, no sabía... no sabía que era cuidar de mi cuerpo bailando digámoslo así, Por ejemplo, yo antes de la danza, yo no salí a ningún lado, no me gustaba salir la verdad, pero después de la danza siento que mi cuerpo está mucho mejor porque no es que hagamos cardio, pero hacemos el ejercicio suficiente para que el cuerpo este bien con uno mismo y pues la verdad también me gusta la danza”</p>	
<p>Subcategoría</p>	<p>Participante 3</p>	<p>Participante 4</p>

<p>Autoconcepto Académico (AA)</p>	<p>“entonces, digamos yo en el estudio pues... ahorita estoy estudiando en el Sena y antes en el colegio no era muy activo, me metí a la academia y he sido más activo con mis compromisos, con mis trabajos y me enseña que más dice el mundo”</p>	<p>“La danza me ayudó a ver, cómo decirlo... algo que me gustaba y algo en lo que podía ser buena” “hace poquito fui a otra academia donde ya hay mucho más nivel entonces es muy difícil no compararse y uno al ver a esas personas es como uish se estiran mejor que yo o yo no tengo tal estiramiento o yo no puedo coger este paso como ellas o así, si? porque allá es mejor, pero siento que uno siempre puede cambiar esas cosas, o sea en el sentido de la relajación siento que en algún momento tenga más paciencia</p>
---	---	--

		<p>para hacer las cosas y lo mismo en la danza, puede que esas personas lo estén haciendo muy bien, pero llegará el momento en que yo lo pueda hacer así bien”</p> <p>“en lo académico si ha sido complicado, pero siento que ya sé lo que quiero ser y siento que eso de venga y usted qué quiere hacer cuando sea grande o qué es lo que planea para su vida qué futuro quiere para su vida, todas esas cosas como que lo presionan a uno y yo salí del colegio sin saber qué es lo que quería hacer, qué era lo que quería estudiar entonces haber conocido la danza fue como no, quiero estudiar danza, quiero meterme a una universidad y estudiar danza”</p>
<p>Autoconcepto Social</p>	<p>“Pues a veces me da pena hablar con otras personas, pena presentar exposición, hablar a otras personas de cualquier otra cosa me da pena, me pongo rojo, pero, el practicar la danza he aprendido liberarme como que la pena se vaya un poquito más que eso es lo que nos ayuda nosotros los bailarines eso es lo que nos ayuda nosotros, a cualquier persona, controlar esa pena”</p>	<p>“es que me doy cuenta que a veces soy muy buena con las personas por eso tengo amigos que se quedan a mi lado a pesar de que tenga actitudes raras, están ahí y siento que por la danza pude encontrar muchas cosas que yo decía uy juemadre, son cosas buenas”</p> <p>“volví a tener como esa facilidad de socializar después de que conocí la danza también porque como te digo, siempre fui como muy sociable pero hubo un tiempo en el que me apenaba mucho y decía cualquier cosa y me ponía como un tomate, y desde que empecé a bailar pues conocía a nuevas personas con ese mismo gusto y era como más fácil hablar con esas personas, preguntarles, decirles y ya no afanarme en caerle bien a una persona sino como conocernos y caernos bien mutuamente y no tan rápidamente entonces la danza me ayudo otra vez a tener ese don de socializar”</p> <p>“he podido conocer más personas con ese mismo gusto y ha sido muy chévere, no solo con ese mismo gusto como te digo, la danza me llevó por otros tipos de arte entonces conocí a más personas</p>

		<p>con las que pude tener una buena relación y que siempre lo motivan a uno es que encontrar a personas que lo motiven a uno es muy lindo entonces en las artes escénicas yo me encontré personas que como que me hacían sentir bien como que esa inseguridad que yo tuve que no era buena para nada pues como que la quitaron pero es bien”</p>
<p>Autoconcepto Emocional.</p>	<p>“mentalmente también me trae beneficios profe porque digamos uno en la casa también tiene problemas, cualquier problemita, aunque sea chiquito, pero uno se estresa por cualquier problemita, entonces uno va allá y el baile lo aleja del problema” “cualidades profe, no sé profe ahí humildad, ante todo, en cualquier cosa la humildad, ante todo, cómo que más humildad en el baile de uno, porque otras personas se exaltan como cuando cogen mucho nivel y dejar a otras personas muy abajo, entonces más humildad que cualquier otra cosa creo” “prácticamente cómo me siento yo, como que soy... claro todas las personas tienen problemas, pero es más...más, me gusta ver los problemas aparte que otra cosa, pues yo sé, yo sé que en esta vida no va a dejar de tener problemas, pero la vida es más como que disfrutarla qué estar enojado, triste, amargado, estas emociones entonces siempre estarán... Más risueño que estando triste, más risueño profe”</p>	<p>“Yo creo que ya a lo último me siento más cómoda conmigo, pues a llegar a tener un proceso como de aceptación, o sea uno como uno mismo es muy complicado, pero pues ahorita siento que he mejorado en el proceso y que ya me siento un poquito mejor, o sea, siento que todavía me falta eso de sentirme muy muy bien conmigo, pero a diferencia de antes siento que es un avance muy bueno” “he conocido personas que me han ayudado entonces siento que todo tiene que ver con la danza. Entonces a mí la danza me ha ayudado muchísimo,</p>
<p>Autoconcepto Familiar.</p>	<p>“como que los problemas Cómo que se le alejan a uno, digamos la mamá ya sabe qué uno vá es a la academia y digamos yo llego y le digo mire mami este baile que aprendí, Hoy me sentí súper chévere bailando y me dice "Uy está bailando bien". Digamos se lo muestro a mi tía”</p>	<p>“mi familia si es algo como tóxica, tengo a mi prima que a ella también le gusta mucho la danza y siento que ella es como la única persona que está ahí, digamos que tengo a mi padre yo solo vivo con él y no sé, las cosas se complican a veces y él no es como de prestar mucha atención a las cosas y lo mismo pasa con el baile, no le presta</p>

		<p>mucha atención a que yo esté bailando o qué tan importante es para mí bailar o que si tengo una presentación quiero que él la vea entonces él no saca su tiempo para verla o cosas así y pues en sí mi familia es muy alejada”</p>
<p>Autoconcepto Físico.</p>	<p>“Bailar me ha traído beneficios, físicamente antes estaba pesadito, pero ahorita que prácticamente todos los días voy y hago nuestra danza que dura 2 o 3 horas entonces prácticamente en el físico siento muy bien (risa) excelente. Como que el cuerpo se le forma a uno, las comidas no le caen tan duro, entonces se siente súper chévere ir a una parte a hacer sus prácticas de nuestra danza”</p>	<p>“comencé a tener más cariño a mi cuerpo, al ver que era este que me ayudaba a bailar como que comenzaba a sentir cariño por mis piernas, yo decía ay Dios mío, ojalá nunca me falten. Además de que siempre corro con ellas, bailo con ellas, salto con ellas y así fue subiendo, ¿Qué pasaría sin mis manos? No podría hacer otro movimiento, no podría coger algo, lavar la loza, cosas así, o sea siento que al bailar sentía más el sentido de cada parte de mi cuerpo. Para decir que cada una de estas me sirven para bailar. Además de que mi proceso al bailar me ayudó bastante, o sea la danza me ha ayudado mucho en todos los aspectos y siento al estar mejor conmigo misma pues más aparte que, pues uno, no lo quiero ver de esta forma, pero digamos, yo como mucho, como demasiado, pero siento que al hacer danza pues no me subo de peso, entonces no es como que esté pensando mucho en ay no pues voy a subir de peso, o me voy a poner de esta manera o algo así. Porque pues estoy danzando pues al danzar eso no me interesa”</p>

Nota: de producción propia

Tabla 3.

Categoría 2. La danza.

Subcategoría	Participante 1	Participante 2
Elementos de la danza	<p>“pues primero que todo tiene que hacer una coreografía y aprenderse los pasos, segundo hacerlos bien y tercero caer en los tiempos que son, por ejemplo, digamos yo estoy bailando y me</p>	<p>“en breakdance con el profesor Soni, estábamos practicando uno que era una cargada, donde uno cargaba al otro y tenía que tirarlo hacia atrás, pero eso no se puede hacer muertos de la risa, o sea uno se puede divertir, pero todo a su</p>

	<p>como un paso y no lo hago bien, entonces eso ya me estaría quitando una oportunidad de destacar, pero alguien que si lo hace bien sería quién hace todos los pasos completos, bien hechos nunca se pasa eh la canción” “en mi casa no la práctico porque hay unos pasos difíciles que hacer y por lo tanto peligrosos, entonces pues evito hacerlos acá, porque mi hermanito pequeño los puede estar haciendo y se puede estar pegando, Entonces mejor los hago solo en La Academia”</p>	<p>tiempo y por lo menos para hacer eso tienes que tener mucha disciplina porque digamos si tu compañero no puede contigo y se empieza a reír, te caes tú, se cae él y se pueden golpear los dos y pues a la hora de bailar toca tener mucha disciplina” “Pues, más que todo es el sonido que hacemos con las manos, con los pies hay pasos que más que todo digamos que si es de deslizarse, escuchar que todos estén al mismo tiempo que uno se atrasó, que uno se adelantó, que si hay un paso que es de golpear el piso pues todos al unísono y pues si escuchamos que unos están adelantados o atrasados hacerlo una y otra vez hasta que todos nos escuchemos igual”</p>
<p>Estilos de la danza</p>	<p>“pues en freestyle lo que estamos viendo en la academia entonces ya es mucha imaginación, uno puede hacer todo lo que ha aprendido según la canción *popin, House, lokiNg, brake dance, hip hop* y en eso a mí sí me va muy mal, Es que yo me bloqueó cuando tengo mucha presión, a mí se me olvida que hacer y pues al final no hago nada” “pues al bailar me pone nervioso por ejemplo hacer batallas, eso es cuando el profesor Sonic es el profesor de breakdance o de Breaking, llegó con una nueva temática, antes de él solo eran coreografías, coreografías y más coreografías. Pero cuando él llegó eran batallas y eso, hacían equipos y se podía uno contra uno y se rifaba quien salía primero a bailar y ponían una canción cualquiera y uno tenía que bailar esa canción y el que mejor lo hiciera ganaba, entonces pues la presión de uno no saber qué hacer en ese momento da muchos nervios</p>	<p>“: eeh yo diría más que todo pop. Yo no soy fanática del reggaeton, no me gusta, yo lo tolero y lo bailo por moda es como: hay una fiesta, pues me toca porque todo mundo lo baila pero no es que ame el reggaeton pero me gusta más que todo el pop, el rock pero pues no son muy comunes de bailar son más como de (mueve la cabeza) sentir, pero me gustan mucho ese tipo de canciones que tienen mucho eeh.. ¿cómo se diría? diferencias... por decir en la academia bailamos poppin, que nos enseña el profesor Carpio. Ahí es con lo que más me relaciono, que es como más... canciones que casi no tienen letra, son más sonido”</p>

<p>Las experiencias de la práctica de la danza</p>	<p>“yo estaba en una fundación ahí llegó un profesor de salsa muy chévere con su esposa y pues esa fundación ya se desintegró, pero nosotros nos llevamos muy bien con la profesora y con el profesor, Pues el profesor y la profesora se separaron y la profesora se llama L entro al Academia a comienzo de año entramos de la academia fue por ella, pero nos quedamos en general por todo”</p> <p>“siento que estoy mejorando poco a poco en general en la danza, pero nada más”</p> <p>“porque no pongo más atención en el cómo me siento, si no, en el que estoy haciendo, en el si lo hago bien o lo hago mal, sí lo hago mal lo intento hacer mejor y si lo hago bien siempre intento hacerlo mejor, siempre intento superar mis límites Y pues lo que yo he sentido cuando pongo medio cuidado es como una sensación que no sé cómo describirla (risa) de felicidad, no siento esa sensación en otros momentos”</p> <p>“Pues la verdad desde que llegó la danza no ha cambiado mucho mi vida en el resto de aspectos, es solo como una parte de mí se libera cuando va a bailar, no puedo describir lo que se libera”</p> <p>“muy bien, en general muy bien, la verdad Muy bien mmm... Eso me hace muy feliz, me desestresa, es un ratico en mi vida, pero ese ratico me gusta mucho, a veces como tengo todo el día ocupado cuándo llegó a la casa me siento cansado y pues me canso mucho, pero aun así sigo bailando”</p>	<p>“Bueno, pues yo bailo desde hace ya rato desde hace como... desde que tengo memoria prácticamente, desde chiquita me gusta bailar, eeh ya había estado en grupos de baile antes pero nada serio así como acá en la academia, eehm siempre era la primera en levantar la mano a la hora de participar en los colegios, me gusta mucho participar en cosas culturales... eeh me gusta cantar también, aparte de la danza también me gusta cantar, eehm yo entré acá a la academia porque yo iba a patinar a la plazoleta donde ellos bailaban y ayudé a un grupito que estaban preparándose para un show y Dani me vio y me dijo “¿no quieres ser parte del progreso de la academia?” y todo”</p> <p>“Pues para mí es... aunque la música puede ser fuerte, para mí es relajante, es como una forma de liberarme, de sentirme bien, si tengo problemas es como que busco eso para estar mejor”</p> <p>“Más que todo en la mente, como una liberación en todo el cuerpo, en todo el cuerpo. Es como... siento una vibra en todo el cuerpo, que me dice que estoy bien”</p> <p>“Me siento feliz danzando, es como... hay veces, bueno todo depende. Porque hay canciones que son como más tristes y no me puedo sentir feliz con una canción triste, pero si es como así esté bailando la canción más triste me llena como de alegría estar haciéndolo y pues muy feliz, siento la felicidad en todo el cuerpo y si mi cuerpo hablará, gritaría mucho como de emoción, de alegría, como lo estoy haciendo, si yo puedo. eh euforia”</p> <p>“Por lo menos yo ahorita en esta academia que estoy con Daniel, yo estoy prácticamente becada por decirlo así, como no tengo el dinero para pagar mensual, Daniel me dijo “no pues, baila con nosotros, estás con nosotros, estás</p>
---	---	---

		<p>en el proceso y te vamos a dar la beca” entonces eso ya es por decir que uno (inaudible) porque si ahorita tengo algunos problemas de dinero y no tengo para pagar mensual, el estar con ellos. Pero pues eso me relaja porque estoy ahí, estoy con el proceso, no tengo ninguna diferencia con los demás, la misma clase que le dan a los demás me la dan a mí y todo lo que le dan a los demás me lo dan a mí. Entonces es como un privilegio estar así”</p> <p>“si de vez en cuando hay que divertirse porque tú puedes bailar, pero si lo haces rígido, si lo haces estresado, si lo haces sin ganas y aburrido pues, no te va a salir y no se va a ver bien, entonces a la hora de bailar puede divertirse también”</p> <p>“: Cuando no me sale un paso me rio de mí misma, es como si no puedo para que me voy a ponerme a estresarme, sino que me rio hasta que me salga, lo intento, lo intento y eso. Y ya la verdad es como el hecho de estar bailando que me divierte”</p> <p>“hay una profesora que dice “hay que escucharnos a la hora de bailar” la verdad al principio yo no sabía qué quería decir con eso, pero ahora que estoy más atenta si es como...uno cuando baila, baila y yo lo hice y si ya lo hice para qué estar pendiente de los demás, pero no, hay que estar pendiente de lo que hace tu compañero si sabes que todos están coordinados, así sabes todos están haciendo lo mismo y están en el mismo paso, no estás tú adelantado o atrasado. Entonces es prestar mucha atención y escuchar a tus compañeros, no su voz sino sus pasos y lo que hacen a la hora de bailar”</p> <p>“Imagínate que digamos estamos en una caricatura, Las caricaturas Se ven bloqueadas por cosas como cuando algo se golpea y aparecen los pajaritos, que dicen que están viendo pajaritos, yo en</p>
--	--	--

		<p>mi forma diría pues que estoy toda gris, y yo estoy llena de colores, pero en ese momento estoy toda de gris y a la hora de bailar expulso todo ese gris, toda esa oscuridad, todo eso. y se ve cómo se va. Así desaparece y yo empiezo otra vez yo toda colorida”</p> <p>“Yo diría que. a mí me gusta estar siempre presente en eso porque si me gusta mucho. Yo diría que destaco mucho en la presencia, yo a veces llego tarde y me siento ay llegué tarde, no va a volver a pasar, pero yo diría que sí me gusta estar mucho presente, los días que faltó me siento como ay falte no puedo volver a faltar. Pero no soy perfeccionista con la puntualidad, pero sí hay días que llego tarde o no llego y ya para mí es como un problema digo no puede volver a pasar, tengo que llegar temprano, tengo que llegar y eso”</p> <p>“Pues en la parte de bailar si es como bueno ser adolescente porque pues a medida que voy creciendo me llegan nuevas experiencias entonces no solo crezco en tamaño, no solo crezco en físico y mi mente sino también en experiencias a la hora de bailar, bailar no solo es moverse y eso no, también es aprender porque al día uno baila, moviendo las cosas uno baila, limpiando uno baila hasta la hora de estudiar tú tienes tus movimientos y es algo ya de día a día”</p> <p>“Hmm cuando estaba en último de primaria, no sé no recuerdo cómo le dicen aquí, allá le decimos sexto grado, hice. Fue mi último evento con la profesora que estuve tres años con esa profesora fue muy querida para mí, la quería mucho. Hicimos un baile de los años 60’s como del rock and roll ya viejito, todos mis compañeros y nos salió súper, súper bien porque hicimos pasos que no estaban y todo el mundo al final nos aplaudió, todo el mundo nos</p>
--	--	---

		<p>celebró y la vestimenta todo el mundo estaba como muy asombrado cómo niños de 11 o 12 años estaban tan atentos hasta los chicos porque los niños a esa edad se van de que son muy rudos, de que hombres no se visten así pero ellos fueron muy responsables a la hora de buscar su vestimenta a la hora de practicar el baile, ese día varios de los profesores nos felicitaron porque el grado que estuvo más atento con ese espectáculo porque nos íbamos a presentar todos los grados y fuimos los últimos porque éramos los últimos e incluso a los que lo hicimos mejor la profesora nos llevó a un día de piscina y entre esos estaba incluida yo fue muy bonito participar con todos mis compañeros ya era el último baile que íbamos hacer, todos los años hacíamos un baile diferente y si fue muy bonito</p>
		<p>“estando en Venezuela yo estaba en algo llamado el OBE Organización Bolivariana Estudiantil, era algo de estudiantes y tenía que ver con el gobierno y todo eso y ahí hacíamos muchos actos y muchas cosas así que tenían que ver con baile y todo y casi siempre me decían, ve tú que tú sabes y yo como pero ¿ah? y también estuve en un programa electo del colegio que era de salsa casino y era con un amigo que él no estaba estudiando, ya estaba en la universidad y todo pero pues es profesor de salsa casino y él llegaba y me sacaba de mi salón, me decía busca a la profesora, busca aquello porque yo era como su asistente y siempre tenía que estar atenta con los chicos y yo llegué a un momento que era una profesora más. Ellos me decían “¿cuándo son las clases de salsa?” y yo así como “ya se saben los horarios ¿para qué me preguntan?” y varios niños que estaban en grados menores me decían “profe. ¿cuándo son las clases de salsa?” yo ni siquiera les</p>

		<p>daba clase no me digan así y era como muy bonito estar en ese proyecto con mi amigo porque él tenía muchas amistades en ese colegio y pues me buscó a mí para ayudarlo y la profesora en ese momento era como nuestra profesora guía, la que estaba con nosotros ella sabía que yo estaba en este proyecto, me vio y me regalo puntos y era como muy bonito estar así”</p> <p>“Mi mejor amigo también baila y cuando él estaba en Venezuela, en la escuela no teníamos nada que hacer si no nos encontrabas cantando en los pasillos, era bailando en el comedor y tengo muchos, muchos recuerdos con él así haciendo ese tipo de cosas extrañas que no podíamos escuchar alguna canción porque nos poníamos a bailar en plena calle y pues era muy bonito eso”</p>
--	--	--

Subcategoría	Participante 3	Participante 4
Elementos de la danza	<p>“pero hago muchos pasos que recuerdo y que me gusta hacerlos, eso es prácticamente el espacio como sería, en la sala de mi casa me gusta mucho cuando estoy haciendo oficio (risas) qué me pongo a bailar a veces y por ahí cuando estoy triste me gusta es como digamos... la salsita o practicar un poquito para que no se me vaya a olvidar, que son más suavécitas, como más calmadas”</p> <p>“prácticamente en la danza lo más importante, es la expresión en el cuerpo de uno y digamos en la cara de uno, que digamos que uno está haciendo una danza uno no puede estar malgenioso, arrugando las cejas, ni decaído; uno digamos en la salsa uno tiene que estar cómo más animado, depende de la canción también,</p>	<p>“danzar, siento que es algo muy bueno, porque claro, uno encuentra un gusto, o sea, fenomenal porque uno si uno no puede quedarse quieto, ya encuentra la manera de todo el día estar bailando, o sea, ya todo el día. Si estoy cocinando o estoy trapeando, bailo”</p>

	<p>digamos si es un hip hop movido un rap romántico, el rap romántico es más como suavcito que estar como pegándole más duro o feliz y eso, eso prácticamente pienso yo y así en cualidades qué le ayuda a aportar en la vida, profe aquí en la danza uno tiene que los reflejos o mucha agilidad, digamos reflejos o estirarse, en la apertura”</p> <p>“la danza es una emoción, la danza, la música, el baila es una emoción muy grande de las personas, digamos que yo lo estoy bailando y hay un espectador y ese espectador quisiera estar haciendo lo que uno hace digamos cuando el espectador es alguien que baila chévere me dice " Ay no Yo quiero hacer esto, Yo quiero llegar a aprender a hacer esto"; entonces las emociones, las emociones de cada persona el que danza y el espectador, porque el espectador está feliz y uno como que a uno se le suben los ánimos más uno a hacer muchas más cosas”</p> <p>““si, en el moverse porque uno digamos, la actividad, el cuerpo uno como que influye a qué uno esté a cada ratico como que moviéndose porque ya está acostumbrado. Nos Enseña (la danza) que nosotros tenemos que hacer muchas cosas para salir adelante porque uno si no hace nada, mantiene ahí acostado, digamos con la tecnología qué es muy chévere, pero no puede estar ahí conectado las 24 horas”</p> <p>“Sí señor, digamos hay una persona que le observa a uno</p>	
--	---	--

	<p>danzando, 50 personas lo miran a uno danzando y uno mira las 50 personas y como que reconoce a cualquier persona que está ahí porque como que el corazón se le acelera uno, los nervios, comienza a temblar uno, ejemplo me dan ganas de ir al baño, (risa) entonces me siento muy asustado, todas las personas, porque todas las personas se ven, ninguna, ninguna queda desprevenida, igual todo es mente porque una persona ve y Gira la cabeza como diciendo que no y Cómo que siente más miedo en cambio uno los mira como que están aplaudiendo y como que uno a la vez se relaja y como que le da emoción”</p>	
<p>Estilos de la danza</p>	<p>“Mira te explico pues claro, la salsa también es muy alegre, la salsa es risueña, alegre, como quieran decirle y también lo urbano es más... mmm fuertecito, si tomas como que tengo que estar a cada ritmo, tocando, tocando, tocando cada ritmo fuerte entonces la salsa es más como para distraerse uno, cómo para sacar los pasos que uno quiere, pero más suave y la urbana es... claro la urbana es como cuando uno tiene el ánimo hasta el máximo y la puede dar todo uno”</p> <p>“Uy pues que, pues antes cuando comencé tenía el nivel, pero solamente era de salsa, en el de salsa desde el principio no era muy bueno, pero ahora ya he cogido nivel, mucho más nivel que antes y en el urbano pues profe en el principio, ¡uy dios mío! me daba una desesperación! (risa) porque prácticamente no... no cogía los pasos, era muy</p>	

	<p>complicado”</p> <p>“digamos en el break dance tiene que cuidarlo uno a él porque es muy... muy arriesgado digamos a una lesión haciendo cualquier cosa del brake dance al igual que el popie qué uno tiene que tener más su figura, su reacción rápida y su parada rápido, entonces el cuerpo Cómo que pide, vamos a hacer esto acá y acá bien igual que la mente a uno, le dice "vamos que vamos que podemos" y también físicamente qué a veces uno tiene las articulaciones muy entrenadas, entonces el cuerpo pide vamos, vamos, vamos y cuando ya no puede "alto ahí ya no podemos más" qué tenemos que dejar que descansé, es el cuerpo que le comunica a uno, pues lo que me comunica a mí en esos bailes”</p>	
--	---	--

<p>Experiencias de práctica de la danza</p>	<p>“Antes estaba en una fundación, que... pues, una fundación que nos daban refrigerio, comida y refuerzos para nuestras tareas, en ese tiempo trajeron a 4 profesores de salsa, pues daban las clases y uno les decía a los profes amm... Pues nosotros elegimos una profesora que se llama L, antes daba clase en la academia qué estoy”</p> <p>“nada, entonces prácticamente cuando llegué, mi hermana que se salió de la academia ahorita, mi prima que se salió porque ahorita está comenzando a trabajar y los horarios le quedan muy duros, mejor dicho, no puede llegar y mi primo; entonces nada, yo los fui a acompañar nada más, acompañar, a llevarlos a decir así y un día a</p>	<p>“en el teatro pues sí habían sensaciones diferentes porque en el teatro uno a veces tiene que ser otra persona, si? como eh, actuar de otra persona. Entonces ya uno se convierte en otra persona, entonces a veces es complicado, en cambio en la danza uno es uno mismo y si uno siente todo su cuerpo como uno mismo”</p> <p>“La danza me llevó por otros tipos de arte entonces conocí a más personas con las que pude tener una buena relación y que siempre lo motivan a uno es que encontrar a personas que lo motiven a uno es muy lindo entonces en las artes escénicas yo me encontré personas que como que me hacían sentir bien como que esa inseguridad que yo tuve que no era buena para nada pues como que la quitaron pero es bien, que aprenderse esto no es tan fácil mira que si tú le</p>
--	---	--

	<p>otro dijeron "¿se quiere meter?" y yo dije sí.</p> <p>Entonces claro, ahí seguí, seguí y seguí, me siguió gustando y entonces... entonces ahorita me gusta mucho los bailes y prácticamente como lo que era lo mío era la salsa, como lo primero que vi y lo primero que aprendí a bailar”</p> <p>“... prácticamente a uno se le olvida todo, todos los problemas, lo de la casa, lo del estrés, que uno está cansado, aburrido, se le olvida totalmente todo a uno, entonces... se siente despejado uno, alegre, hay unos que se sienten alegres, felices... como... yo; yo me siento alegre y feliz a la misma vez, pues es que... muy chéveres son las clases, las coreografías, las que nos enseñan los profesores y las profesoras, entonces se siente uno despejado de todo, del mundo mejor dicho, lo siento ... Pues, pues prácticamente lo siento mucho de aquí (señala el cuello) para arriba, no sé cómo la expresión, la emoción y cuando así digamos tengo nervios aquí en los hombros (risa)”</p> <p>“no, pues te explicó, es muy chévere porque digamos ahorita con la danza urbana, la música urbana, el hip-hop, rap; ¡entonces como que uno escucha la casa del vecino, escucha y comienza a configurar con las manos, con los pies, entonces como que las personas dicen “uy, ese que está haciendo”, pero uno dice! ¡Uy tan chévere, este me salió bien, este no! Pero se siente muy chévere, prácticamente en la calle, en los lugares, en cualquier lugar que</p>	<p>metes empeño a algo ya eres buena metiéndole empeño en algo entonces no te sientas tan mal”</p>
--	--	--

	<p>uno escucha una música como que el cuerpo hace sus movimientos instantáneamente”</p> <p>“prácticamente mientras uno va saliendo de la danza, que uno va soltando, va uno experimentando cualquier cosita, aunque sea muy diminuta, pero experimentando cada conocimiento que nos dan los profesores y las profesoras que tienen mucho conocimiento y aún no le falta como muchacho que uno no sale mucho al exterior, como que le faltó a uno más, bastante a uno, eso es lo que pienso yo”</p> <p>“pues cuándo voy a la academia siento es una admiración por las personas y por mí mismo, porque a la época que yo voy a lo que serían 3 meses, 3 meses y medio sí como 3 meses 4 meses hee....he cogido un nivel que antes nunca me llegue a imaginar que era cogido un nivel tan...tan alto que llevo ahorita y aunque me falta demasiado me falta muchísimo pero quiero seguir dándole entonces siento ganas de ir a la academia y cuando no hay... pues también me siento como incómodo o me pongo yo a practicar en la casa viendo videos para seguir avanzando en mis proyectos”</p> <p>“el respeto, pues profe, para tener uno respeto, digamos pa' cualquier cosa mmm lo que sea danza, deporte, estudio...uno siempre tiene que tener respeto, uno hacia las personas y hacia los profesores de uno, porque el profesor es quién le enseña a uno y las personas también y la danza pues claro también, uno debe de tenerle respeto porque cualquier</p>	
--	---	--

	<p>persona no va a coger una danza y va a sacarla en un momentico, entonces la danza tiene mucho nivel Y mucho respeto para nosotros igual todos nosotros debemos de tener mucho respeto hacia ella y a las personas que nos están ayudando, eso es lo que creo yo”</p> <p>“No pues profe que... Enseñar que nosotros tenemos que hacer muchas cosas para salir adelante porque uno si no hace nada, mantiene ahí acostado, digamos con la tecnología qué es muy chévere, pero no puede estar ahí conectado las 24 horas, Entonces el mundo es eso lo que nos enseña a uno, que uno tiene que ir avanzando Igualmente con ella, no quedarse ahí parado en un mismo lugar”</p> <p>“sí, en el moverse porque uno digamos, la actividad, el cuerpo uno como que influye a qué uno esté a cada ratico como que moviéndose porque ya está acostumbrado”</p> <p>“cómo que el cuerpo se comunica con uno mismo, o digamos uno se comunica con el cuerpo y el cuerpo con uno, porque uno tiene que cuidarlo”</p> <p>“, en cada paso se siente una figura, una expresión y un movimiento qué el mismo cuerpo uno específica y las otras personas no, porque el cuerpo de uno es de uno solamente, hay solamente uno y el movimiento solamente es uno qué es de una persona, uno no puede copiar a una persona, entonces la expresión del cuerpo es más libre que cualquiera, eso es lo que es prácticamente”</p> <p>“me parece, porque digamos en la</p>	
--	---	--

	<p>ciudad uno escucha los motores, cualquier cosa, pero en el campo digamos... La ciudad es un golpe duro en cambio en el campo es más suavcito cómo que más calmado; pero hay diferente profe, porque hay golpe más duro, golpe suave Y acá es más agresivo el golpe, miramos allá Es más suave, el aire golpeando las hojas, se escucha chévere, golpeando a sí mismas hacen un sonido más armónico, más fluido para el cuerpo uno, entonces como que el cuerpo va siguiendo, como cuando uno va corriendo cómo que el cuerpo se acostumbra y depende mucho también de eso, por ejemplo uno pisa, ejemplo de una persona de ciudad va y pisa una piedra en el campo y ella se va a caer de una, digamos yo que viví en el campo me gusta ir mucho al río, entonces uno ya tiene mucha más estabilidad digamos pisando el piso el baile, cuando uno pisa bailando es más fluido en la ciudad que en el campo”</p> <p>“la experiencia uno la puede adquirir entrenando, en la calle, en la casa, los carros, barriendo, digamos escalando... y digamos el compromiso es a cada ratico estar dándole, porque yo no puedo aprender a bailar si digamos lo hago una vez a la semana, no voy a aprender nunca, porque digamos yo aprendo, pero no voy a aprender con la misma agilidad que como en la semana lo hago 4 veces 5 veces”</p> <p>“un recuerdo que me quedé así arto ehh, Pues cuando fui la primera vez a mmm, como es que se le dice a esto... Dónde tocan,</p>	
--	--	--

	<p>Cómo a presentarme, se me olvidó el nombre. Pero profe fue grandísimo, pero fueron muchísimas personas, pero ya como personas de estrato 3, 4, 5 entonces como que uno dice " No pues me están viendo personas de alto... de alto...como se dice. voy a decirle de alto rango" entonces uno dice "Ay Me siento chévere aquí estoy" y la otra es cuando ya me fui a presentar, cómo más presentado en el colegio de uno, porque también me presenta en el colegio, pero es que eso es muy, muy chévere porque las personas pueden ver, en este momento en La Academia Firework House la primera vez que me presente fue chévere porque fue hace hartísimo que no me presentaba”</p>	
--	--	--

Nota: de producción propia

Tabla 4

Categoría 3. Adolescencia

Subcategoría	Participante 1	Participante 2
Desarrollo psicosocial	<p>“Para mí la danza es un Hobby, pero también me gusta mucho, como ya había dicho anteriormente aún no sé si dedicarme a eso o no, porque la verdad no lo he pensado muy bien”</p> <p>“Importan la familia, el estado de ánimo de uno, cómo se siente uno bailando porque digamos que no lo hago solo por fama, quien solo lo hace por fama se va a rendir muy rápido, pero si uno lo hace porque en verdad le gusta pues puedes llegar a grandes cosas”</p> <p>“Significa formar parte de un</p>	<p>“Me ha alejado de cosas que pues nada que ver con lo bueno, fiestas, desorden y desparche, y para mi bailar es, es todo. Es muchas cosas porque trae buenos momentos como malos, también estrés, pero pues, aunque haya mucho estrés para mí me relaja”</p> <p>“Yo tengo algunos problemitas para controlar mis emociones, más que todo la rabia y eso (danzar) me ha ayudado bastante.</p> <p>“Pues yo diría que me ayuda con mis problemas, más que todo aquí en mi casa, yo ahorita no estoy pasando por un buen momento en mi casa y eso me ha ayudado mucho, mucho, porque yo soy</p>

	<p>grupo que se llama Firework House, pues eso ya es como una segunda familia para mí porque pues primero que todo me han enseñado a bailar, cómo se trata a las personas cuando uno no debe de hacer algo y muchas otras cosas muy importantes”</p> <p>“pues me siento chévere, porque ahí uno aprende, además de bailar a socializar, uno puede tener más compañeros y amigos, se puede decir que hasta familia porque nos vemos todos los días, pues a mí me gusta ir porque cuando yo me siento estresado allá liberó todo mi estrés, pues no de forma mala, sino que baila De una forma buena porque la verdad antes yo no sabía digamos, no sabía... no sabía que era cuidar de mi cuerpo bailando digámoslo así, Por ejemplo yo antes de la danza, yo no salí a ningún lado, no me gustaba salir la verdad, pero después de la danza siento que mi cuerpo está mucho mejor porque no es que hagamos cardio, ejercicio, pero hacemos el ejercicio suficiente para que el cuerpo este bien con uno mismo y pues la verdad también me gusta la danzando”</p> <p>“sí porque, por ejemplo, aprenderse a caer, después de caerse aprenderse a levantar, porque yo creo que ellos se han equivocado (profesores) muchas veces pero les ha tocado volver a levantarse para poder seguir sus sueños”</p>	<p>muy llorona y soy mucho de estar encerrada como en mis problemas, bailar me ayuda a botar todos esos problemas”</p> <p>“cuando yo llegué acá, desde que llegué no he tenido muchas amistades y estar ahí como que me ha ayudado a ser más sociable y ayudar también, ellos me ayudan a ser más sociable y yo los ayudo defendiéndolos cuando tienen problemas (risa)”</p> <p>“La danza me ha ayudado bastante a ser lo que soy ahorita porque haber estado en todos esos proyectos, en todo eso de bailar en las escuelas de a veces dar la cara por el colegio lleva mucha responsabilidad y yo ahorita no soy la persona más responsable del mundo, pero si me ha enseñado a ser un poco responsable con los demás”</p> <p>“Bailar es no solo liberarse sino también es mucho arte, porque no importa qué canción se esté bailando, ya es importante estar haciéndolo y es hay personas que no solo... por lo menos los cantantes se reconocen por cantar, pero cuando están en un concierto la gente no solo ve al que está cantando, también ve a sus bailarines, ve que también están bailando, eso es muy bonito”</p> <p>“Significa mucho en realidad, porque ya es como algo muy importante en mi vida, ya es como tiene mucha importancia, no sé si, ahorita no lo pienso, pero en el futuro sí me gustaría ser una bailarina completamente profesional, de las que lo toman como una profesión. Pero por lo menos en mi mente, mi carrera es estudiar medicina y luego ser médico forense, pero si me ha llegado varias veces a la mente bailar por profesión, no tanto por gusto sino por profesión, pero pues no se tendría que pensarlo muy muy bien, Pues más que todo en el vivir día a día, porque</p>
--	--	--

		como dice “el amor al arte no te paga la renta”, entonces si eso tendría que pensarlo mucho. Porque no todos los bailarines consiguen trabajo rápido o oficios y si es algo que toca pensarlo muy bien”
Subcategoría	Participante 3	Participante 4
Desarrollo psicosocial	<p>“Beneficios, físicamente antes estaba pesadito, pero ahorita que prácticamente todos los días voy y hago nuestra danza que dura 2 o 3 horas entonces prácticamente en el físico siento muy bien (risa) excelente. Ah, mentalmente también profe porque digamos uno en la casa también tiene problemas, cualquier problemita, aunque sea chiquito pero uno se estresa por cualquier problemita, entonces uno va allá y el baile lo aleja del problema, es el beneficio que le da a uno, uno se desestresa, físicamente, cómo que el cuerpo se le forma a uno, las comidas no le caen tan duro, entonces se siente súper chévere ir a una parte a hacer sus prácticas de nuestra danza”</p> <p>“Sí profe, mejorar el compromiso, la puntualidad y el compromiso”</p> <p>“el practicar la danza he aprendido liberarme como que la pena se vaya un poquito más que eso es lo que nos ayuda nosotros los bailarines eso es lo que nos ayuda nosotros, a cualquier persona, controlar esa pena”</p> <p>“Y pues claro, en la agilidad cualquier cosita digamos cuando lo mandan a uno como que uno dice hay no quiero hacer esto, si no que uno va rápido y lo hace... igualmente en las tareas, en cualquier cosita la agilidad mentalmente ayuda mucho porque ahorita uno aquí en la danza hace</p>	<p>“Comencé a tener más cariño a mi cuerpo, al ver que era este que me ayudaba a bailar como que comenzaba a sentir cariño por mis piernas, yo decía ay Dios mío, ojalá nunca me falten. Además de que siempre corro con ellas, bailo con ellas, salto con ellas y así fue subiendo, ¿Qué pasaría sin mis manos? No podría hacer otro movimiento, no podría coger algo, lavar la loza, cosas así, o sea siento que al bailar sentía más el sentido de cada parte de mi cuerpo. Para decir que cada una de estas me sirven para bailar. Además de que mi proceso al bailar me ayudó bastante, o sea la danza me ha ayudado mucho en todos los aspectos y siento al estar mejor conmigo misma pues más aparte que, pues uno, no lo quiero ver de esta forma, pero digamos, yo como mucho, como demasiado, pero siento que al hacer danza pues no me subo de peso, entonces no es como que esté pensando mucho en ay no pues voy a subir de peso, o me voy a poner de esta manera o algo así. Porque pues estoy danzando pues al danzar eso no me interesa”</p> <p>“yo tengo terapia y tomo medicamentos pero siento que lo que más me ha ayudado es la danza, a mi entrar a la academia fue algo que me ayudó muchísimo y además cuento con una profesora, xxx. Ella es la subdirectora de la academia, ella me ayuda mucho, ella siempre es como muy no mira, cálmate, es un</p>

	<p>mucho... hace mucho cardio en el cuerpo y también la mente, que uno tiene que coger los pasos y uno dice así no, así no, Así no... y ya a lo último que las coge pues la mente hace funcionar</p> <p>Prácticamente todo el cerebro porque matemáticas, español, ciencias, sociales, también mucho, la danza tiene todo, por ejemplo todo lo que uno en la vida la danza lo tiene, otras personas dicen que no, que no, pero sí. La danza tiene física, química, total... Totalmente todas las cosas”</p> <p>“La danza mmm... representa (pensativo) representa paz’ mi vida pues...pues representa con una palabra emoción”</p> <p>“la danza, la danza como todo es un arte Por qué es creado, no vienen mismamente de la Tierra, porque la tierra ya es creada, o sea ya está, pero ya es de muchos años mmm millones y siglos (risa) siglos y siglos lleva, pero digamos la danza pues ya tiene mucho tiempo, pero digamos lo creo una persona, que por ejemplo escucho un pajarito y actuó; entonces es un arte porque, por qué el arte en este mundo es toda el arte, digamos la casa donde usted vive, la computadora, el gorro, los audífonos ya es un arte, uno lo puede hacer cualquier cosa, pero entonces en el baile uno baila cualquier, mueve los brazos y cuando uno mueve los brazos hace como una figura, un poquito de arte... No, hace mucho de arte prácticamente. La música, la música te comunica muchas cosas, comunica animales, personas, cosas, pero cuando las comunica son en figuras, tú no</p>	<p>proceso una cosa y la otra. Entonces desde la danza he conocido personas que me han ayudado entonces siento que todo tiene que ver con la danza. Entonces a mí la danza me ha ayudado muchísimo, hace poquito tuve un ataque de ansiedad y me rasguñé por acá el cuello entonces yo veía que no podía mover bien el brazo y toda la vaina y yo decía no,</p> <p>juepucha es que si yo me sigo lastimando entonces va a ver el momento en el que me lastime la pierna y no voy a poder bailar bien, siento que todas esas cosas. La danza me ha ayudado muchísimo en todo el proceso y pues a pesar de que al principio me daba duro por la danza, ahorita no, ahorita me relajo mucho y hay noches en las que no puedo dormir bien, pero me levanto, bailo, o digamos digo juepucha no estoy haciendo nada, me levanto y bailo. La danza suaviza mucho las cosas que pasan por mi cabeza”</p> <p>“la danza me ayudó a ver, cómo decirlo... algo que me gustaba y algo en lo que podía ser buena y yo cuando estaba en el colegio sentía que no era buena para nada ni las matemáticas me salían, lenguas ni sociales, nada, mejor dicho. Entonces yo decía no juepucha es que en nada soy buena, cuando me metí a la danza dije uy no vea que soy buena para de pronto aprenderme un guion porque desde la danza conocí las artes escénicas entonces yo decía soy buena, me puedo aprender un guion en media hora, puedo facilitar mi voz para un tipo de canto o si encontrarle pasión a algo y no solo a la danza sino al arte en sí”</p> <p>“pues obviamente hay personas que se sienten mal en su diseño gráfico están dibujando cualquier cosa, están</p>
--	--	---

	intentas como... llevarlas a los ojos de las personas que no las pueden cómo reaccionar escuchando la música”	expresando sus sentimientos a través de los dibujos, es lo mismo en la música. O sea, si hay más que se sienten muy mal, ¿eh? Toca la guitarra y se sienten ya mejor, entonces sea siento que el arte salva, salva muchísimo”
--	---	---

Nota: producción propia

Análisis de los datos

Como anteriormente lo mencionamos se obtuvieron tres categorías que se relacionan directamente con el objetivo de la investigación que son: autoconcepto, danza y adolescencia.

Objetivo específico 1. Los elementos del autoconcepto. Para dar respuesta al objetivo específico 1 y al respecto a la categoría Autoconcepto, se desprendieron 5 subcategorías obtenidas de la teoría que corresponden a las dimensiones del constructo psicológico propuestas por García y Musitu (2014), donde se encontraron en los relatos proporcionados por los participantes lo siguiente:

En el autoconcepto académico, como lo definen García y Musitu (2014) lo componen las autopercepciones con respecto a la calidad del desempeño de su rol, como estudiante o como trabajador. Al respecto, tres de los cuatro participantes mencionaron sentirse capaces y a gusto con su desempeño en la academia, la diferencia la marca el participante 1 que dice *“pues no sé la verdad yo nunca he sido bueno para bailar, entonces como qué hace parte de mí el no destacar en la danza”* aunque más tarde afirma *“pues con los profesores (de la academia) la verdad yo siento que me consideran un buen bailarín”*, evidenciándose así el contraste que pueden tener distintas autopercepciones de una misma dimensión, explicado por Shavelson et al. (1976) el

autoconcepto es un modelo coherente que está estructurado por varios factores relativamente diferentes entre sí.

El participante 1 continua en bachillerato y el participante 3 se encuentra realizando un tecnólogo en el SENA, al respecto de la satisfacción en sus roles académicos el participante 1 afirma *“pues la verdad yo soy un buen estudiante”* y posteriormente dice *“al igual las profesoras me tienen en cuenta”*, recalcando la importancia del reconocimiento de los superiores para la determinación de un concepto sobre sí mismo en la dimensión académica. La participante 2 no se encuentra vinculada a otro contexto académico.

La participante 4 se inscribió recientemente en una segunda academia de danza, afirma que *“hace poquito fui a otra academia donde ya hay mucho más nivel entonces es muy difícil no compararse”*, donde se muestra el carácter evaluativo del autoconcepto, que según Shavelson et al. (1976) varía en importancia y significación según los individuos y también según las situaciones, es decir, la participante 4 puede poseer un concepto de sí misma como bailarina construido en el contexto de la academia a la cual está vinculada, pero al momento de ingresar o participar en otra academia, este nuevo contexto la llevara a evaluar el concepto de bailarina que posee, y posiblemente lo modifique o refuerce.

En el autoconcepto social, como lo definen García y Musitu (2014) lo componen las autopercepciones con respecto a su desempeño en las relaciones sociales. Los cuatro participantes manifestaron poseer habilidades sociales, sentirse amigables e interactuar fácilmente con otras personas, como se puede ver en lo dicho por la participante 1 *“a mí me gusta hablar con mucha gente”* y en lo afirmado por la participante 2 *“es que me doy cuenta que soy muy buena con las personas por eso tengo amigos que se quedan a mi lado”*.

Es importante mencionar que en la adolescencia las habilidades sociales y la facilidad para interactuar con pares es vital para la consolidación de un estable autoconcepto general, como lo plantea Krauskopf (1991) las relaciones sociales y amistades se tornan cruciales para el desarrollo psicosocial. Por lo que, la cantidad de autopercepciones relacionadas con la dimensión social comentadas por los participantes se debe a la relevancia que tiene en la etapa de desarrollo de la adolescencia, ya que el grupo de pares obtiene mayor importancia y el adolescente se hace más dependiente de las amistades como fuente de bienestar (Gaete, 2015).

Así también, se plantea que el espacio principal de socialización indicado por los participantes es la academia de danza, puesto que las percepciones sobre el desempeño social están mayormente relacionadas con las interacciones de los compañeros del grupo de danza, como lo dice el participante 1 *“desde que entré a la academia cambié un poco mi forma de ser, me volví más sociable, ayudar más a la gente que no puede y ser mucho más tolerante y comprensivo”*, señala que el mejoramiento en la sociabilidad estuvo dado por la academia de danza, en este sentido también menciona la participante 2 *“estar ahí (en la academia) como que me ha ayudado a ser más sociable y ayudar también, ellos me ayudan a ser más sociable”*. Esto pueda deberse a que los pares según Navarro y Pérez (2015) se dan, a través de la sociabilidad, en torno a amigos de la escuela, del vecindario, del barrio o procedentes de actividades extracurriculares o de ocio, este es el caso de los jóvenes vinculados a la academia que comparten intereses comunes respecto a la danza que facilita la interacción y el establecimiento de relaciones sociales.

En el autoconcepto emocional, que lo componen según García y Musitu (2014) las autopercepciones de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas. Al respecto, el participante 1 afirma *“me da miedo estar en una presentación de baile y que se me*

olvidará todo, el yo caerme en frente de muchas personas”, lo que alude a que el autoconcepto está influido por experiencias específicas (Shavelson et al., 1976), experiencias que están relacionadas con la práctica de la danza.

La participante 4 mencionó tener problemas de ansiedad y Bulimia que le desencadenan sentimientos de desagrado hacia sí misma, episodios de tristeza y miedo, en cuanto a la actualidad dice *“me siento un poquito mejor, o sea, siento que todavía me falta eso de sentirme muy muy bien conmigo, pero a diferencia de antes siento que es un avance muy bueno”*, las autopercepciones relacionadas con las respuestas emocionales se han modificado gracias a la práctica de la danza, al respecto dice *“he conocido personas que me han ayudado entonces siento que todo tiene que ver con la danza, a mí la danza me ha ayudado muchísimo”* que pone de manifiesto el carácter experimental del autoconcepto, ya que este se va estructurando y diversificando a lo largo del ciclo de vida de la persona (Shavelson et al., 1976), además de la forma en la que se están modificando las autopercepciones que radica en las experiencias de ayuda compartidas con otras personas de la academia.

En el autoconcepto familiar, que lo componen según García y Musitu (2014) las autopercepciones de su implicación, participación e integración en el medio familiar. En los relatos de los participantes poco se hace alusión al autoconcepto familiar, la participante 2 dice *“es como tengo problemas con eso (manejo de la ira) más que todo con mi mamá y digamos por lo menos aquí (la casa) cuando estoy molesta”*, aspectos que se puedan explicar a luz de lo planteado por Alcaide (2009) en la adolescencia hay un esfuerzo por desarrollar nuevos roles, lograr la identificación en los intereses profesionales y sobre todo, tratando de independizarse de la familia y otros adultos significativos. El alejamiento de la familia y la necesidad de

exclusividad propia de los adolescentes son las razones por las que los participantes tenían pocos autoconceptos en la familia y por eso no los compartían con facilidad.

Por último, en el autoconcepto físico, que según García y Musitu (2014) lo componen las auto percepciones de su aspecto físico y de su condición física. El participante 3 menciona “*prácticamente en el físico siento muy bien (risa) excelente*”, el concepto tenido por el participante está dado por el desempeño en la práctica de la danza, que se traslada al resto de áreas, según Shavelson et al. (1976) el autoconcepto general es estable, sin embargo, a medida que uno desciende en la jerarquía, se vuelve cada vez más dependiente de situaciones específicas y, por lo tanto, se vuelve menos estable. Al contrario de lo que se pensaría, que el autoconcepto físico tendría contenidos valorados desfavorablemente, se encuentra que todos los participantes presentan un autoconcepto físico favorable, sobretodo en situaciones específicas como la danza, cosa que se puede explicar porque al practicar la danza se incrementa la conciencia espacial y corporal, mejora la autoimagen y desarrolla la autoestima (Sheykholya, 2013).

En resumen, el autoconcepto general de los participantes presenta estabilidad y contenidos favorables que los hace verse como individuos funcionales en sus distintas áreas de desempeño. Con la identificación de las dimensiones del autoconcepto en la información proporcionada por los entrevistados, se señala el carácter multidimensional del mismo, ya que está formado por múltiples dimensiones organizadas, y el autoconcepto general se encuentra en la cumbre de la estructura (Shavelson et al., 1976).

Objetivo específico 2. Elementos de la danza que influyen en el autoconcepto.

Respondiendo al objetivo y con respecto a esta categoría, se desprendieron 3 subcategorías, correspondientes a los elementos de la danza, los estilos de la danza, las experiencias

desprendidas de la práctica de la danza, las dos primeras surgieron de la teoría y la última de las entrevistas con los participantes, en donde se encontró lo siguiente:

Los elementos de danza fueron reiterados en repetidas ocasiones por los cuatro participantes, siendo estos los que posibilitan su práctica, puesto que los elementos se interrelacionan para dar lugar a lo que se conoce como danza (Dallal, 2007). El participante 1 dice dice “*en mi casa no la practico porque hay unos pasos difíciles que hacer*” haciendo referencia al espacio entendido como imprescindible para el movimiento, porque al bailar se desplaza y ocupa sucesivamente diferentes puntos, ya sea un salón, un teatro o un tablado (Dallal, 2007), únicamente practica la danza en la academia porque le permite el espacio necesario para los desplazamientos, lo cual coloca a la academia como el lugar idóneo para practicarla, a diferencia de otros lugares como puedan serlo la casa, el parque, el colegio, etc.

El espacio donde se practica la danza no solo es físico, también relacional por lo que presenta en él interactúan con cada uno de los integrantes de la academia (profesores, alumnos entre otros), lo cual fortalece la socialización. El participante 1 hace referencia a la socialización, “*uno aprende, además de bailar a socializar, uno puede tener más compañeros y amigos, se puede decir que hasta familia porque nos vemos todos los días*”, de acuerdo con Ballesteros (2019) la danza tiene un carácter social, implica el aprendizaje en grupo de forma colaborativa y colaborativa, y el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la escucha activa y la cooperación, en relación con el reconocimiento del otro. De esta forma, permite que las autopercepciones que hagan los jóvenes contemplen la dimensión social y el contenido responda a habilidades sociales, desempeño social y facilidad para la interacción.

La participante 2 menciona “*escuchar que todos estén al mismo tiempo que uno se atrasó, que uno se adelantó, que, si hay un paso que es de golpear el piso pues todos al unísono*”

haciendo referencia a el tiempo, que es aquel donde se manifiesta el ritmo, que surge de la combinación de sonidos, silencios y pausas, allí se organizan los movimientos, pasos, gestos y expresiones (Dallal, 2007). El escuchar los sonidos y los pasos que realizan los demás integrantes del grupo de danza y el seguir un patrón específico dado por la coreografía, se estimulan procesos psicológicos básicos como lo son la atención, la memoria y la sensopercepción, por mencionar algunos, que favorecen la escucha interior y por lo tanto propicia a la observación de las propias sensaciones y emociones (Ballesteros, 2019), y por consiguiente el autoconocimiento que conlleva una gran cantidad de autopercepciones en las distintas dimensiones.

Por su parte, el participante 3 dice *“las emociones de cada persona el que danza y el espectador, porque el espectador está feliz y uno como que a uno se le suben los ánimos más uno a hacer muchas más cosas”* aludiendo a la participación del espectador, ya que la danza buscará ser vista, se cuenta con que el espectador es susceptible de convertirse en participante, al decir que cuando las personas lo miran quisieran hacer lo que él está haciendo y los une una emoción. Las presentaciones de danza llevadas a cabo por los participantes aumentan la seguridad porque se exponen frente a muchas personas y tienen que darle manejo a la atención que les están dando, al respecto el participante 3 menciona *“con la danza he aprendido a liberarme como que la pena se vaya un poquito más qué eso es lo que nos ayuda nosotros los bailarines, a cualquier persona, controlar esa pena”*, de acuerdo con Ballesteros (2019) la práctica de la danza ayuda a vencer la timidez al mejorar el autoconcepto trasladándolo a todos los aspectos de la vida.

La importancia del cuerpo humano y la corporalidad, el cual constituye la materia prima de la danza, que está conformado por partes y miembros que intervienen para producir los movimientos que la danza puede aprovechar (Dallal, 2007), la participante 4 menciona *“al*

danzar comencé a tener más cariño a mi cuerpo, al ver que era este que me ayudaba a bailar como que comenzaba a sentir cariño por mis piernas, yo decía ay Dios mío, ojalá nunca me falten. Además de que siempre corro con ellas, bailo con ellas, salto con ellas”, teniendo en cuenta), así que a través del cuerpo se da la experiencia, la danza al considerarse una práctica corporal provee experiencias (Gallo y Castañeda, 2008) entonces el autoconcepto organiza las experiencias y les otorgarles un significado, en estos casos de reconocimiento del cuerpo y del desempeño físico.

Gallo et al. (200) el cuerpo es el lugar donde tiene lugar el evento de la existencia, y el cuerpo es el punto de partida y destino en la red del tiempo y el espacio vital. Las experiencias compartidas por los participantes fueron, en síntesis: sensación de libertad, liberación de tensiones acumuladas a través de la relajación y la sensación de alegría incontenible, la euforia. Por lo que, como lo afirma Fischman (2001) el movimiento corporal refleja estados emocionales internos y que el cambio en la gama de posibilidades del movimiento y los distintos elementos de la danza, conllevan cambios psicológicos promoviendo salud y bienestar.

Relacionado con lo anterior, la participante 4 afirma estar diagnosticada con ansiedad y bulimia, y al respecto de los beneficios que le ha traído practicar la danza señala que *“yo tengo terapia y tomo medicamentos, pero siento que lo que más me ha ayudado es la danza”*, gracias a las autopercepciones adquiridas en el autoconcepto físico se siente reconciliada con su cuerpo, utiliza todo su cuerpo para danzar, al ser una actividad corporal conecta con él, por lo que según Sheykholya (2013) danzar trae equilibrio y armonía, ya que la persona se reconcilia consigo misma y su cuerpo.

El participante 3 dice *“el cuerpo uno como que influye a qué uno esté a cada ratico como que moviéndose porque ya está acostumbrado”* haciendo referencia a el movimiento, que es una

capacidad que surge a partir de la inmovilidad, en la danza el movimiento se inicia en un punto o momento de inmovilidad y termina en otro semejante (Dallal, 2007), existen diferentes formas en la que estos movimientos pueden realizarse, lo que desemboca en los distintos estilos de danza.

Los estilos de la danza también fueron identificados, en su gran mayoría los del género urbano, pues es el énfasis que tiene la academia donde se encuentran los participantes vinculados. Las danzas urbanas son aquellas nacidas en el seno de las ciudades, que poseen un alto contenido de individualidad o carácter personal, tienden a ser más elementales y menos descriptivas y anecdóticas (Dallal, 2007). Aquí se encuentran el hip hop, el popping, el Vogue, entre otras. Tres de los participantes hicieron mención de las diferencias entre unos estilos de danza y otros, la participante 4 no lo hizo. El participante 1 dice que el Freestyle es muy importante la creatividad y con este se realizan batallas descritas así *“hacían equipos y se podía uno contra uno y se rifaba quien salía primero a bailar y ponían una canción cualquiera y uno tenía que bailar esa canción y el que mejor lo hiciera ganaba”*. La participante 2 afirma que le gusta bailar más el Popping porque se utilizan canciones que no tienen letra, sino que son únicamente sonidos y que por el contrario casi no le gusta bailar Reggaetón. El participante 3 menciona que en el Break Dance y el Poppingm, se deben cuidar las figuras y tener una reacción rápida, por lo que se hacen movimientos peligrosos que pueden provocar lesiones, asimismo dice que la diferencia de las danzas urbanas con respecto a las danzas latinas es que en las primeras el ritmo es fuerte y el ánimo se encuentra al máximo mientras que las segundas son más alegres y suaves.

Los estilos de danza, como los que se encuentran dentro de las danzas urbanas tienen características que permiten la mejora de ciertas habilidades y fortalecen aspectos psicológicos,

como es el caso del freestyle, que es una forma de bailar Break Dance con la incorporación de pasos y técnicas de otros estilos de ejecución libre sin coreografía preestablecida, fomenta la improvisación, factor clave para el desarrollo cognitivo e intuitivo, ya que desarrolla directamente la creatividad y, por consiguiente, la espontaneidad para resolver conflictos (Ballesteros, 2019). Lo anterior responde a lo afirmado por Escudero (2014) la danza como práctica nutre los cuerpos, si es el resultado de la disciplina y la regularidad, también son potenciales órganos creativos / creativos.

Objetivo específico 3. Integración de las experiencias de la práctica de la danza en el desarrollo psicosocial.

La participante 2 dice que “yo tengo algunos problemitas para controlar mis emociones, más que todo la rabia” que se pueda explicar por rasgos de personalidad, dificultades al interior del sistema familiar o según Fernández (2014) a tensiones o conflictos internos propios del desarrollo de la identidad en la adolescencia que proyectan hacia fuera episodios de enojo, ira o tristeza; asimismo el participante 3 considera que “*la vida es más como que disfrutarla qué estar enojado, triste, amargado, estas emociones entonces siempre estarán*”, reconociendo la presencia de emociones desagradables en la adolescencia. Más adelante la participante 2 dice “*eso (la danza) me ha ayudado bastante a manejarla*” que según Sheykholya (2013) las personas que danzan desarrollan buen humor, optimizan las relaciones interpersonales y fortalecen su yo.

Relacionado con lo anterior, los cuatro participantes mencionan que practicar la danza los hace sentir felices y alegres, el participante 1 dice al respecto “*yo he sentido cuando pongo*

medio cuidado es como una sensación que no sé cómo describirla (risa) de felicidad, no siento esa sensación en otros momentos”, dándole un carácter de particularidad a la experiencia sentida, más adelante menciona *“me hace muy feliz, me desestresa, es un ratico en mi vida, pero ese ratico me gusta mucho”*, mientras la participante 2 dice *“Me siento feliz danzando, bueno todo depende (...) así esté bailando la canción más triste me llena como de alegría estar haciéndolo y pues muy feliz, siento la felicidad en todo el cuerpo y si mi cuerpo hablará, gritaría mucho como de emoción, de alegría, como ¡lo estoy haciendo!, si yo puedo. como euforia”*. Según lo planteado por Sheykholya (2013) al danzar se liberan endorfinas, que tienen efectos sobre el cuerpo, puesto que neutralizan el dolor y poseen propiedades que desencadenan la euforia y potencian la sensación de alegría.

Como ya se había mencionado, la práctica de la danza perse no es la que permite el desarrollo psicosocial, es el espacio que se crea en la academia el que posibilita el fortalecimiento de las potencialidades, las relaciones con los compañeros y, en especial, con los maestros que les imparten las clases determinan que tanto los participantes hagan parte de su repertorio conductual la práctica de la danza, al respecto la participante 4 comenta una situación que la llevo a pensar salirse de la academia, dice que *“dos profesores que son muy buenos me decían como no, quédate, me hacían sentir importante para la academia y xxx, la profesora que te digo es una maravilla para mi ella siempre era como no pero es que tú haces falta, la gente pregunta por ti tú estás en un proceso muy bonito no deberías salirte, quédate, siempre es como a tenerme en cuenta”*. Los jóvenes obtienen cierta independencia personal y relaciones con otros adolescentes fuera de su entorno controlado y supervisado, lo cual es importante para aprender a establecer relaciones y sus propias relaciones sociales y formar una imagen diferente de sí mismos de sus padres o profesores.

. Entendiendo que los adolescentes participan con mayor frecuencia en espacios externos al sistema familiar, la academia se convierte en un espacio común para estos jóvenes, como lo afirma Gaete (2015) en la adolescencia se evidencia un marcado menor interés por sus padres, inclinando su motivación y tiempo libre principalmente hacia sus pares y a actividades fuera del hogar o a estar solo.

La cercanía con personas que compartan los mismos intereses se hace mayor, en la academia al compartirse el mismo gusto por la danza se estrechan vínculos, la participante 4 menciona que *“tengo a mi prima que a ella también le gusta mucho la danza y siento que ella es como la única persona que está ahí, digamos que tengo a mi padre yo solo vivo con él y no sé, las cosas se complican a veces y él no es como de prestar mucha atención a las cosas y lo mismo pasa con el baile”*, de acuerdo con Gaeta (2015) los jóvenes adoptan la vestimenta, el comportamiento, las reglas y los valores de su grupo de pares, en un esfuerzo por separarse de sus familias y encontrar su propia identidad, luego la danza en este sentido se incorpora a las identidades de los participantes (Ovejero, Moral y Pastor, 1998).

En cuanto a los significados de la danza dados por los participantes, encontramos que tres de ellos ven a la danza como una profesión que les gustaría desempeñar en un futuro, encontrando un carácter vocacional, que evidencia la vinculación de la danza a la identidad de los participantes, puesto que se ven a sí mismos como unos bailarines profesionales, mientras que el participante 1 dice *“para mí la danza es un hobby, pero también me gusta mucho, no sé si dedicarme a eso o no, porque la verdad no lo he pensado muy bien”*. Así también, los participantes concuerdan que la danza es un arte, que según Sánchez y Saucedo (sf.) la danza puede entenderse como un arte, frecuentemente llamado “el lenguaje del cuerpo”, el acto de

mover el cuerpo generalmente de acuerdo con un patrón rítmico, estético y / o representativo con el propósito de expresarse y de carácter lúdico, social y / o religioso.

Discusión

A partir los hallazgos encontrados se valida el modelo de autoconcepto elegido como apoyo de la investigación que fue el planteado por Shavelson et al. (1996) que propone que el autoconcepto está formado por múltiples dimensiones, que según García y Musitu (2014) el autoconcepto son 5 dimensiones cualitativamente diferenciadas entre sí, las cuales son: autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional, autoconcepto familiar y autoconcepto físico. Encontrándose que el autoconcepto social, el autoconcepto emocional y el autoconcepto físico son los que muestran mayor influencia de la práctica de la danza, no así el autoconcepto académico y el autoconcepto familiar que mostraron poca relación, aunque esto se puede explicar gracias al desarrollo psicosocial de la etapa de la adolescencia, donde los sujetos muestran un gran interés por espacios fuera de casa y colegio, lugares percibidos como

autoritarios, y prefieren compartir con pares que poseen intereses comunes, como es el caso de la socialización en la academia de danza.

El modelo de autoconcepto anteriormente expuesto permitió explorar superficialmente aquellos elementos del mismo en los participantes a través de las entrevistas, aunque la información recolectada no mostró profundamente las formas en la que las dimensiones se organizan jerárquicamente, es decir, si alguna de las dimensiones exploradas podría considerarse superior a otras a partir de sus contenidos, o de qué manera se organizan. Teniendo en cuenta, que según González (2011) el desarrollo del autoconcepto se da a partir de la evolución de la propia autopercepción que se despliega de una etapa inicial básicamente indiferenciada a una progresiva diferenciación con la edad. Por otro lado, con el paso del tiempo los dominios se tornan más complejos, adquiriendo una importancia y un grado explicativo diferente. No se encontraron diferencias en los dominios por las edades de los participantes, ni se evidencio que los mismos se volvieran más complejos con los años.

La influencia de la danza que trae la danza a nivel psicológico y, en especial, al autoconcepto coincide con lo señalado en los trabajos de Murgui et al. (2012) y Alemania et al. (2012) el entrenamiento y el esfuerzo que conlleva la danza se relaciona con una mejora generalizada a ámbitos importantes del autoconcepto, así como un aumento en los niveles y las posibilidades de socialización. Asimismo, trae beneficios en la salud mental, como lo plantean las investigaciones de Sivvas et al. (2015), Padilla et al. (2013), la práctica de la danza contribuye a la mejora de indicadores de salud mental tales como: estados de ánimo (depresión, estrés, ansiedad), relaciones sociales, autoestima, bienestar y confianza en sí mismo. Relacionado con lo anterior, enuncia Vargas et al. (2021) las personas que practican frecuentemente la danza o se encuentren en academias muestran mayores niveles de empoderamiento y autoconocimiento.

Es vital recalcar que la práctica de la danza urbana, con sus elementos particulares no había sido estudiada ampliamente anteriormente, lo encontrado en el presente ejercicio investigativo es de gran interés, puesto que la danza urbana al poseer características de individualidad y libertad creativa ofrece a los adolescentes una forma de expresión que responde a sus intereses particulares, sabiendo que esta etapa del desarrollo está marcada por la emancipación del sistema familiar y la consolidación de una identidad propia. Estilos de danza urbana como: el breakdance y el popping con movimientos rítmicos fuertes representan fielmente a los jóvenes.

En la información recolectada fue una constante la mención de los profesores de la academia, en el presente ejercicio investigativo únicamente se utilizaron para explicar la socialización dada en el lugar y en la influencia que tenían para mantener a los participantes en los procesos formativos, aunque no se exploró que tanto las personalidades, los estilos de enseñanza pueden influir en el autoconcepto de los jóvenes.

Conclusiones

En este trabajo investigativo se comprendieron las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el autoconcepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza Firework House, puesto que las experiencias compartidas por parte de los participantes sujetos de investigación permitieron vislumbran el papel que juega la pertenencia de los jóvenes en una academia de danza, ésta contemplada como un espacio de socialización e interacción con pares que permite la manifestación de autopercepciones que se integran al autoconcepto, autopercepciones que contemplan las habilidades sociales, el desempeño físico y la relación con el cuerpo. Asimismo, como los elementos y estilos de la danza urbana practicada en la academia fortalecen aspectos como el bienestar psicológico.

Se exploraron los elementos del autoconcepto de los sujetos de investigación comprobando su naturaleza multidimensional, que permite tener autopercepciones específicas sobre la satisfacción en las distintas dimensiones, presentando un mayor nivel de autopercepciones en los autoconceptos social, emocional y físico, al tratarse la academia como un lugar netamente social, no fue así en los autoconceptos académico y familiar con menos autopercepciones por lo que los adolescentes quieren distanciarse de los lugares control percibidos como un obstáculo para la individualización.

Se describieron los elementos de la práctica de la danza que influyen en el autoconcepto, los sujetos de investigación en la academia Firework House que tiene énfasis en las danzas urbanas, los elementos como el movimiento, el espacio, el cuerpo, el tiempo y el espectador-participante juegan un importante papel en la influencia que tienen en el autoconcepto, puesto que brindan experiencias agradables, marcadas por la sensación de libertad, liberación de tensiones, alegría y felicidad, que los jóvenes posteriormente dan significado por medio de autopercepciones que se incorporan en el autoconcepto, asimismo los estilos de danza practicados como el freestyle, break dance, popping, locking que se caracterizan por poseer pasos fuertes y libres de parámetros contribuyen al fortalecimiento de la socialización, la creatividad, la relación con el cuerpo, la expresión de emociones, la seguridad y en general al bienestar psicológico.

Se develó la integración de las experiencias con relación a la práctica de la danza de los sujetos de investigación, encontrando que la práctica de la danza por sí sola no es la que permite el desarrollo psicosocial, es el espacio que se crea en la academia el que posibilita el fortalecimiento de las potencialidades, las relaciones con los compañeros y, en especial, con los maestros que les imparten las clases.

El diseño metodológico fenomenológico permitió lo planteado en un principio, ya que creo un encuentro existencial entre el investigador y los sujetos de investigación que propició que el acercamiento a las experiencias y su posterior comprensión y exploración sin que se dieran sesgos y preconcepciones, y se aprehendiera con facilidad el fenómeno de interés. En el espacio virtual donde se realizaron las entrevistas pudo perderse un poco del encuentro fenomenológico, si en cambio se hubiese hecho de forma presencial, la corporalidad posiblemente acompañara más la entrevista.

El corte del estudio que fue cualitativo ayudó a profundizar más en la forma en la que el autoconcepto y la danza se relación, en el primero al igual brindó nueva evidencia que apoya el modelo imperante que es el multidimensional y en el segundo aportó una nueva perspectiva de la danza desde una mirada de practica corporal, es decir, producida y captada por y para el cuerpo.

Recomendaciones

Se recomienda realizar investigaciones que tengan en cuenta las prácticas de otros géneros y estilos de danza, por decir algunas las danzas latinas, las danzas folclóricas, y si es posible compararlas para obtener mayor información de las formas en la que se da la experiencia dancística y beneficia psicológicamente a quienes la practican.

Se siga explorando el autoconcepto en población adolescente principalmente su relación con actividades físicas como los deportes y actividad artísticas como el teatro. Por otro lado, conociéndose los beneficios que trae la danza en el autoconcepto busquen que se utilizará cada vez más como una herramienta facilitadora de procesos en las personas que la practiquen en cualquier área aplicada de la psicología. Así también, se adhiriera a campañas de promoción y

prevención de la salud mental, se destacará en la literatura como una importante estrategia fortalecedora del autoconcepto que hace a los adolescentes menos vulnerables a trastornos mentales y padecimientos relacionados.

Referencias

Alcaide, M. (2009). Influencia del rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia*, 2, 27-44.

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/1105/930>

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). Estudio de sustancias psicoactivas en Bogotá, D.C.

<http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/locales/CO031052016-estudio-consumo-sustancias-psicoactivas-bogota-2016.pdf>

Álvarez, C. y Sevillano, M. (2013). La danza como recurso motivador para la enseñanza de los diferentes contenidos del área de Educación Musical en Educación Primaria. Trabajo de grado, Universidad del Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3953/TFG-G%20317.pdf;jsessionid=7AC97ED86C37A79D7F898FCB2425C972?sequence=6>

Ballesteros, Y. (2019). La danza como estrategia pedagógica para mejorar la convivencia escolar. Tesis de maestría, Universidad de la Sabana.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/39807/La%20Danza%20Como%20Estrategia%20Pedag%C3%B3gica%20para%20mejorar%20la%20convivencia%20escolar.%20Patricia%20Ballesteros.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bartra, A., Guerrero, E. y Carranza, R. (2016). Autoconcepto y depresión en estudiantes de una universidad privada. *Revista Apuntes Universitarios*, 6(2), 53-68.

<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467647511004.pdf>

Burkhardt, J. y Brennan, C. (2012). Los efectos de las intervenciones de danza recreativa en la salud y el bienestar de niños y jóvenes: una revisión sistemática. *Artes y salud*, 4(2), 148-161. doi: 10.1080 / 17533015.2012.665810

Carminatti, M., Boing, L., Leite, Z., Flores, F., Korpalski, T., de Bem Fretta, T., de Carvalho, M., Leitão, A., Moratelli, J., Yani, D., Araujo, J. y de Azevedo, A. (2019). Efecto de la danza del vientre en la imagen corporal y autoestima de mujeres con cáncer de mama – estudio de piloto. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 25(6), 464-468. DOI:

<http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220192506220067>

Castillo, E. y Díaz, M. (2004). Castillo, E. y Díaz, M (2016). *Expresión corporal en primaria*. Universidad de Huelva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=617283>

Castro, A., García, G. y González, R. (2017). *Psicología clínica, fundamentos existenciales*. Universidad del Norte.

<https://books.google.com.pe/books?id=JtNCDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Cazalla, N. y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (10)*, 43-64.

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>

Ceballos-Ospino G, Suarez-Colorado Y, Suescún-Arregocés J, Gamarra-Vega L, González K, Sotelo-Manjarres A. (2015). Ideación suicida, depresión y autoestima en Adolescentes escolares de Santa Marta. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 12(1), 15 – 22.

<http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1394/795>

Chávez, N.L., Cuapio, V., Gil, C. I. y Pérez, P. S. (2017). Factores asociados al autoconcepto y al alto rendimiento académico: Estudio de caso con niños. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(5), 16-23.

<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/58/178>

Cismero, E. (2001). Evaluación del autoconcepto, la satisfacción con el propio cuerpo y las habilidades sociales en la anorexia y bulimia nerviosas. *Clínica y Salud*, 12(3), 289-304.

<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319001.pdf>

Córdoba, M. y Vallejo, Á. (2013). Violencia sexual y empatía: la danza en contextos terapéuticos. *Pensamiento Psicológico*, 11(2), 177-190.

<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/605/1442>

Dallal, A. (2007). *Los elementos de la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México.

<http://www.libros.unam.mx/digital/v3/9.pdf>

Dewey, J. (2004). *Experiencia y Educación*, Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

<https://tecnoeducativas.files.wordpress.com/2015/08/dewey-experiencia-y-educacion.pdf>

El Congreso de Colombia. (2006, 8 de noviembre). Artículo 3°. Código de Infancia y

Adolescencia. <https://icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>

Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 50(2), 445-466.

<https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>

Fischman, D. (2011). *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*. ADTR.

<https://brecha.com.ar/files/200000304->

[8e6f28f6bc/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf](https://brecha.com.ar/files/200000304-8e6f28f6bc/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf)

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370->

[41062015000600010&script=sci_abstract](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062015000600010&script=sci_abstract)

Gallo, L. y Castañeda, G. (2009). La experiencia de la danza en la constitución de subjetividad.

Efdeportes.com, (130). <https://www.efdeportes.com/efd130/la-experiencia-de-la-danza->

[en-la-constitucion-de-subjetividad.htm](https://www.efdeportes.com/efd130/la-experiencia-de-la-danza-en-la-constitucion-de-subjetividad.htm)

Galindo, H. (2019). Estandarización por Curso y Género de la Escala de Autoconcepto AF-5 en Educación Primaria. *Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*, 25(2) 117-125.

<https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/articulo20190527122128.pdf>

García, F. y Musitu, G. (2014). *Manual Autoconcepto Forma-5*. Tea Ediciones, S.A.U.

http://www.web.teaediciones.com/ejemplos/AF-5_manual_2014_extracto.pdf

García, H. (2005). *La danza en la escuela*. Inde Publicaciones.

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9824/CC_40_2_art_25.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Giesecke, M. (2020). Elaboración y pertinencia de la matriz de consistencia cualitativa para las investigaciones en ciencias sociales. *Desde el sur*, 12 (2), 397–417. Doi:

<http://dx.doi.org/10.21142/des-1202-2020-0023>

González, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad (tesis de doctorado, Universidad del País Vasco). Repositorio.

<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12240/GONZALEZ%20FERNANDEZ%20SCAR.pdf?sequence=1>

Guerrero, E., Sánchez, S., Moreno, J., Sosa, D. y Durán, M. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Psicología Conductual*, 27(3), 455-476. <https://www.proquest.com/openview/7d941392626f4d045849d76f18c56b21/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>

Guerrero, R., Menezes, T., Ojeda, M. (2017). Características de la entrevista fenomenológica en investigación en enfermería. *Rev Gaúcha Enferm*, 38(2), 1-5.

<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/GDjsMnYpgDBM5cL55msXpwg/?lang=es&format=pdf#:~:text=La%20entrevista%20fenomenol%C3%B3gica%20se%20puede,lenguaje%20apre%2D%20hender%20un%20fen%C3%B3meno.>

Guzmán, C. y Saucedo, C. (2015). Experiencias, vivencias y sentidos en torno a la escuela y los estudios. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 20, (67), 1019-1054.

<https://www.redalyc.org/pdf/140/14042022002.pdf>

Gustems, J. (2013). *Arte y bienestar*. UBe.

<http://www.publicacions.ub.edu/refs/indices/07964.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-

Hill/interamericana editores, S.A. de C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Ivelik, R. (2008). El lenguaje de la danza. *Aisthesis*, (43), 27-33.

<https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835002.pdf>

Krauskopf, D. (1991). El desarrollo de la adolescencia. *Adolescencia y salud*, 1(2).

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004

Larrosa, J. (2011). Experiencia y alteridad en educación, en C. Skiliar y J. Larrosa,

Experiencia y alteridad en educación, Rosario, Argentina: Homo Sapiens, Ediciones, 13-44.

<http://www.infeies.com.ar/numero4/bajar/RL1.Skiliar%20&%20Larrosa.pdf>

Marín, A., Hernández, E. y Flores, J. (2016). Metodología para el análisis de datos cualitativos en investigaciones orientadas al aprovechamiento de fuentes renovables de energía.

Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 1(1), 60-75.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7062638>

Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre

25 y 50 años. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 156-174.

<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695011.pdf>

Markessinis, A. (1995). *Historia de la danza desde sus orígenes*. Librerías Deportivas Esteban Sanz Martier, S.L.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZaMrykXcVTIC&oi=fnd&pg=PA7&dq=danza&ots=mNzbFFglhc&sig=g8As9fuvDligB97H_Ksuxz6A1f4#v=onepage&q=danza&f=false

Martínez, H. (2016). La danza, ¿comprensión y comunicación a través del cuerpo en movimiento? *Brocar*, 40, 269-293. Doi: <https://doi.org/10.18172/brocar.3251>

Merom, D., Cumming, R., Mathieu, E., Anstey, K., Rissel, C., Simpson, J., Morton, R., Cerin, E., Sherrington C. y Lord, S. (2013). ¿Puede el baile social prevenir caídas en adultos mayores? un protocolo del ensayo controlado aleatorio de prevención de caídas Dance, Aging, Cognition, Economics (DAnCE). *BMC Public Health*, 13(477).
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-477>

Ministerio de Salud. (2017). Boletín de salud mental Conducta suicida, Subdirección de Enfermedades No Transmisibles.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>

Mohamed, A., Herrera, L. y Mohamed, L. (2017). Personalidad y autoconcepto según el origen cultural de estudiantes de educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 295-303. DOI:
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.998>

Montes, I., Escudero, V. y Martínez, J. (2012). Nivel de autoestima de adolescentes escolarizados en zona rural de Pereira, Colombia. *Rev. Colomb. Psiquiat.*, 41(3).
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v41n3/v41n3a03.pdf>

- Mora, D., Salazar, W. y Valverde, R. (2001). Efectos de la Música-Danza y del refuerzo positivo en la conducta de personas con discapacidad múltiple. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(1), 19-33. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/420>
- Murgui, S., García, C., García, A. y García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (2), 263-269.
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290038.pdf>
- Navarro, J. y Pérez, J. (2015). El proceso de socialización de los adolescentes postmodernos: entre la inclusión y el riesgo. Recomendaciones para una ciudadanía sostenible. *Revista Interuniversitaria*, (25), 143-170. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135043709008.pdf>
- Núñez, J., González, G., Glez, S. y García, M. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289. <http://psicothema.com/pdf/97.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2017, 23 de febrero). *La depresión es un mal que crece en el mundo*. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16826965>
- Ovejero, A., Moral, M. y Pastor, J. (1998). La construcción de la conexión entre percepción de la autoimagen física en adolescentes y la identidad psicosocial. *Aula Abierta*, 71, 145-172.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=45425>
- Padilla, C., y Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 194-197. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290038.pdf>

- Palomares, J., González, S., Ortega, A., Padial, R. y Torres, B. (2016). Analisis de las dimensiones del autoconcepto físico en función del sexo de los adolescentes, de una población media de la cuenca mediterránea española. *Pensar en movimiento*, 14(1), 1-18.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/20751/25737>
- Pérez, C. (2008). Sobre la definición de la Danza como forma artística. *Aisthesis*, (43), 34-49.
<https://www.redalyc.org/pdf/1632/163219835003.pdf>
- Pérez, G. (2015). La danza hace cuerpos y los cuerpos hacen danza (tesis pregrado, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología). Repositorio.
https://eprints.ucm.es/id/eprint/55731/1/21-2017-12-21-CT04_Gara%20Perez.pdf
- Pérez, Natalia. y Salamanca, Y. (2017). Relación de la autoestima e ideación suicida en adolescentes. *Revista de Psicología GEPU*, 8(1), 001-211.
https://www.researchgate.net/profile/Esteban_Ruiz-Moreno/publication/322949643_Lo_analizable_del_sintoma_y_rectificacion_subjetiva/links/5a790e0e45851541ce5c88a6/Lo-analizable-del-sintoma-y-rectificacion-subjetiva.pdf#page=8
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, (14), 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Rojas-Jiménez, M., Zurita-Ortega, F. y Castro-Sánchez, M. (2020). Asociación entre el autoconcepto y la práctica de actividad física en escolares de granada. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2),188-199.
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/64317/80552->

[Texto%20del%20art%3%adculo-262175-1-10-20200526.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Rosselló, J. y Berríos, M. Ideación Suicida, Depresión, Actitudes Disfuncionales, Eventos de Vida Estresantes y Autoestima en una Muestra de Adolescentes Puertorriqueños/as. *Interamerican Journal of Psychology*, 38(2), 295-302.

<https://www.redalyc.org/pdf/284/28438215.pdf>

Rueda, B. y López, C. (2015). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos*, 24, 141-148. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34545>

Sánchez, M. y Saucedo, M. (s.f.). Técnicas de danza: huellas del cuerpo.

<https://www.danzaterapiaragon.com/wp-content/uploads/Tecnicas-de-Danza-Huellas-en-el-Cuerpo.pdf>

Secretaría de Educación de Veracruz. (s.f.). *Danza*. Tebaev.

http://www.telebachilleratozonaveracruz.com/manual_danza.pdf

Secretaría de Cultura Recreación y Deporte. (2019). Experiencia Sierra y Folclor.

<https://sicon.scrd.gov.co/node/1105>

Shavelson, R., Hubner, J. y Staton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.

<https://doi.org/10.3102/00346543046003407>

Sheykholya, A. (2013). El Corazon Danzado: La psicoterapia de La Danza. Estados Unidos:

Palibro. <https://books.google.st/books?id=lqo8PImpe5QC&printsec=frontcover&hl=pt-PT#v=onepage&q&f=false>

Sigmund Freud. (1925). Obras Completas. Amorrortu editors.

<https://www.bibliopsi.org/docs/freud/20%20-%20Tomo%20XX.pdf>

Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z. y Filippou D. (2015). Dance contribution in health promotion. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 484 – 489.

<https://efsupit.ro/images/stories/nr3.2015/31.%20Filippou.pdf>

Vargas, A. y Mazón, J. (2021). Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas en psicología*, (46), 8-25.

<http://www.alternativas.me/attachments/article/249/Impacto%20de%20la%20danza%20en%20el%20bienestar%20psicol%C3%B3gico.pdf>

Vergara, N., Fuentes, A., Gonzáles, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C. y Poblete C.

(2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos*, 39(40), 385-392.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Anexos

1. Asentimiento informado

**Asentimiento informado****Facultad de psicología****Trabajo de grado: Influencia de la danza en el autoconcepto de un grupo de adolescentes**Fecha: 10-09-2021

Yo Bryan Nicolas Romero Calero, con documento de identidad T.I. otro Cuál _____ No. 104483312, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio investigativo que el estudiante Johan Daza Pardo me ha invitado a participar; que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papás o mamás hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados.

De antemano he sido informado(a) con claridad y veracidad del procedimiento de dicho ejercicio.

JOHAN O.**Johan Daza Pardo**Nicolas Calero**Voluntario**

**Asentimiento informado****Facultad de psicología****Trabajo de grado: Influencia de la danza en el autoconcepto de un grupo de adolescentes**

Fecha: _____

Yo Leandra Daniellys Marin Marin, con documento de identidad T.I otro Cuál _____ No. 31297013, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio investigativo que el estudiante Johan Daza Pardo me ha invitado a participar; que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papás o mamás hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados.

De antemano he sido informado(a) con claridad y veracidad del procedimiento de dicho ejercicio.

Johan D.**Johan Daza Pardo**Leandra D. Marin**Voluntario**

**Asentimiento informado****Facultad de psicología****Trabajo de grado: Influencia de la danza en el autoconcepto de un grupo de adolescentes**Fecha: 01/09/2008

Yo Johan Fredy Ramirez Caldero, con documento de identidad T.I. otro Cuál _____ No. 1005417465, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio investigativo que el estudiante Johan Daza Pardo me ha invitado a participar; que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papás o mamás hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados.

De antemano he sido informado(a) con claridad y veracidad del procedimiento de dicho ejercicio.

JOHAN D.**Johan Daza Pardo**Johan Fredy Ramirez Caldero**Voluntario**

**Asentimiento informado****Facultad de psicología****Trabajo de grado: Influencia de la danza en el autoconcepto de un grupo de adolescentes**Fecha: 10/09/21

Yo Angela Giselle León Esobuy con documento de identidad T.I otro Cuál _____ No. 1018402919, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio investigativo que el estudiante Johan Daza Pardo me ha invitado a participar; que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papás o mamás hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados.

De antemano he sido informado(a) con claridad y veracidad del procedimiento de dicho ejercicio.

JOHAN D.**Johan Daza Pardo**Angela León**Voluntario**

2. Consentimiento informado



Consentimiento informado

Trabajo de grado: Influencia de la práctica de la danza en el autoconcepto de un grupo de adolescentes

Fecha: 12.09.21

Yo Luis Alberto León Ramírez, con documento de identidad C.C. Y TI coto Ciál No 8714550, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio investigativo que el estudiante Johan Estiben Daza Pardo me ha invitado a participar, que actué consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

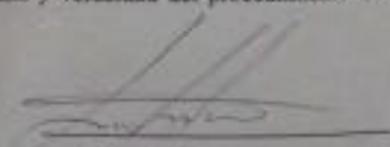
También le doy toda la libertad para que grabe y muestre los resultados obtenidos en el trabajo a las personas relacionadas con este sin dañar ni poner en riesgo mi integridad como voluntario en el proceso.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados.

En caso de ser menor de edad, es debido que el representante legal firme la siguiente autorización.

De antemano he sido informado(a) con claridad y veracidad del procedimiento de dicho ejercicio.

Johan Daza Pardo



Voluntario



Consentimiento Informado

Trabajo de grado: **Influencia de la práctica de la danza en el autoconcepto de un grupo de adolescentes**

Fecha: 10-09-2021

Yo Yenny Lucía Celero Rico con documento de identidad C.C. T.I. otro Cuál _____ No. 1010183990, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio investigativo que el estudiante Johan Estiben Daza Pardo me ha invitado a participar, que actué consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

También le doy toda la libertad para que grabe y muestre los resultados obtenidos en el trabajo a las personas relacionadas con este sin dañar ni poner en riesgo mi integridad como voluntario en el proceso.

Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados.

En caso de ser menor de edad, es debido que el representante legal firme la siguiente autorización.

De antemano he sido informado(a) con claridad y veracidad del procedimiento de dicho ejercicio.

Johan Daza Pardo

Yenny L Celero
Voluntario 1010183990

3. Entrevistas

Participante 1

Investigador: entonces inicialmente me gustaría repasar el asentimiento informado que tú ya brevemente firmaste, para recordarte los puntos del asentimiento, primero tú voluntariamente quieres participar y eres voluntario de la investigación, en dado caso que no quieras continuar con el proceso puedes hacerlo no hay problema si hay preguntas que no quieras responder también se vale entonces no hay lío con nada de eso.

Quiero preguntarte sobre el documento que te entregue, debías dárselo a un acudiente para que te lo firmase ¿ya lo hiciste?

Participante1: Sí señor, ya lo hice

I: entonces te pediría que me lo escanees por medio de una aplicación de celular y me lo envíes al WhatsApp o al correo electrónico que previamente te voy a proporcionar.

Bueno entonces la dinámica es la siguiente las preguntas son acerca de tu experiencia con la danza y experiencia como p1, no hay respuestas ni buenas, ni malas.

solamente son las preguntas que tú quieras responder, estás respuestas no tendrán ningún juicio de valor ¿Okay ? listo entonces siéntete libremente tranquilo en responderlas

P1: bueno señor

I: Inicialmente me gustaría que me contarás sobre tu relación con la danza, hace cuántas bailas, hace cuánto haces parte de la academia

P1: Pues inicialmente yo forme parte de un grupo de salsa ehh.. Yo estaba en una fundación que le daban a uno el almuerzo y le ayudaban a hacer las tareas por la mañana y de vez en cuando hacían eventos y una de esas veces llevaron varios profesores de salsa para ver a cuál escogían y ese se quedaba y ése o ésa profesora se quedaba para que nos diera clase y eso fue ya hace como cuatro o cinco años, pues ahí yo empecé a bailar pero empezar a bailar así con la academia solo desde este año

I: vale listo y háblame de la experiencia con la danza en general

P1: No sé, me gusta mucho, para mí es un Hobby; no quisiera dedicarme a eso pero tampoco he pensado a qué dedicarme al futuro, entonces me estoy debatiendo todavía

I: ha vale, está bien ¿cómo ha sido desde que empezaste a bailar en la academia, ¿cómo te has sentido?

P1: pues me siento chévere, porque ahí uno aprende, además de bailar a socializar, uno puede tener más compañeros y amigos, se puede decir que hasta familia porque nos vemos todos los días, pues a mí me gusta ir porque cuando yo me siento estresado allá liberó todo mi estrés, pues no de forma mala, sino que bailando

I: que mejor que eso. Tú me dices que se ven la gran mayoría de días, ¿cómo es el horario que ustedes manejan en la academia?

P1: es que hay horario... Hay Kids y hay kids base qué son los pequeños de 14 para abajo y ya formación qué son los de 15 para arriba, los de kids y kids base es de 3:00 a 5:00 y de 5:00 a 7:00 los más grandes

I: ha listo y ¿qué beneficios crees que te ha traído la danza?

P1: no sé, pues la verdad nunca lo había pensado yo solo voy porque me gusta

I: Aunque hace un momento me habías mencionado que allá liberas energía y te ayuda a socializar

P1: También ir a compartir con otras personas

I: ¿y algo más que tú creerías que te ha beneficiado practicar la danza?

P1: saberme mover un poco mejor en la danza

I: okey ¿y tú cuando danzas, cuando bailas, ¿dónde crees que es la expresión más fuerte, En qué parte del cuerpo sientes que hay más sensación?

P1: yo siento que en todas es por igual porque todas pueden dar el mismo potencial

I: Okey entonces en todo el cuerpo si te estoy entendiendo.

Qué otra experiencia significativa has tenido con la danza ¿para ti Qué es la danza?

P1: Para mí la danza es un Hobby, pero también me gusta mucho, como ya había dicho anteriormente aún no sé si dedicarme a eso o no, porque la verdad no lo he pensado muy bien

I: ha vale, vale; ahora vamos a hacer unas preguntas relacionadas directamente contigo, con p1, háblame de quién eres, ¿quién es P1?

P1: Pues soy un niño adolescente, no sé... que tiene 15 años, mi nombre completo es p1, yo vivo actualmente con mi madre y mi madre vive actualmente en la casa de sus papás y hace un año antes de la cuarentena, como un año y medio, una semana antes que comenzará todo lo de la cuarentena del covid-19 ella tuvo un hijo, un hijo bebé que se llama J y todo esto de la cuarentena cambió mucho mi vida cambió totalmente, Pues no hay nada más que contar

I: vale listo, ¿qué aspectos consideras que son más importantes en tu experiencia como bailarín?

P1: La familia, el estado de ánimo de uno, cómo se siente uno bailando porque digamos que no lo haga solo por fama, solo lo hace por fama se va a rendir muy rápido, pero si uno lo hace porque en verdad le gusta pues puedes llegar a grandes cosas

I: así es, perfecto y qué cualidades resaltan en ti como bailarín

P1: A mí me gusta mucho animar a mis compañeros, siento que estoy mejorando poco a poco en general en la danza, pero nada más

I: bueno y tú cómo los animas a ellos

P1: yo les digo ustedes pueden, vamos, Cuando se sienten desanimados les preguntó que qué pasa, no sé, los intento animar de cualquier forma

I: okey y ¿ellos te agradecen eso qué haces?

P1: pues sí, espérame un momentico

I: listo, no hay problema

P1: listo, ya

I: bueno, listo, entonces tú cuándo vas a la Academia sí compartes con tus compañeros, con las demás personas que también van a la academia tú, Cómo podrías describir cuando estás allí, cuando bailas, me decías hace un momento que se siente en todo el cuerpo, Pero ¿qué es eso que se siente en el cuerpo?

P1: No sé, o sea, pues yo no le pongo mucho cuidado a eso porque no pongo más atención en el cómo me siento, si no, en el que estoy haciendo, en el si lo hago bien o lo hago mal, sí lo hago

mal lo intento hacer mejor y si lo hago bien siempre intento hacerlo mejor, siempre intento superar mis límites Y pues lo que yo he sentido cuando pongo medio cuidado es como una sensación que no sé cómo describirla (risa) de felicidad

I: ¿y esa sensación es similar a otra sensación que tú sientes en otros momentos?

P1: no, no señor

I: okay, vale, entonces volviendo a tí, que define quién eres, como te defines quien eres

P1: soy feliz y animador

I: ¿algo más?

P1: (no con la cabeza)

I: vale, listo, que significa para ti el ser bailarín, el bailar, el practicar la danza

P1: Significa formar parte de un grupo que se llama Firework House, Pues eso ya es como una segunda familia para mí porque pues primero que todo me han enseñado a bailar, cómo se trata a las personas cuando uno no debe de hacer algo y muchas otras cosas muy importantes

I: vale, Vale y esas cosas muy importantes ¿Como cuáles qué otras podrías mencionar?

P1: Por ejemplo, si uno sabe de un tema y hay otra persona que no sabe muy bien y si uno le puede ayudar pues le ayuda en la práctica

I: se colaboran, listo.

Si te estoy comprendiendo si hay algo que una persona que no sabe y hay una persona que sí sabe intenta colaborarle e intenta ayudarle a este si se le está dificultando algún tema

P1: si señor

I: Vale Y de qué manera tú logras definirte practicando la danza, como tú podrías describirlo siendo tú, es decir Nicolás, pero también eres bailarín, también practicas la danza, eso como tú lo integras Y cómo hace parte la danza de tu vida en general, en tu colegio, en tu familia, con tus amigos

P1: Pues la verdad desde que llegó la danza no ha cambiado mucho mi vida en el resto de aspectos, es solo como una parte de mí se libera cuando va a bailar

I: vale; y esa parte que se libera ¿cuál es? ¿qué es?

P1: no sé, o sea no podría describirlo porque no lo sé muy bien

I: pero podrías ejemplificarlo o describir eso

P1: no, o sea, no

I: okey, no te preocupes.

¿tu sientes que te destacas bailando practicando la danza?

P1: no

I: podrías hablarme un poco de eso

P1: Es como que estoy bailando, pero no destacó, solo como estar ahí ya, pero aun así me gusta a mí bailar y no me importa eso

I: Sí, sí comprendo, tú vas y te sientes bien bailando y no le prestas atención a eso de destacar

P1: sí señor

I: okay y podrías hablarme un poco más de eso ¿porque es así?

P1: Pues no sé la verdad yo nunca he sido bueno para bailar, entonces como qué hace parte de mí él no.... el no ser destacado en la danza

I: Y Cómo podrías describir eso De no ser bueno bailando

P1: No sé, no sé... no sé cómo describirlo

I: bueno y ahora cambió la pregunta ¿Cómo si se destaca alguien como bailarín?

P1: pues primero que todo tiene que hacer una coreografía y aprenderse los pasos, segundo hacerlos bien y tercero caer en los tiempos que son, por ejemplo digamos yo estoy bailando y me como un paso y no lo hago bien, entonces eso ya me estaría quitando una oportunidad de destacar, pero alguien que si lo hace bien sería quién hace todos los pasos completos, bien hechos nunca se pasa eh la canción y pues en freestyle lo que estamos viendo en la academia entonces ya es mucha imaginación, uno puede hacer todo lo que ha aprendido según la canción popping, House, looking, brake dance, hip hop y en eso a mí sí me va muy mal, Es que yo me bloqueó cuando tengo mucha presión, a mí se me olvida que hacer y pues al final no hago nada

I: Y qué sientes cuando te bloqueas cuando no sabes que hacer

P1: nervios y miedo

I: Y esos nervios y ese miedo se siente en alguna parte del cuerpo

P1: Uy sí, en el pecho y en las manos

I: okey, Bueno entonces retomando, en el freestyle no sientes que te vaya muy bien, pero en las coreografías de los otros estilos lo haces mucho mejor

P1: si señor

I: Pero me mencionaste que esto del freestyle es nuevo en la academia, así que hasta ahora estás aprendiendo, estás adaptandote a eso

P1: ujumm

I: Vale ahora me gustaría que me contases tú como adolescente ¿Cómo vives, Qué cosas haces?

P1: Pues en días normales yo hace como mes y medio entre estudiar, duraron dos semanas desde que entré a estudiar para que estudiaran casi todos presencialmente Entonces cómo era mucha gente la aglomeración también era mucha, entonces nos partieron en varios grupos por ejemplo yo estoy en noveno y solo son 901 902 y 903 dieron de 9a hasta 9d, entonces pues nos tocaba ir un día de por medio, no sigue tocando ir, sino que ya nos volvieron a unir como grupo de 901, 902 y 903 y después de ir a estudiar Yo voy todos los días a hacer servicio social, qué me toca de 2:30 a 4:30 y pues ahí me queda el tiempo muy apretado para llegar a la Academia, porque de mi casa a la academia son media hora, 30 minutos, entonces me toca llegar y cambiarme e irme y pues días que no estudio cómo mi mamá se va a trabajar y ella tiene carro, yo la acompaño a abrir el portón mmm y me vuelvo a dormir, me alisto, me despierto Academia perdón, me alisto para ir al servicio social y Cuando regresó me alisto y me voy a la. Y así son todos los días

I: Vale Y no hay alguna otra actividad que practiques o alguna otra cosa

P1: Ah pues los domingos, Cómo mi mamá tiene un novio vamos con mi hermanito, mi mamá y él a la casa de los papás y estamos allá casi todos los domingos y los sábados mantengo es aquí en la casa

I: Y en la casa Qué haces por lo general

P1: Mira televisión o hacer tareas a veces

I: Y digamos que la danza es solo la dejas para la Academia no hay otros espacios donde tú la practiques

P1: Es que, por ejemplo, aquí en mi casa no práctico porque hay unos pasos difíciles que hacer y por lo tanto peligrosos, entonces pues evito hacerlos acá, porque mi hermanito pequeño los puede estar haciendo y se puede estar pegando, Entonces mejor los hago solo en La Academia

I: vale, digamos en otros contextos, en tu colegio el practicar la danza ¿Tú crees que eso te ha traído algunos beneficios?

P1: Pues no, yo sigo... yo siento que sigo siendo el mismo de siempre, sino que ahora te un poco más

I: Y cómo es ese poco más podrías hablarme de eso

P1: En general, todo lo que hacemos en La Academia

I: ¿Y eso cómo se ha integrado en tu vida?

P1: muy bien, en general muy bien, la verdad Muy bien mmm... Eso me hace muy feliz, me desestresa, es un ratico en mi vida, pero ese ratico me gusta mucho, a veces como tengo todo el día ocupado cuándo llegó a la casa me siento cansado y pues me canso mucho, pero aun así sigo bailando

I: perfecto, listo hay algo más que quisieses contarme ¿en relación a la danza? ¿porque danza urbana, porque no otros, porque no danza latina

P1: Se acuerda cuando le dije que yo estaba en una fundación ahí llegó un profesor de salsa muy chévere con su esposa y pues esa fundación ya se desintegró, pero nosotros nos llevamos muy

bien con la profesora y con el profesor, Pues el profesor y la profesora se separaron y la profesora se llama L entro al Academia a comienzo de año entramos de la academia fue por ella, pero nos quedamos en general por todo

I: Entonces esta profesora fue la que te vinculo al Academia Firework House

P1: Me vínculo a mí y a tres primos

I: ha okey, okey O sea que tú prácticas la danza también con otros tres primos

P1: Una prima... pues una prima mía que dice que ya no le gusta y otra prima que está haciendo las prácticas del sena entonces no le queda tiempo y mi otro primo él si va

I: ha, él te acompaña en eso

y volviendo a ti P1, me dices que te consideras alegre y muy animador, ¿hay algo más, hay algo más en lo cual definas cualidades y pueda Resaltar de ti?

P1: Pues también me gusta ir al colegio, antes era despertarse muy temprano, pero ya es la costumbre, allá también me la paso con mis compañeros mis amigos, hasta los profesores me hacen sentir bien

I: vale, entonces en términos generales te gusta ir al colegio vale P1, no se si te gustaría contarme un poco más en relación a lo que desees, a tu adolescencia, sobre ti o sobre la danza en general

P1: Mmmm No señor, un problema pues tengo un problema con mi mamá, desde que ella quedó embarazada, desde que vamos a la casa de los suegros de ella, ósea, vamos casi todos los domingos, yo me llevo pues... No también con el novio de ella pues como que ya no quería entender eso

I: ¿tú se lo has comunicado a tu mamá?

P1: asiente con la cabeza

I: Y cómo lo manejan y como manejas esa relación no tan buena con el señor

P1: Pues me toca aguantar (Risa)

I: Bueno pero, ¿ese aguantar hasta cuándo?

P1: Hasta que entienda y si no entiende pues me toca decirle las cosas como son, Porque yo se las he suavizado y si no entienden pues decirles, decirle cómo es sin ningún enredo y ya, decirle y ya

I: vale, estás haciéndolo bien, espero pronto las cosas mejoren en ese aspecto.

Pues P1, no sería nada más, vuelvo y te repito, Tal vez no sea la primera entrevista que te haga, tal vez puedo hacerte una segunda entrevista para profundizar algunos otros temas, pues ahí estoy Charlando contigo para coordinar y programar una posterior entrevista

Recuerda que esta información, toda la información que ese trabajo aquí es confidencial solo va a ser de conocimiento tuyo, mío y por supuesto de mi asesor de trabajo de grado, puesto que esta información va a responder algunas inquietudes que tengo sobre la danza y posteriormente se va a guardar tu identidad

I: Bueno entonces la primera pregunta con respecto al autoconcepto es acerca de tu desempeño escolar, sientes Qué haces bien tu trabajo solo que tengas que hacer para tu colegio

P1: Pues la verdad yo siento que podría hacer mejor mis trabajos, siento que los hago bien, pero debería esforzarme un poco más

I: Okay vale y como te consideras haciendo amigos, socializando ¿eres bueno haciendo?

P1: Pues desde que llegué a la academia, como fue como a mitad de pandemia ehmmm.... Intenté socializar, al principio me costó un poco, pero después ya fui consiguiendo un poco más amigos y compañeros de baile

I: Entonces tú crees que la academia y la experiencia de la danza te ha ayudado a socializar mejor

P1: claro

I: ¿y de qué forma?, explícame un poquito

P1: la verdad no sé de qué forma, eeh No la verdad, la verdad no sé de qué forma.

I: vale, vale no hay lío, ¿hay cosas que te den miedo?

P1: ehhh, Pues miedo, miedo la verdad no, pero como el miedo que nos da todos como "hay tengo miedo", digamos... me daría miedo estar en una presentación de baile y que se me olvidará todo (risa), el yo caerme en frente de muchas personas

I: Okay vale, alguna otra cosa que te dé miedo

P1: No la verdad no

I: listo, como tú sientes que en la casa te ven, ¿sientes que eres criticado?

P1: pues, no la verdad no me siento criticado, me siento muy a gusto en mi casa, en mi hogar, Por qué pues la verdad me siento muy acudido por mi familia

I: okey, ¿y cómo de tu familia el que bailes, el que dances?

P1: mmm, pues yo antes de bailar jugaba fútbol, yo entrenaba, pero pues la verdad no sé, lo dejé un tiempo y ya no me gustó y este año fue que empecé a bailar así, a bailar en serio; pues a mi familia la verdad no es que no le guste.

I: ¿es decir que lo ven bien?

P1: sí

I: ¿Y ellos te acompañan a presentaciones?, ¿te sientes acompañado por ellos?

P: No pues la verdad eso sí no

I: okey, vale ¿tú cómo te cuidas físicamente?

P1: mmm, lo primero es asearme, lo segundo problema, yo tengo una enfermedad de las que se llama... mmm.. dermatitis. mmm no es no...heee, conjuntivitis crónica, este tipo de conjuntivitis no tiene cura, hee tiene tratamiento más no cura mmm, entonces en la adolescencia me da mucho más dura, según lo que han dicho los doctores y pues yo ahora estoy en plena adolescencia...

Pues el tema de mis ojos ya es muy delicado, por ejemplo, la vez que nos conocimos sí se acuerda que yo tenía los ojos como rojos

I: sí

P1: pues yo mantengo con los ojos así y por eso este tema, por eso es que yo uso gafas, me protegen del agua, del viento, de todo Y pues el resto de mi cuerpo La verdad sí, cómo los demás, si uno se cae se soba y sigue... y ya

I: ¿Y tú crees que la danza también te ha ayudado a cuidar de tu cuerpo?

P1: si, mucho

I: ¿de qué forma?

P1: De una forma buena porque la verdad antes yo no sabía digamos, no sabía... no sabía que era cuidar de mi cuerpo bailando digámoslo así, Por ejemplo, yo antes de la danza, yo no salí a ningún lado, no me gustaba salir la verdad, pero después de la danza siento que mi cuerpo está mucho mejor porque no es que hagamos cardio, ejercicio, pero hacemos el ejercicio suficiente para que el cuerpo este bien con uno mismo y pues la verdad también me gusta la danza

I: Entonces ¿tú te sientes bien con tu cuerpo en este momento?

P1: ajá

I: vale, listo

De nuevo volvamos al colegio, tus profesores, tus superiores ¿te consideran a tíun buen estudiante?

P1: hee, si me consideran un buen estudiante

I: Okay, ¿Y de qué forma, como lo notas?

P1: mmm, pues la verdad yo soy un buen estudiante, sino que a veces cómo que me des juicio, Cómo que entonces me dicen como que "qué pasó p1", "P1 siga juicioso" a veces me pongo desjuiciado, Pero igual sigo, Al igual las profesoras me tienen en cuenta, pero no tanto, porque también tienen que tener en cuenta al resto de estudiantes

I: mm, vale y en la academia, tus profesores te tienen en cuenta, ¿te consideran un buen bailarín?

P1: Pues los profesores, la verdad yo nunca he hablado con ellos de eso, porque pues estoy en pleno proceso y aprendizaje y y pues la verdad, todavía yo, o sea yo, no me considero un buen bailarín y así sea muy bueno y todo, no me voy a considerar un buen bailarín, porque siempre

habrá nuevas cosas que aprender Y pues con los profesores la verdad yo siento que me consideran un buen bailarín, pero todavía me queda mucho por aprender

I: okey, así es, es un proceso, Igual tú lo estás llevando a cabo y poco a poco vas a ir mejorando y potencializando, las cosas que tienes en el baile mm ¿me consideras una persona amigable?

P1: si, la verdad sí

I: Y cómo es eso, ¿Cómo es que tú notas que eres amigable, De qué forma tú lo exteriorizas?

P1: Pues amigable más o menos porque, cuándo con confianza ya es... Pues no a pegarme y a los golpes no si no.... mmm Cómo explicarlo, o sea, sí soy amigable cuando estoy conociendo a la gente, a las personas, pero ya después cuando uno coge confianza es como tratarse de amigos

I: ¿Y tú crees que los demás te ven como una persona amigable?

P1: heee, pues, más o menos

I: puedes explicarme mejor eso

P1: mmm, pues por ejemplo yo, digamos en una clase de break dance no puedo sacar algo, la mayoría de veces lo sigo intentando, Pero ya cuando no puedo, no puedo, no puedo Ya como que me pongo rabón eso es feo para mí, entonces esa es como la parte fea de mí

I: Okay, vale eso es como que tiene que ver un poquito con la expresión de la ira Y eso lo debes de ir trabajando, igual la danza te va ayudar mucho a eso

P1: ujummm

I: ¿Muchas cosas te pone nervioso? ¿ qué forma?

P1: mmm, pues al bailar me pone nervioso por ejemplo hacer batallas, eso es cuando el profesor Sonic es el profesor de breakdance o de Breaking, llegó con una nueva temática, antes de él solo eran coreografías, coreografías y más coreografías. Pero cuando él llegó eran batallas y eso, hacían equipos y se podía uno contra uno y se rifaba quien salía primero a bailar y ponían una canción cualquiera y uno tenía que bailar esa canción y el que mejor lo hiciera ganaba, entonces pues la presión de uno no saber qué hacer en ese momento da muchos nervios

I: Pero tú así con esos nervios, ¿cómo te desempeñadas en esa batalla, ¿Cómo te fue en las batallas que hiciste?

P1: Pues la verdad, yo las batallas que hice, siento que las hice muy a medias, todavía me falta mucho por aprender, pero hubo un tiempo que solo le damos duro a las batallas, batallas, batallas y más batallas, pero dejamos de hacer eso por dos meses completos Y ayer... Sí ayer nos pusimos hacer batallas Y la verdad todos estábamos muy flojos.

I: Y por qué retomaron de nuevo

P1: El profesor quería hacer temáticas nuevas, otra vez volver a las batallas

I: okey, okey, Y cuándo vas en grupos, ya sea en la academia o en el colegio o en algún otro lugar, tú sientes que te toman en cuenta

P1: hee, si la verdad si, yo soy alguien que, pues para mi parecer me hago conocer, digamolo así

I: ¿es decir, te haces conocer? me podrías hablar un poquito más de eso

P1: si, digamos a mí me gusta hablar con mucha gente, Porque sí, porque no, porque está triste...porque está así, usted cómo está, como se llama, hablemos, algo así, de lo que sea

I: conversador

P1: sí

I: vale listo, ya comprendo mucho mejor, vale y pues ya me dijiste que se te facilita el hacer amigos, Igual cuando te conocen y te dan mucha más confianza pues ahí ciertas dificultades a veces con el manejo de la ira; ¿cómo te consideras como bailarín?

P1: La verdad como ya había dicho anteriormente, como apenas estoy empezando, pero aun así me considero un bailarín aceptable

I: vale, y tú crees que la danza te ha facilitado desempeñarse en otras áreas de tu vida, el colegio, la familia, la vida social

P1: La verdad siento que todo sigue igual

P1: mm, la verdad no sé cómo explicar, otra vez la pregunta, describir qué

I: Describir si ha habido cambios se ha mantenido, o sea, mantenido Qué cosas en tu vida frente a las tareas, desde el ámbito familiar, académico, social

P1: okey, ya entiendo, ya entiendo, pues lo primero en el colegio lo único que cambió, fue que todos cambiamos de curso, la verdad todos nos llevamos igual, la verdad hay como dos o tres personas nuevas pero ya sé incluyeron en el grupo del curso, así que es como todos los años, llegan personas y se van otras personas, la familia pues la verdad siento que también sigue igual qué no sé, es que solo suelo practicar la danza en La Academia, en otra parte no, porque pues no me gusta, desde que entré a la academia cambié un poco mi forma de ser

I: Bueno, ¿y cómo fue ese cambio que fue lo que cambió?

P1: mmm, no sé, ser más sociable

I: y algún otro cambio

P1: ayudar más a la gente que no puede y ser mucho más tolerante y comprensivo

I: okey vale, muy grandes enseñanzas son esas, bueno la siguiente pregunta es si sientes que eres capaz de hacer las cosas como la mayoría de la gente

P1: La verdad sí siento que soy capaz de hacer las cosas como los otros las hacen, sino que yo llevo un proceso y apenas estoy empezando y hay otras personas que ya llevan años, pero años de experiencia, ejemplo el profesor de Breaking que se llama prefiero decirle Sonic, lleva 16 años bailando break dance

I: bastante

P1: Entonces ella tiene su gran experiencia y grandes enseñanzas, la profesora que tenemos que se llama L, ella es de Loki, pero ella también baila muy chévere, muy bonito, ella lleva bailando 5 años Loki y tiene 20 años.

I: bastante joven

P1: la verdad sí (risa), Pues de ellos tienen un proceso ya muy largo, muy difícil, pero si a ellos les gusta por eso es que siguieron adelante, hay otras personas como yo que vamos empezando, ejemplo mi primo que se llama j, también empezó a principios de año, cómo uno o dos meses después, yo conozco a una niña pequeñita Qué es de kids base qué de llama N, ella empezó hace como 2 años a bailar y ella ya baila, ella ya baila demasiado bien y tiene un nivel de perfección y una fluidez para la danza que es impresionante, tiene 11 años

I: esta pequeña, está pequeña, pero que chevere, lo que tú quieres hacer referencia es que con el tiempo y con los años se va haciendo experiencia y se va haciendo cada vez mejor bailarín

P1: si porque, por ejemplo, aprenderse a caer, no por ejemplo después de caerse aprenderse a levantar, porque yo creo que ellos se han equivocado muchas veces, pero les ha tocado volver a levantarse para poder seguir sus sueños

I: Claro Así es, el intentarlo de sus errores aprender, bueno y lo último P1, ¿Cómo es la actitud que tú tienes hacia ti mismo?

P1: ¿Cómo me llevo conmigo mismo?

I: si, así mismo

P1: En el colegio conmigo mismo Pues la verdad soy muy relajado, la verdad tengo un grupito de amigos y con ellos mantengo mucho allá en el colegio, la verdad soy muy relajado, la casa pues también lo mismo y en la academia hay así habló con todos, allá estoy metido mucho más porque allá estoy aprendiendo algo que para mí, no es que totalmente nuevo, porque ya llevo tiempo bailando, pero la verdad para mí sigue siendo algo nuevo, entonces me exijo un poco más

I: eres exigente, esa es la actitud específica en la academia, ¿Y por último tú te consideras una buena persona?

P1: pues la verdad, yo siento que todavía me falta mucho para ser una buena persona, yo siento que nadie es una buena persona totalmente, porque hay personas que se consideran buenas personas por hacer un acto, pero solo hacer buenos actos no se considera ser buena persona, para mí ser buena persona ser buena gente, ayudar a las personas, no pensar ni hablar de nadie a las espaldas, en general no es ayudar a las personas, sino, no ser hipócrita y pues se oye fácil pero la verdad es muy difícil

I: si es complicado, pero hay que seguirlo intentando; es muy apreciable lo que comentas, muy importante que no seamos completamente buenos sino que a veces también tenemos esas actitudes y ciertos comportamientos que en vez de ayudar al otro están es afectando y y pues, nada es totalmente blanco, ni nada es totalmente negro, Solo que hay cosas buenas y todos tenemos algo de una y otra, Y cómo tenemos cualidades También tenemos defectos y también que hay que seguir trabajando en esto, que bonita reflexión ya para cerrar la entrevista, P1 otra vez darte gracias por abrir el espacio, muchas gracias.

Participante 2

Investigador: Nuevamente me presento mi nombre es Johan Daza yo soy psicólogo formado en la Universidad Antonio Nariño y actualmente estoy realizando una investigación de trabajo de grado con relación a la danza, entonces lo que yo quiero que comentas y me compartas es inicialmente que aceptaste el asentimiento informado que firmaste donde te comprometiste con el permiso de tus padres, que vas a participar activamente en la misma.

Entonces en el primer punto es que la información que se recoja acá va ser confidencial y las personas implicadas en la misma, el asesor de mi investigación y los dos jurados. Igualmente, si tú no quieres participar más en la investigación lo puedes hacer tranquilamente, si hay preguntas que no quieres responder no hay lío, ¿vale?

Participante 2: Okey.

I: Listo, entonces empecemos con las preguntas, cuéntame de ti, por favor.

P 2: Mi nombre es xxxx tengo diecisiete años, soy venezolana tengo ya dos años aquí en Colombia y vivo con mi mamá, con mis dos hermanas y ahorita con mi abuela que está aquí también, está de visita...ahorita no estoy estudiando por problemas de conectividad y todo eso, pero pues ya me va tocar retomar otra vez, eeh... ¿qué más te puedo contar?

I: Lo que quieras.

P 2: Hmm no se me ocurre más nada.

I: Dale, no te preocupes. Igual decirte que no hay respuestas ni buenas ni malas. Esto no es una evaluación entonces puedes tranquilamente contarme lo que tú quieras, ¿vale? Entonces cuéntame sobre la danza, háblame sobre ella.

P 2: Bueno, pues yo bailo desde hace ya rato desde hace como... desde que tengo memoria prácticamente, desde chiquita me gusta bailar, eeh ya había estado en grupos de baile antes pero nada serio así como acá en la academia, eehm siempre era la primera en levantar la mano a la hora de participar en los colegios, me gusta mucho participar en cosas culturales... eeeh me gusta cantar también, aparte de la danza también me gusta cantar, eehm yo entré acá a la academia porque yo iba a patinar a la plazoleta donde ellos bailaban y ayudé a un grupito que estaban preparándose para un show y Dani me vio y me dijo “¿no quieres ser parte del progreso de la academia?” y todo y pues ya tengo ¿qué? dos meses y algo con ellos.

I: Ya un tiempito, bastante tiempo. Entonces me comentas que desde que tienes memoria te gusta la danza

P 2: Sí.

I: Okey, ya has participado en muchos eventos culturales y has aprovechado cuanta academia o cuanta cosa puedas tu practicar la danza. ¿Cómo ha sido eso de ser bailarina, de bailar?

P 2: Pues para mi es... aunque la música puede ser fuerte, para mi es relajante, es como una forma de liberarme, de sentirme bien, si tengo problemas es como que busco eso para estar mejor. Me ha alejado de cosas que pues nada que ver con lo bueno. fiestas, desorden y desparche, y para mi bailar es, es todo. Es muchas cosas porque trae buenos momentos como malos, también estrés, pero pues, aunque haya mucho estrés para mi me relaja.

I: ¿y cómo sientes esa relajación cuando bailas? ¿la sientes en alguna parte del cuerpo?

¿en alguna parte específicamente?

P 2: Más que todo en la mente, como una liberación en todo el cuerpo, en todo el cuerpo. Es como... siento una vibra en todo el cuerpo, que me dice que estoy bien.

I: Entonces la sientes en todo el cuerpo, vale, listo.

I: ¿cómo ha cambiado tu vida desde que, bueno ya me dijiste que desde que tenías uso de razón lo haces, pero ¿cómo ha sido a lo largo de tu vida el bailar, ¿cómo ha influido ahí en tu vida?

P 2: Bueno, eehm... yo tengo algunos problemitas para controlar mis emociones, más que todo la rabia y eso me ha ayudado bastante.

I: Dale, ¿y cómo te ha ayudado?

P 2: Yo me molesto por cosas minúsculas, por cualquier cosa me molesto y más que todo en mi casa, es como tengo problemas con eso más que todo con mi mamá y digamos por lo menos aquí

cuando estoy molesta y así que voy para la academia, es como se me olvida todo. ya esa rabia desaparece y cuando llego aquí ya estoy como más tranquila ya estoy mejor.

I: Okey, te relaja como bien decías hace un momento, esa ira ya no la sientes tan exacerbada.

P 2: sí.

I: ¿podrías hablarme de cuantos días o cuantas horas a la semana tú le dedicas a la danza? ¿en qué momentos tú bailas?

P 2: Bueno, ahorita con esto desde las cinco hasta las siete, a veces es más temprano. De lunes a viernes, los fines de semana a veces iba al chorro de Quevedo a bailar con el que era mi pareja. Bailaba allá, ellos hacían espectáculos y yo iba también para allá y pues cuando tengo tiempo, así que no tengo nada que hacer, que estoy aburrida pues pongo música y me pongo a bailar.

I: ¿y qué es lo que más bailas?

P 2: eeh yo diría más que todo pop. Yo no soy fanática del reggaetón, no me gusta, yo lo tolero y lo bailo por moda es como: hay una fiesta, pues me toca porque todo mundo lo baila pero no es que ame el reggaetón pero me gusta más que todo el pop, el rock pero pues no son muy comunes de bailar son más como de (mueve la cabeza) sentir, pero me gustan mucho ese tipo de canciones que tienen mucho eeh.. ¿cómo se diría? diferencias... por decir en la academia bailamos popping, que nos enseña el profesor Carpio. Ahí es con lo que más me relaciono, que es como más... canciones que casi no tienen letra, son más sonido.

I: Vale, listo, ¿y cómo te sientes danzando?

P 2: Feliz, es como... hay veces, bueno todo depende. Porque hay canciones que son como más tristes y no me puedo sentir feliz con una canción triste, pero si es como así esté bailando la canción más triste me llena como de alegría estar haciéndolo y pues muy feliz.

I: ¿y sientes más en alguna parte del cuerpo esa felicidad?

P 2: no específicamente, yo diría que en todo el cuerpo.

I: En todo el cuerpo, vale. ¿y si hablara tu cuerpo que diría?

P 2: gritaría mucho como de emoción, de alegría, como lo estoy haciendo, si yo puedo.

I: Euforia.

P 2: Sí.

I: ¿Tú cuáles consideras que han sido los beneficios que te ha traído la danza a tu vida? Hace un momento me comentabas sobre el relajarte, el manejar la ira, pero ¿hay algunos otros beneficios que podrías comentarme?

P 2: Por lo menos yo ahorita en esta academia que estoy con Daniel, yo estoy prácticamente becada por decirlo así, como no tengo el dinero para pagar mensual, Daniel me dijo “no pues, baila con nosotros, estás con nosotros, estás en el proceso y te vamos a dar la beca” entonces eso ya es por decir que uno (inaudible) porque si ahorita tengo algunos problemas de dinero y no tengo para pagar mensual, el estar con ellos. Pero pues eso me relaja porque estoy ahí, estoy con el proceso, no tengo ninguna diferencia con los demás, la misma clase que le dan a los demás me la dan a mí y todo lo que le dan a los demás me lo dan a mí. Entonces es como un privilegio estar así.

I: Okey, qué bonito eso que comentas y qué bien por Dani y que tú también aproveches esa oportunidad de practicar la danza que como bien lo dices es una actividad liberadora. ¿En qué otras áreas crees que bailar te ha beneficiado?

P 2: yo diría que sí. Por lo menos en el colegio cuando estaba en el colegio no acá sino en Venezuela, era... me daba como mucha ventaja, por decirlo así, como te decía, en cada acto yo era la primera que levantaba la mano y pues los profesores me llegaron a reconocer por eso. Cuando mi mamá iba a reuniones o iba al colegio por x cosa había un profesor que le decía “sí su hija está en los actos, en esto, que le gusta cantar” y mi mamá pues siempre reconocía eso, hasta en la casa me ponía yo como loca a cantar y bailar todo.

I: Te reconocían por eso, te identificaban por bailar, el cantar, muy artística. Ahora te voy a leer una frase y quisiera que tú me comentaras tu qué opinas y qué sientes con esta frase. Dice: La danza es nuestro cuerpo convertido en arte.

P 2: se escucha bonito, se escucha bonito, (hay una interrupción) perdón (i: no te preocupes) bueno yo pienso que esa frase tiene toda la razón, bailar es no solo liberarse sino también es mucho arte, porque no importa qué canción se esté bailando, ya es importante estar haciéndolo y es hay personas que no solo... por lo menos los cantantes se reconocen por cantar pero cuando están en un concierto la gente no solo ve al que está cantando, también ve a sus bailarines, ve que también están bailando, eso es muy bonito.

I: oye, qué interesante esto que me compartes, es como si el arte estuviera todo junto ¿no? así como hay canto, la danza al igual está ahí presente, vale. Entonces ahora quisiera que me comentaras un poco más acerca de ti, ¿quién es xxxx? ¿cómo te defines a ti misma?

P 2: Ay Dios, yo, a mi parecer yo... yo pues, la verdad no sé (risa)

I: Piénsalo.

P 2: yo soy una persona muy extrovertida y me gusta mucho pues divertirme y me considero un poquito loca (risa) y es como... Hay una canción, no recuerdo cuál, que dice “me gusta abrir mis alas y volar” y pues sí, así. Me gusta ser muy libre, muy estar... yo, yo en lo personal no me gusta estar a la moda, de que, si las otras personas lo hacen no, ¿por qué yo lo tengo que hacer? si es moda, no. No me importa que esté de moda, yo soy yo y tengo que hacer lo que yo quiera. Entonces... es como .me gusta ser única, no me gusta ser igual a los demás. En lo personal eso de ser igual a los demás me parece ya un tema tan gastado, tan de que ay que si él usa azul ¿por qué yo tengo que usar azul? de que si unos zapatos están de moda ¿por qué yo lo tengo que usar? o sea, no, no me gusta eso. Ehm para mí, yo tengo un estilo único y me gustaría permanecer así por mucho tiempo.

I: Okey y ¿cómo describirías tu estilo único?

P 2: Por lo menos a la hora de vestirme, tengo, a mí no me importa lo que digan los demás a la hora de lo que estoy usando, pues como si hablan hablen todo lo que se les dé la gana, a mi no me importa si ya es mi forma de vestir. A mí cuando... por lo menos tengo amigos que me dicen “ay ¿qué estilo es ese? ¿un estilo punk o un estilo emo?” Yo “no, es mi estilo, no es estilo x, es mi estilo” y... por lo menos con la música es más como yo soy de escuchar de todo y no critico la música de los demás, yo puedo escucharte vallenato, puedo escuchar rock, puedo escuchar metal, puedo escuchar reggaeton, puedo decir que todo me gusta y a la vez no. Pero no llego a criticar a los demás porque “ay escuchas qué cantante” no, no. Tampoco me gusta eso.

I: ¿y por qué no te gusta?

P 2: No sé me parece tan anticuado, eso era en esos tiempos de antes que todo era criticado, uno no podía hacer algo nuevo porque era como lo nuevo es malo, ya ahorita estamos en otros tiempos, ya ahorita es otras cosas y no me parece bien, esas personas que critican a los demás por ser únicos.

I: Okey, vale, ahora quisiera que me respondieras esta pregunta. ¿Qué aspectos son importantes para ti en la vivencia de la danza o como bailarina?

P 2: La disciplina, a la hora de bailar toca tener mucha disciplina. Algo que a mí me falta, por lo menos hay pasos que no a todos le salen, por lo menos en breakdance con el profesor Sonic, estábamos practicando uno que era una cargada, donde uno cargaba al otro y tenía que tirarlo hacia atrás pero eso no se puede hacer muertos de la risa, o sea uno se puede divertir pero todo a su tiempo y por lo menos para hacer eso tienes que tener mucha disciplina porque digamos si tu compañero no puede contigo y se empieza a reír, te caes tú, se cae él y se pueden golpear los dos y pues a la hora de bailar toca tener mucha disciplina.

I: vale, y ¿otros aspectos importantes?

P 2: Hmm pues, si de vez en cuando hay que divertirse porque tú puedes bailar, pero si lo haces rígido, si lo haces estresado, si lo haces sin ganas y aburrido pues, no te va a salir y no se va a ver bien, entonces a la hora de bailar puede divertirse también.

I: Dale ¿y tú cómo te diviertes bailando? ¿cómo lo haces?

P 2: Cuando no me sale un paso me río de mi misma, es como si no puedo para que me voy a ponerme a estresarme sino que me río hasta que me salga, lo intento, lo intento y eso. y ya la verdad es como el hecho de estar bailando que me divierte.

I: Te divierte estar ahí practicando la danza ¿cuáles cualidades resaltas en ti como bailarina?

P 2: Uy, hmmm yo como mencioné ahorita, si yo no logro hacer un paso, lo intento y lo intento y lo intento hasta que me salga a la perfección, a veces voy sin ánimos, a veces me canso muy rápido, pero lo hago hasta que me salga, hasta que yo no vea que esté completa y absolutamente cansada de hacerlo, lo hago hasta que me sale.

I: Okey el perseverar, no rendirse. ¿Qué otras cualidades puedes identificar o resaltar?

P 2: Por lo menos, ¿cómo lo diría? hay veces que... como dice un profesor, “hay que prestar mucha atención” porque si estamos en la recocha, cómo vamos a saber lo que vamos hacer, entonces hay que prestar mucha atención y estar atentos a lo que dice el profesor, a estar atentos lo que dice el compañero y hay una profesora que dice “hay que escucharnos a la hora de bailar” la verdad al principio yo no sabía qué quería decir con eso pero ahora que estoy más atenta si es como...uno cuando baila, baila y yo lo hice y si ya lo hice para qué estar pendiente de los demás pero no, hay que estar pendiente de lo que hace tu compañero si sabes que todos están coordinados, así sabes todos están haciendo lo mismo y están en el mismo paso, no estás tú adelantado o atrasado. Entonces es prestar mucha atención y escuchar a tus compañeros, no su voz sino sus pasos y lo que hacen a la hora de bailar.

I: ¿y cómo se escuchan los pasos?

P 2: Pues, más que todo es el sonido que hacemos con las manos, con los pies hay pasos que más que todo digamos que si es de deslizarse, escuchar que todos estén al mismo tiempo que uno se atrasó, que uno se adelantó, que si hay un paso que es de golpear el piso pues todos al unísono y pues si escuchamos que unos están adelantados o atrasados hacerlo una y otra vez hasta que todos nos escuchemos igual.

I: Okey, comprendo, el estar atento a los sonidos qué pasos hacen para así mismo uniformar, que tú esa palabra que utilizaste, al unísono. Que suenen juntos como un todo.

P 2: Por lo menos no todos nos vamos a ver igual, porque es mentira que todos nos vamos a ver exactamente igual, pero si todos nos vamos a escuchar igual.

I: Okey, muy interesante eso que dices, ¿y cómo te defines, de nuevo volviendo a ti? ¿Qué cosas rescatas de ti?

P 2: Es difícil hablarte de mí, no es muy fácil hablar de mí.

I: ¿Por qué?

P 2: No sé a mí me gusta hablar de los demás, no mucho de mí. En realidad, no hay mucho que decir de mí. Ehmm ¿qué te podría decir? emm ni idea.

I: Lo que quieras.

P 2: Me gusta dibujar también me gusta dibujar, no soy excelente ni muy buena haciéndolo, pero me gusta dibujar, como otra de las cosas que me gusta hacer para relajarme para estar tranquila conmigo misma y con los demás, Me gusta escribir, escribo bastante incluso tengo un cuaderno que está lleno de todo lo que se me viene a la mente y podría decirse que es un diario porque si tengo muchas cosas privadas, pero más que todo son historias, cuentos, poemas.

I: Dale entonces ¿tú crees que es más sencillo expresarte escribiendo?

P 2: sí mucho más sencillo.

I: ¿qué dibujando o bailando?

P 2: es mucho más sencillo que hablar.

I: Vale, okey, no te preocupes, entonces que algún día puedes describirte en un texto está bien.

Se te facilitaría más.

P 2: Muchísimo más.

I: Dale, ¿qué significa para ti ser bailarina?

P 2: Significa mucho en realidad, porque ya es como algo muy importante en mi vida, ya es como tiene mucha importancia, no sé si, ahorita no lo pienso pero en el futuro sí me gustaría ser una bailarina completamente profesional, de las que lo toman como una profesión. Pero por lo menos en mi mente, mi carrera es estudiar medicina y luego ser médico forense, pero si me ha llegado varias veces a la mente bailar por profesión, no tanto por gusto sino por profesión, pero pues no se tendría que pensarlo muy muy bien.

I: Okey y ¿qué cosas tendrías que pensar?

P 2: Pues más que todo en el vivir día a día, porque como dice “el amor al arte no te paga la renta”, entonces si eso tendría que pensarlo mucho. Porque no todos los bailarines consiguen trabajo rápido u oficios y si es algo que toca pensarlo muy bien.

I: Okey, vas a tener tiempo para pensarlo, ¿de qué manera la vivencia con la danza logra definirte? ¿Cómo se integra practicar danza a tu vida a lo que eres, a lo que eres como xxxx?

P 2: pues yo diría que me ayuda con mis problemas, más que todo aquí en mi casa, yo ahorita no estoy pasando por un buen momento en mi casa y eso me ha ayudado mucho, mucho, porque yo soy muy llorona y soy mucho de estar encerrada como en mis problemas, bailar me ayuda a botar todos esos problemas.

I: y ¿de qué forma las botas (inaudible)?

P 2: Imagínate que digamos estamos en una caricatura, Las caricaturas Se ven bloqueadas por cosas como cuando algo se golpea y aparecen los pajaritos, que dicen que están viendo pajaritos, yo en mi forma diría pues que estoy toda gris, y yo estoy llena de colores, pero en ese momento estoy toda de gris y a la hora de bailar expulso todo ese gris, toda esa oscuridad, todo eso. y se ve cómo se va. Así desaparece y yo empiezo otra vez yo toda colorida.

I: Okey, como si saliera toda esa oscuridad que está en ti y permitir ver esos colores que eres.

P 2: Sí.

I: Vale y ¿con qué colores te asocias?

P 2: Eeh yo diría que, con todos, con todos, así como con todo el arcoiris, eeh es raro porque mi color favorito es el negro, pero yo me asocio con todos los colores, me gustan todos los colores. Un color que no me gusta mucho es el rosado, pero también está ahí, aunque sea poquito, pero está.

I: Eso influye, pero no es tan raro xxxx, mira que el negro es la combinación de todos los colores.

P 2: Pues sí.

I: Ahí están, ahí hay una asociación y ¿cómo te destacas como bailarina?

P 2: Yo diría que. a mí me gusta estar siempre presente en eso porque si me gusta mucho. Yo diría que destaco mucho en la presencia, yo a veces llego tarde y me siento ay llegué tarde, no va a volver a pasar, pero yo diría que sí me gusta estar mucho presente, los días que faltó me siento como ay falte no puedo volver a faltar. Pero no soy perfeccionista con la puntualidad pero sí hay

días que llego tarde o no llego y ya para mí es como un problema digo no puede volver a pasar, tengo que llegar temprano, tengo que llegar y eso.

I: ¿por qué?

P 2: Hay veces que enseñan coreografías y si ese día no voy y la enseñan después voy atrasada, cosa que me pasó el día que ustedes fueron, estábamos ensayando todos los coreos ¿no? y a mí me faltaron por aprender dos porque esos dos días no pude ir y pues iba yo atrasada, así como que me tenía que apartar a un lado y ver qué estaban haciendo para yo poder hacerlo y si no me salía pues tenía que practicar y practicar y practicar.

I: Okey y ¿algo más que me pudieras comentar de cómo te destacas en la danza?

P 2: Eeh a mí me gusta mucho ayudar y es como ahí hay veces que nos ponen hacer pequeñas coreos, pequeñas cosas como para completar lo que ya hicimos en el día y y una niña un poquito más pequeña que nosotros estaba dando mucho pero mucho su opinión y no dejaba que nadie más hablara y no dejaba que nadie más opinara y era de ideas y aportar ideas, ella quería como mandar en el grupo y pues no había líderes todos teníamos que colaborar y pues yo la aparté del grupo y le dije que tenía que dejarnos hablar a todos, que tenía que agarrar las ideas de todos porque fue lo que dijo la profe y al final no nos salió como queríamos la pequeña coreografía y ella se molestó y fue por todo el camino hablando como con los demás de que “ay no pues que no salió” y así y pues eso me molestó un poquito pero no le dije nada y ella le dijo a una de las chicas que estaba con nosotros que el paso no le salía que era mejor que en ese momento se detuviera y pues que siguiera con los demás y yo ahí sí me molesté y le dije que no que no le tenía que decir eso porque hay pasos que a ella tampoco le salían y nadie le estaba diciendo nada, entonces yo diría que soy mucho de dar mi opinión a la hora de defender a los demás porque eso

es importante, porque como te dije ahorita no a todos le van a salir los pasos pero eso no le da el derecho a nadie de reclamarte ni siquiera los profesores, los profesores están para ayudarnos, apoyarnos y enseñarnos entonces si no lo hizo la profe Lorena ¿por qué lo hizo la niña? le dije eso así.

I: Okey y todos esos aprendizajes y esas cosas que tú estás fortaleciendo en la academia, en socializar, en tener un grupo, ¿se han proyectado a otras áreas u otros aspectos de tu vida?

P 2: Pues sí, yo diría que sí porque como te digo yo soy mucho de dar mi opinión a la hora de defender a los demás y eso me ha ayudado bastante, yo casi no hablaba así...cuando yo llegué acá, desde que llegué no he tenido muchas amistades y estar ahí como que me ha ayudado a ser más sociable y ayudar también, ellos me ayudan a ser más sociable y yo los ayudo defendiéndolos cuando tienen problemas (risa)

I: Okey es de dar y recibir, es recíproco, bueno, ahora me gustaría que me contaras eeh sobre ti como adolescente con la edad que tienes. ¿Cómo ha sido vivir siendo adolescente?

P 2: Es muy difícil (risa) es que no quiero crecer pero tampoco me quiero quedar así, dicen que llegar a la mayoría de edad es muy difícil porque llegan las responsabilidades fuertes y todo eso, pero pues ya no tengo tiempo para regresar atrás y no soy una científica para hacer una máquina del tiempo y regresar, entonces yo diría que me toca avanzar y madurar que es lo que me pide todo el mundo, que madure porque si soy inmadura entonces si es un poquito complicado.

I: ¿Podrías decirme para ti que es inmadurez?

P 2: ¿Para mí? la verdad no sé porque no he llegado allá, no sé es que cuando a mí me dicen “que tienes que madurar” y así yo pienso es y lo primero que se me viene a la mente y podrá sonar raro y un poquito estúpido, lo primero que me imagino es una fruta, okey tengo que madurar y

no soy fruta o vegetal para madurar, pero bueno. Tengo que madurar. Cuando me dicen eso no sé de qué manera me lo dicen así que por eso se me ha hecho difícil porque no sé qué es eso, entonces si es un poquito complicado.

I: Okey y ¿cómo ha sido vivir siendo una adolescente bailarina?

P 2: Pues en la parte de bailar si es como bueno ser adolescente porque pues a medida que voy creciendo me llegan nuevas experiencias entonces no solo crezco en tamaño, no solo crezco en físico y mi mente sino también en experiencias a la hora de bailar, bailar no solo es moverse y eso no, también es aprender porque al día día uno baila, moviendo las cosas uno baila, limpiando uno baila hasta la hora de estudiar tú tienes tus movimientos y es algo ya de día a día.

I: Okey, sí muy interesante, estamos en constante movimiento. Listo, ahora quisiera que por favor me compartieras algo significativo que te ha traído la danza, algún recuerdo.

P 2: Hmm cuando estaba en último de primaria, no sé no recuerdo cómo le dicen aquí, allá le decimos sexto grado, hice. Fue mi último evento con la profesora que estuve tres años con esa profesora fue muy querida para mí, la quería mucho. Hicimos un baile de los años 60's como del rock and roll ya viejito, todos mis compañeros y nos salió súper, super bien porque hicimos pasos que no estaban y todo el mundo al final nos aplaudió, todo el mundo nos celebró y la vestimenta todo el mundo estaba como muy asombrado cómo niños de 11 o 12 años estaban tan atentos hasta los chicos porque los niños a esa edad se van de que son muy rudos, de que hombres no se visten así pero ellos fueron muy responsables a la hora de buscar su vestimenta a la hora de practicar el baile, ese día varios de los profesores nos felicitaron porque el grado que estuvo más atento con ese espectáculo porque nos íbamos a presentar todos los grados y fuimos los últimos porque éramos los últimos e incluso a los que lo hicimos mejor la profesora nos llevó

a un día de piscina y entre esos estaba incluida yo fue muy bonito participar con todos mis compañeros ya era el último baile que íbamos hacer, todos los años hacíamos un baile diferente y si fue muy bonito.

I: Okey y ¿cómo te sentiste aquella vez?

P 2: Pues triste, pero a la vez feliz, triste porque iba a ser la última vez que iba a convivir con ellos así bastante que nos íbamos a ver todos los días y así y feliz porque nos salió todo muy bien.

I: Okey y ¿te has vuelto a sentir así de nuevo?

P 2: Sí, cuando me viene a Colombia, fue cuando me sentí así no tanto en el baile sino ya en mi vida personal porque yo allá tenía todas mis amistades, tenía mi familia y en ese momento tenía hasta una relación y cuando me vine tuve que dejar todo eso. Estaba feliz pues porque aquí iba a ver a mi mamá porque ya tenía un mes sin verla y como que ya la extrañaba, iba a ver a mi mamá y sabía que aquí iba a estar mejor económicamente y todo eso, pero pues triste porque iba a dejar a todos mis amigos, iba a dejar al chico, iba a dejar a mi papá porque allá se quedó mi papá y pues ese momento fue feliz, pero a la vez triste.

I: Okey, comprendo. ¿otra vivencia, experiencia que la danza te ha traído?

P 2: Eeeh hace como dos años y algo, estando en Venezuela yo estaba en algo llamado el OBE Organización Bolivariana Estudiantil, era algo de estudiantes y tenía que ver con el gobierno y todo eso y ahí hacíamos muchos actos y muchas cosas así que tenían que ver con baile y todo y casi siempre me decían, ve tu que tú sabes y yo como pero ¿ah? y también estuve en un programa electo del colegio que era de salsa casino y era con un amigo que él no estaba estudiando, ya estaba en la universidad y todo pero pues es profesor de salsa casino y él llegaba y

me sacaba de mi salón, me decía busca a la profesora, busca aquello porque yo era como su asistente y siempre tenía que estar atenta con los chicos y yo llegué a un momento que era una profesora más. Ellos me decían “¿cuándo son las clases de salsa?” y yo, así como “ya se saben los horarios ¿para qué me preguntan?” y varios niños que estaban en grados menores me decían “profe. ¿cuándo son las clases de salsa?” yo ni siquiera les daba clase no me digan así y era como muy bonito estar en ese proyecto con mi amigo porque él tenía muchas amistades en ese colegio y pues me buscó a mí para ayudarlo y la profesora en ese momento era como nuestra profesora guía, la que estaba con nosotros ella sabía que yo estaba en este proyecto, me vio y me regalo puntos y era como muy bonito estar así.

I: Vale, vale, sí, sí, qué referencia tan linda. Sentir que otras personas te están viendo como alguien experto alguien que puede enseñarles este arte de la danza y ¿hay otro aspecto que me quisieras contar de esa relación de la danza y de tu como persona, como xxx?

P 2: Pues...como te digo yo bailo desde muy muy chiquita, siempre me ha gustado y pues si me ha ayudado bastante a ser lo que soy ahorita porque haber estado en todos esos proyectos, en todo eso de bailar en las escuelas de a veces dar la cara por el colegio lleva mucha responsabilidad y yo ahorita no soy la persona más responsable del mundo, pero si me ha enseñado a ser un poco responsable con los demás

I: ¿Algo más que me quieras contar?

P 2: Mi mejor amigo también baila y cuando él estaba en Venezuela, en la escuela no teníamos nada que hacer si no nos encontrabas cantando en los pasillos, era bailando en el comedor y tengo muchos, muchos recuerdos con él así haciendo ese tipo de cosas extrañas que no podíamos escuchar alguna canción porque nos poníamos a bailar en plena calle y pues era muy bonito eso.

I: Okey, muy muy lindo. Muy bien xxxx, eso era todo. Quiero recordarte que tal vez te programe otra entrevista que es posible para profundizar algunos aspectos, pero sí me gustaría, ahí como una pequeña tarea, en que escribieras algo sobre la danza y sobre lo que quisieras y me lo compartieras si quisieras. ¿vale? Entonces agradecerte por abrirme un espacio, por sacarme tiempo y contarme cosas sobre ti, que algunas veces no es tan fácil, pero (inaudible) muchas gracias.

P 2: Gracias a ti.

I: Nos estamos comunicando.

P 2: Dale

I: Ay una cosa ¿tú ya tienes el formato del consentimiento informado que tienen que firmar tus acudientes?

P 2: Sí, lo tengo por ahí guardado.

I: Vale, entonces cuando puedas envíame un escáner del documento o una foto a mi WhatsApp.

P 2: Okey.

I: Vale, entonces no sería más, gracias xxx que tengas un buen día.

P 2: Chao.

Participante 3

I: Bueno inicialmente me gustaría tocar varios puntos del formato que tú me firmaste, el consentimiento informado, la información que aquí se recoja solo va a tener acceso, solo voy a

tener acceso yo y las personas involucradas en la investigación, que son mi asesor y mis dos jurados.

P3: si claro

I: Nadie más va a tener acceso a esta información, es confidencial

P3: (risa) vale

I: Segundo, si quieres salir por cuestiones personales no quieres continuar siendo voluntario de la investigación puedes hacerlo tranquilamente; al igual si hay alguna pregunta que no quieras responder no hay ningún problema, no la respondes.

Entonces, vale me gustaría primeramente que me contarás sobre tí.

P3: bueno vale, ahh mi nombre es P3; pues ahorita así, tengo 17 años mmm, aquí en Bogotá llevo viviendo como 4 años creo, así que lo pienso, 4 añitos, vengo de Ibagué Tolima, allá viví, pues en Ibagué viví 11 años y más allá al sur viví 3, no cómo 2, un año a un año y medio viví por allá y después me vine para acá para Bogotá.

(risa nerviosa) ¿dime?

I: listo, ehh ahora una pregunta muy general de la danza, háblame de danza

P3: ehh la danza, No pues Mira te explico, antes estaba en una fundación, que... pues, una fundación que nos daban refrigerio, comida y refuerzos para nuestras tareas, en ese tiempo trajeron a 4 profesores de salsa, pues daban las clases y uno les decía a los profes amm... Pues nosotros elegimos una profesora que se llama L, antes daba clase en la academia qué estoy, en la (2:17 Firework House) (risa) es que es difícil pronunciarlo.

I: no hay problema (risa amistosa)

P3: nada, entonces prácticamente cuando llegué, mi hermana que se salió de la academia ahorita, mi prima que se salió porque ahorita está comenzando a trabajar y los horarios le quedan muy duros, mejor dicho, no puede llegar y mi primo; entonces nada, yo los fui a acompañar nada más, acompañar, a llevarlos a decir así y un día a otro dijeron "¿se quiere meter?" y yo dije sí.

Entonces claro, ahí seguí, seguí y seguí, me siguió gustando y entonces... entonces ahorita me gusta mucho los bailes y prácticamente como lo que era lo mío era la salsa, como lo primero que vi y lo primero que aprendí a bailar.

I: Ah okey, antes era la salsa y ahora es la danza urbana

P3: Sí, la danza urbana, Sí señor ahorita es más el break dance que nos da el profesor S

I: ha, vale... permíteme un momento (interferencia)

P3: si señor

I: ya, vale, entonces me contabas que primero iniciaste con la salsa y ahorita haces parte de la academia de (Firework House), más bien practicando danza urbana

P3: sí señor, sí señor.

I: Bueno y cuando bailas ¿cómo te sientes?

P3: pues... prácticamente a uno se le olvida todo, todos los problemas, lo de la casa, lo del estrés, que uno está cansado, aburrido, se le olvida totalmente todo a uno, entonces... se siente despejado uno, alegre, hay unos que se sienten alegres, felices... como... yo; yo me siento alegre y feliz a la misma vez, pues es que... muy chéveres son las clases, las coreografías, las que nos

enseñan los profesores y las profesoras, entonces se siente uno despejado de todo, del mundo, mejor dicho.

I: okey, y todo eso que sientes, ¿lo sientes en alguna parte específica del cuerpo?

P3: Pues es que espera... Pues, pues prácticamente lo siento mucho de aquí (señala el cuello) para arriba, no sé cómo la expresión, la emoción y cuando así digamos tengo nervios aquí en los hombros (risa)

I: okey, okey... ¿Y si esas partes del cuerpo hablaran que dirían?

P3: Pues no... Qué diría, uyy, no Esto está muy chévere, pero da mucho miedo!, ¿sí? pienso yo, por qué eso es lo mismo que piensa mi cabeza... está muy chévere, es muy chévere esto, pero da mucho miedo, pues miedo es porque prácticamente a uno le salga mal, que no seque que el máximo potencial de uno.

I: Okay, okay, muy interesante lo que comentas; pero antes de tener esa experiencia con la salsa, ¿ya bailas? ¿hace cuánto empezaste a bailar?

P3: mmm a bailar, no pues como te explico lo de la fundación, Pues de tiempo que fue hace 4 años, desde que estoy aquí en Bogotá hace 4 años.

I: mm, vale listo y cómo ha sido vivir siendo bailarín

P3: no, pues te explicó, es muy chévere porque digamos ahorita con la danza urbana, la música urbana, el hip-hop, rap; ¡entonces como que uno escucha la casa del vecino, escucha y comienza a configurar con las manos, con los pies, entonces como que las personas dicen “uy, ese que está haciendo”, pero uno dice! ¡Uy tan chévere, este me salió bien, este no! Pero se siente muy

chévere, prácticamente en la calle, en los lugares, en cualquier lugar que uno escucha una música como que el cuerpo hace sus movimientos instantáneamente.

I: okey y hay algunos espacios dónde aumente, dónde, es más

P3: Mira te explico, digamos cuando estoy muy feliz (expresión de felicidad) digamos, como a mí me gusta escuchar mucha música, entonces estoy feliz, pero hago muchos pasos que me recuerdo y que me gusta hacerlos, eso es prácticamente el espacio como sería, en la sala de mi casa me gusta mucho cuando estoy haciendo oficio (risas) qué me pongo a bailar a veces y por ahí cuando estoy triste me gusta es como digamos... la salsita o practicar un poquito para que no se me vaya olvidar, que son más suavitas, como más calmadas

I: mm ya, para allá iba, digamos ¿y que otras diferencias encuentras entre bailar salsa y bailar danza urbana?

P3: Mira te explico pues claro, la salsa también es muy alegre, la salsa es risueña, alegre, como quieren decirle y también lo urbano es más... mmm fuertecito, si tomas como que tengo que estar a cada ritmo, tocando, tocando, tocando cada ritmo fuerte entonces la salsa es más como para distraerse uno, cómo para sacar los pasos que uno quiere, pero más suave y la urbana es... claro la urbana es como cuando uno tiene el ánimo hasta el máximo y la puede dar toda uno, igual que todo

I: okey, comprendo, comprendo ¿Y qué ha cambiado en tu vida desde que empezaste a bailar?

P3: mm no, pues te explicé también; antes que no bailaba, pues me gustaban mucho los videojuegos la computadora, sino el celular, o me pongo a desarmar cualquier cosa (risas) no me puedo estar quieto heee, pero ahorita con la danza salgo más y experimento más cosas y más

conocimiento en uno mismo y en la vida y en lo que a nosotros nos gusta que es el baile la danza, urbano.

I: ¿y cuáles esas otras experiencias te permiten la danza vivir?

P3: Otras experiencias vivir, hay sí... no sé, prácticamente mientras uno va saliendo de la danza, que uno va soltando, va uno experimentando cualquier cosita, aunque sea muy diminuta, pero experimentando cada conocimiento que nos dan los profesores y las profesoras que tienen mucho conocimiento y aún no le falta como muchacho que uno no sale mucho al exterior, como que le faltó a uno más, bastante a uno, eso es lo que pienso yo

I: mm okey, puedes ponerme un ejemplo

P3: Mm vale, te doy ejemplo

Risueño siempre sido, no sé cómo acomodarlo, es como complicado

I: Dale no te preocupes, pues si no lo recuerdas más adelante me lo dices

P3: vale (risa)

I: pues ya me dijiste cómo se sentía danzar hay algo más que sientas cuando vas a la academia o cuando bailas en algún otro lugar

P3: mm, pues cuándo voy a la academia siento es una admiración por las personas y por mí mismo, porque a la época que yo voy a lo que serían 3 meses, 3 meses y medio sí como 3 meses 4 meses hee....he cogido un nivel que antes nunca me llegue a imaginar que era cogido un nivel tan...tan alto que llevo ahorita y aunque me falta demasiado me falta muchísimo pero quiero seguir dándole entonces siento ganas de ir a la academia y cuando no hay... pues también me

siento como incómodo o me pongo yo a practicar en la casa viendo videos para seguir avanzando en mis proyectos

I: okey, vale, ese nivel que me comentas en el que te encuentras ahorita como lo describes

P3: ¡Uyy pues que, pues antes cuando comencé tenía el nivel, pero solamente era de salsa, en el de salsa desde el principio no era muy bueno, pero ahora ya he cogido nivel, mucho más nivel que antes y en el urbano pues profe en el principio, uy dios mío! me daba una desesperación! (risa) porque prácticamente no.... no cogía los pasos, era muy complicado, pues me estresaba, pero muy poquito porque sabía que solamente quería prender Y ahorita que cogió muchos los pasos me siento orgulloso con muchas expectativas para el futuro porque no quiero dejar la danza ahorita

I: mm, okey... okey ¿y que representa la danza en este momento en tú vida?

P3: La danza mmm... representa (pensativo) representa pa' mi vida pues...pues representa con una palabra emoción

I: emoción ¿alguna otra?

P3: mmm emoción y, mmm emoción y respeto

I: mm y respeto, hálbame más sobre eso

P3: el respeto, pues profe, para tener uno respeto, digamos pa' cualquier cosa mmm lo que sea danza, deporte, estudio...uno siempre tiene que tener respeto, uno hacia las personas y hacia los profesores de uno, porque el profesor es quién le enseña a uno y las personas también y la danza pues claro también, uno debe de tenerle respeto porque cualquier persona no va a coger una danza y va a sacarla en un momentico, entonces la danza tiene mucho nivel Y mucho respeto

para nosotros igual todos nosotros debemos de tener mucho respeto hacia ella y a las personas que nos están ayudando, eso es lo que creo yo

I: Okey, sí muy bien; qué bonito que veas eso en la danza, que... te transmita respeto y que tenga respeto tanto para las personas que te están enseñando, como para los demás compañeros que están compartiendo esa experiencia y están también practicando esta actividad.

P3: si señor

I: ¿Qué beneficios crees que ha traído la danza en tu vida?

P3: Beneficios, ¡Uy profe! Beneficios, físicamente antes estaba pesadito, pero ahorita que prácticamente todos los días voy y hago nuestra danza que dura 2 o 3 horas entonces prácticamente en el físico siento muy bien (risa) excelente. Ahh, mentalmente también profe porque digamos uno en la casa también tiene problemas, cualquier problemita, aunque sea chiquito, pero uno se estresa por cualquier problemita, entonces uno va allá y el baile lo aleja del problema, es el beneficio que le da a uno, uno se desestresa, físicamente, cómo que el cuerpo se le forma a uno, las comidas no le caen tan duro, entonces se siente súper chévere ir a una parte a hacer sus prácticas de nuestra danza

I: vale, ¿otros beneficios en otras áreas?

P3: Sí profe, mejorar el compromiso, la puntualidad y el compromiso

I: ¿porqué, háblame por qué?

P3: vale; entonces, digamos yo en el estudio pues... ahorita estoy estudiando en el sena y antes en el colegio no era muy activo, me metí a la academia y he sido más activo con mis compromisos, con mis trabajos y me enseña que más dice el mundo.

I: ¿Qué cosas del mundo te enseña?

P3: ¡Uy! No pues profe que... Enseñar que nosotros tenemos que hacer muchas cosas para salir adelante porque uno si no hace nada, mantiene ahí acostado, digamos con la tecnología qué es muy chévere, pero no puede estar ahí conectado las 24 horas. Entonces el mundo es eso lo que nos enseña a uno, que uno tiene que ir avanzando Igualmente con ella, no quedarse ahí parado en un mismo lugar.

I: vale, okey

Bien interesante eso que la danza le permita moverse, continuar y avanzar y no quedarse obstaculizado e inmóvil en un sitio, igual la danza tiene que ver eso, con el movimiento ¿no? en el moverse

P3: si, en el moverse porque uno digamos, la actividad, el cuerpo uno como que influye a qué uno esté a cada ratico como que moviéndose porque ya está acostumbrado.

I: ¿tú hablas con la corporalidad, con el cuerpo, bailando?

P3: pues (mueve la muñeca) a veces profe, digamos en las... prácticamente en las danzas que sería el brake dance y el (popie 15:51) cómo que el cuerpo se comunica con uno mismo, o digamos uno se comunica con el cuerpo y el cuerpo con uno, porque uno tiene que cuidarlo, digamos en el break dance tiene que cuidarlo uno a él porque es muy... muy arriesgado digamos a una lesión haciendo cualquier cosa del brake dance al igual que el popie qué uno tiene que tener más su figura, su reacción rápida y su parada rápido, entonces el cuerpo Cómo que pide, vamos a hacer esto acá y acá bien igual que la mente a uno, le dice "vamos que vamos que podemos" y también físicamente qué a veces uno tiene las articulaciones muy entrenadas, entonces el cuerpo pide vamos, vamos, vamos y cuando ya no puede "alto ahí ya no podemos

más" qué tenemos que dejar que descansé, es el cuerpo que le comunica a uno, pues lo que me comunica a mí en esos bailes

I: okey, vale, vale

ahora te voy a leer una expresión y tú me dices qué opinas y sientes de eso, bueno la expresión dice así:

"la danza es nuestro cuerpo convertido en arte"

P3: uff, la danza (se detiene a analizar)

ha, sí, ya... sí te lo explico entonces mira... la danza, la danza como todo es un arte Por qué es creado, no vienen mismamente de la Tierra, porque la tierra ya es creada, o sea ya está, pero ya es de muchos años mmm millones y siglos (risa) siglos y siglos lleva, pero digamos la danza pues ya tiene mucho tiempo, pero digamos lo creo una persona, que por ejemplo escucho un pajarito y actuó; entonces es un arte porque, por qué el arte en este mundo es toda el arte, digamos la casa donde usted vive, la computadora, el gorro, los audífonos ya es un arte, uno lo puede hacer cualquier cosa, pero entonces en el baile uno baila cualquier, mueve los brazos y cuando uno mueve los brazos hace como una figura, un poquito de arte... No, hace mucho de arte prácticamente.

La música, la música te comunica muchas cosas, comunica animales, personas, cosas, pero cuando las comunica son en figuras, tú no intentas como... llevarlas a los ojos de las personas qué no las pueden cómo reaccionar escuchando la música

I: mmm, vale, muy interesante eso y ¿Cómo se siente la expresión de la danza en tu cuerpo?

P3: la expresión, pues profe mmm Cómo que no la he podido coger todavía esa expresión mmm no, no la siento. pues si claro, en cada paso se siente una figura, una expresión y un movimiento qué el mismo cuerpo uno específica y las otras personas no, porque el cuerpo de uno es de uno solamente, hay solamente uno y el movimiento solamente es uno qué es de una persona, uno no puede copiar a una persona, entonces la expresión del cuerpo es más libre que cualquiera, eso es lo que es prácticamente.

I: okey, vale, vale. Bueno ahora me gustaría que me hablastes de ti nuevamente, pero sobretodo ¿quién eres?

P3: ¿quién soy?

I: que cosas te definen, bueno que aspectos te definen

P3: Mis aspectos profe pues... Aspectos, figuras, actos... No, vea profe, me encantan por ejemplo no te explique los videojuegos, los autos mmm los (autos tuning 19:43) no importa si es nuevo viejo, al igual que las motos, específicamente en marca sería Honda, la Duke y la BMW que me encanta también, me encantan son los carros Camperos y la naturaleza ¡uyy! profe (risas) Cómo vivía 11 años en naturaleza, o más como 11 o 13 años en la naturaleza, entonces me encanta mucho los árboles, las matas, los ríos, las quebraditas, los pescados, los perritos, todo eso profe qué significa naturaleza, todo eso para mí es una alegría.

Soy una persona más libre, me gusta más la naturaleza, el urbano también me gusta por sus coches, sus personas y sus casas. Pero me gusta mucho más la naturaleza por sus animales, por sus árboles, que uno por ejemplo está en una finca y mira el cielo hay las nubes, las figuras, el sol que lo calienta uno mucho mejor, entonces es mucho más diferente estar en ciudad que en campo.

I: ¿La experiencia de la danza es distinta en el campo, en la naturaleza, ¿qué en la ciudad?

P3: mmm, no profe, no me parece, porque digamos en la ciudad uno escucha los motores, cualquier cosa, pero en el campo digamos... La ciudad es un golpe duro en cambio en el campo es más suavcito cómo que más calmado; pero hay diferente profe, porque hay golpe más duro, golpe suave Y acá es más agresivo el golpe, miramos allá Es más suave, el aire golpeando las hojas, se escucha chévere, golpeando a sí mismas hacen un sonido más armónico, más fluido para el cuerpo uno, entonces como que el cuerpo va siguiendo, como cuando uno va corriendo cómo que el cuerpo se acostumbra y depende mucho también de eso, por ejemplo uno pisa, ejemplo de una persona de ciudad va y pisa una piedra en el campo y ella se va a caer de una, digamos yo que viví en el campo me gusta ir mucho al río, entonces uno ya tiene mucha más estabilidad digamos pisando el piso el baile, cuando uno pisa bailando es más fluido en la ciudad que en el campo

I: okey, okey, si te entendí y bueno, volviendo a ti qué cualidades resaltan en tí como persona y como bailarín

P3: mmm cualidad mmm hay no se mmm no pues cualidades profe, no sé profe ahí humildad, ante todo, en cualquier cosa la humildad, ante todo, cómo que más humildad en el baile de uno qué en el baile de tres personas, porque otras personas se exaltan como cuando cogen mucho nivel y dejar a otras personas muy abajo, entonces más humildad que cualquier otra cosa creo

I: okey, importantísima la humildad, bueno y tú como vives está humildad en la danza, en tu grupo de danza

P3: Bueno profe pues ahorita que estamos practicando digamos hay algunas personas que no saben muchas poses, figuras en el piso y uno intenta como que ayudarlos a ellos, digamos hasta que ellos ya tengan la experiencia en la cabeza, hasta que sepan Cómo hacer una figura, personas entonces Esas personas como que dicen... bueno, yo no. cómo que no a mí me da miedo hacer esto y uno intenta ayudarles hasta lo último y por lo menos ya lo tienen reconocido y pueden ayudarlo a uno mejor, hasta que hacen las figuras hasta mejor que uno; y claro ahorita uno, ahora que estamos practicando batallas, pues claro uno puede hacer cualquier cosa, por ejemplo ofender la batalla, saludarse con la otra persona Qué estamos bien, solamente es lo que estamos haciendo en el baile, se queda en el baile, personalmente no estamos mal.

I: okey, ¿otras cualidades?

P3: No sé profe, es difícil, prácticamente todavía no las he reconocido, no me llega ahorita a la cabeza, no, no

I: okey, no hay lío, no hay lío ¿Y qué aspectos son importantes para ti en la vivencia de la danza?

P3: aspectos... me la puedes como que simplificar más, que aún no entendí.

I: okey, ¿qué cosas que técnicas o qué habilidades para ti como bailarín?

P3: ha vale, entonces ya... Cualidades o cosas que son importantes, prácticamente en la danza es más importante, es la expresión en el cuerpo de uno y digamos en la cara de uno, que digamos que uno está haciendo una danza uno no puede estar malgenioso, arrugando las cejas, ni decaído; uno digamos en la salsa uno tiene que estar cómo más animado, depende de la canción también, digamos si es un hip hop movido un rap romántico, el rap romántico es más como suavecito que

estar como pegándole más duro o feliz y eso, eso prácticamente pienso yo y así en cualidades que le ayuda a aportar en la vida, profe aquí en la danza uno tiene que tener mucha, mucha fe, los reflejos o mucha agilidad, digamos reflejos o estirarse mucho en las cualidades, en la apertura

I: m okey. ¿Qué significa para ti un bailarín?

P3: ushh no profe, dura esa pregunta (risa) que se escucha fácil, pero es dura, bailarín... una persona con mucha experiencia y compromiso

I: okey, podrías hablarme más de eso de experiencia y compromiso

P3: la experiencia profe, la experiencia uno la puede adquirir entrenando, en la calle, en la casa, los carros, barriendo, digamos escalando... y digamos el compromiso es a cada ratico estar dándole, porque yo no puedo aprender a bailar si digamos lo hago una vez a la semana, no voy a aprender nunca, porque digamos yo aprendo, pero no voy a aprender con la misma agilidad que como en la semana lo hago 4 veces 5 veces.

I: Okey, okey Y de qué manera la vivencia en la danza logra definirte, logra definir quién eres

P3: hoy profe, esa pregunta es muy muy, muy. Tediosa y como soy en realidad... prácticamente cómo me siento yo, como que soy... claro todas las personas tienen problemas, pero es más...más, me gusta ver los problemas aparte que otra cosa, pues yo sé, yo sé que en esta vida no va a dejar de tener problemas, pero la vida es más como que disfrutarla que estar enojado, triste, amargado como otras personas que siempre están, entonces siempre estaría más... Más risueño que estando triste, más risueño profe

I: okay, vale vale Y cómo te destacas como bailarín

P3: uff, destacar... jummm, no me...hay profe (risas)

I: ¿imprudencia? ¿porque cuentame?

P3: Porque prácticamente me gusta hacer muchas cosas nuevas, aunque no sé sacarlas...

Definitivamente la imprudencia en el baile le ayuda a uno mucho Y a veces lo jode mucho a uno, pero la imprudencia en el baile es muy chévere, uno puede comunicarse con cualquier persona, claro siendo un poco imprudente, pero no pasándose la línea con otras personas, pero sí un poquito más imprudente de lo normal

I: vale, vale ¿algo más?

P3: mm ¿algo más? mmm... No no sé profe no creo.

No sé profe, qué me destaque ahorita, me ha ayudado mentalmente también, me ayudó mucho más

I: vale, vale

Ahora me gustaría preguntarte y que me respondas más desde tu experiencia como adolescente, ¿cómo ha sido vivir como adolescente?

P3: Uy profe eso ha sido muy duro

I: ¿por qué? Cuéntame

P3: Porque digamos, yo cuando tuve 14 años, estaba aquí en Bogotá, pero digamos no me llevaba muy bien con mi mamá, entonces yo fui al colegio y pum, me volé a la casa de mi papá que vive en ibagué... Entonces la experiencia de uno como adolescente le ayuda mucho a uno porque hay unas personas que aprenden, hay otras que no, hay otra que siguen, siguen y siguen y le dan problema, ahí yo aprendí mucho, porque conocí qué es trabajar, cómo que que es saber qué es aguantar hambre, estar muy solo, aunque ahorita gracias a Dios no me ha faltado ni la

comida, ni las personas, siempre me gusta estar con los ánimos más arriba, que más abajo... Entonces la vida de un adolescente es más... Es que no sé cómo explicárselo, es más como el mal genio de nosotros, cómo que uno en esa época con cualquier cosita se enoja, explota, sería como el enojo porque uno como que con cualquier cosita se enoja más, porque uno quería más y más y más y más y más pero no sabía que prácticamente uno tiene que conseguirlo con el esfuerzo de uno, demostrárselo a uno, al papa, a la mamá, a los abuelitos, a los tíos, las tías tienen que mostrar algo para que reciba algo y ellos reciben lo que uno está haciendo en la vida... El enojo, el enojo, el enojo es lo que más, es lo que más

I: ¿algo más?

P3: ¿más? Prácticamente no más, cualquier persona no va a ser feliz en la época y adolescente

I: okey, okey, vale y ahora ¿Cómo ha sido vivir como un adolescente bailarín?

P3: Ay si es chévere porque como que los problemas Cómo que se le alejan a uno, digamos la mamá ya sabe qué uno vá es a la academia y digamos yo llego y le digo mire mami este baile que aprendí, Hoy me sentí súper chévere bailando y me dice "Uy está bailando bien". Digamos se lo muestro a mi tía y a los amigos y me dicen " Uy parcerero estás volando, está subiendo mucho" entonces uno se siente es alegre, cómo que diciendo " ¡uy, voy a ir mañana, voy a ir al otro día, voy a ir todos estos meses hasta que pueda ir" y sigamos estoy estudiando y terminó el otro año quiero seguir dándole hasta tener el profesional, ser un bailarín profesional en cualquier danza

I: okey, vale, Eso está muy bien, que quieras dedicarte a la danza

P3: Sí, es muy chévere ahora uno, porque digamos termino ahorita el 15 de diciembre, hago el técnico, las pruebas entonces sí me quedan de 6 a 8 horas trabajando me gustaría.

como soy en realidad... prácticamente cómo me siento yo, como que soy... claro todas las personas tienen problemas, pero es más...más, me gusta ver los problemas aparte que otra cosa, pues yo sé, yo sé que en esta vida no va a dejar de tener problemas, pero la vida es más como que disfrutarla qué estar enojado, triste, amargado como otras personas que siempre están, entonces siempre estaría más... Más risueño que estando triste, más risueño profe

I: okay, vale Y cómo te destacas como bailarín

P3: uff, destacar... jummm, no me...hay profe (risas)

I: ¿imprudencia? ¿por qué cuéntame?

P3: Porque prácticamente me gusta hacer muchas cosas nuevas, aunque no sé sacarlas...

Definitivamente la imprudencia en el baile le ayuda a uno mucho Y a veces lo jode mucho a uno, pero la imprudencia en el baile es muy chévere, uno puede comunicarse con cualquier persona, claro siendo un poco imprudente, pero no pasándose la línea con otras personas, pero sí un poquito más imprudente de lo normal

I: vale, vale ¿algo más?

P3: mm ¿algo más? mmm... No no sé profe no creo.

No sé profe, qué me destaque ahorita, me ha ayudado mentalmente también, me ayudó mucho más

I: okey, vale, Eso está muy bien, que quieras dedicarte a la danza

P3: Sí, es muy chévere ahora uno, porque digamos termino ahorita el 15 de diciembre, hago el técnico, las pruebas entonces sí me quedan de 6 a 8 horas trabajando Me gustaría estar

trabajando por la noche, Yo sé que aquí en Bogotá también hay academias para bailar por la noche y uno hace la excepción para bailar, se esfuerza un poco más

I: Claro que sí, Bueno cómo ha sido vivir siendo adolescente, bailarín con ese mundo que los rodea y con los demás

P3: Pues profe para vivir con los demás uno no puede hacer a cualquier persona feliz porque hay muchas personas que piensan diferente a otra persona, por ejemplo la persona que dice que la danza no trae nada bueno en la vida de uno, depende de las cosas que uno quiera hacer porque la danza atrae muchas cosas a uno, digamos cualquier cosita que una persona digamos que este nivel alto lo miré a uno y diga "él tiene potencial" Y eso como que le ayude a uno y que la persona diga no siga, siga, siga; Cómo que esa persona le sube los ánimos a uno y uno quiere seguir bailando, Entonces sería más eso profesor, las desigualdades de las personas.

Porque digamos uno ya tiene proceso mentalmente ya a uno no le importa lo que digan las personas, si está haciendo bien o está haciendo mal, Pues claro cuando uno está en el baile puede hacer cualquier cosita mal, pero cuando quieres serlo, serlo, serlo uno lo hace y lo hace bien

I: Bueno vale y bueno algún recuerdo, vivencia significativa qué has tenido con la danza practicándola

P3: Uy profe, un recuerdo que me quedé así arto ehh, Pues cuando fui la primera vez a mmm, como es que se le dice a esto... Dónde tocan, Cómo a presentarme, se me olvidó el nombre.

Pero profe fue grandísimo, pero fueron muchísimas personas, pero ya como personas de estrato 3, 4, 5 entonces como que uno dice " No pues me están viendo personas de alto... de alto... como se dice. voy a decirle de alto rango" entonces uno dice "Ay Me siento chévere aquí estoy" y la otra es cuando ya me fui a presentar, cómo más presentado en el colegio de uno, porque también

me presenta en el colegio, pero es que eso es muy, muy chévere porque las personas pueden ver, en este momento en La Academia Firework House la primera vez que me presente fue chévere porque fue hace artisimo que no me presentaba Entonces los nervios de uno, ya las próximas veces fue más relajado, porque las he hecho ya como 3 veces y ya es más calmado y ya hace como hace un mes o un mes o un medio comenzamos a practicar batallas, la primera batalla que tuvo como se dice me noqueó (risas) no, no hice nada, pero ahorita ya he subido mucho en las batallas y en cualquier baile, como que uno se siente muy alegre como que dice "no, lo saqué todo" me siento muy chévere, entonces sería eso profe se siente muy chévere presentarse y batallar con los amigos, sin los amigos, Cómo con cualquier persona que lo vea uno por ejemplo las mamás, los primos, las abuelas que lo miran a uno como está haciendo ¡uf, es una alegría muy chévere!

I: okey, ¿Y esa alegría la sientes en alguna parte del cuerpo?

P3: Profe Generalmente; cuando siento tristeza, siento en el pecho y cuando mi alegría siento que el pecho se engrandece, se pone grande y como que digo Uy Dios mío, entonces tiene el pecho siento la alegría, la tristeza, cuando siento alegría es como que estuviera inflando un globo, pero tranquilo no se va a estallar (risa) cuando siento triste sabes cómo... Cómo espera no sé cómo decirlo, Digamos como los remolinos, ¿si has visto cuando se lava la Loza qué se hace un remolino?

I: ujumm, sí

P3: Así, siento que se va yendo de un lado al otro, de un lado al otro y pues claro a mí no me gusta sentir eso porque es exageradamente feo siento que... Claro pues es que soy muy sentimental entonces cualquier cosita eso me dan ganas de llorar, Igualmente es que cualquier

cosa, es que cualquier película, novela, anime. Por ejemplo, con la primera novela lloré cuando tenía 8 años y película cuando son tristes lloro y con los animes que hace 2 años estoy viendo video llorando 2 años con cualquier anime que se muere un protagonista que quiero, digamos es más la tristeza de lo que vio uno porque eso es lo que expresa, a mí me expresas mucho los muñequitos como lo que vivió uno, tácticamente eso

I: vale, vale, otra cosa que quisieras compartirme sobre la danza, sobre ti y sobre todo esa integración entre tú y la danza

P3: Mi integración con la danza, No pues profe la emoción, la danza es una emoción, la danza, la música, el baila es una emoción muy grande de las personas, digamos que yo lo estoy bailando y hay un espectador y ese espectador quisiera estar haciendo lo que uno hace digamos cuando el espectador es alguien que baila chévere me dice " Ay no Yo quiero hacer esto, Yo quiero llegar a aprender a hacer esto"; entonces las emociones, las emociones de cada persona el que danza y el espectador, porque el espectador está feliz y uno como que a uno se le suben los ánimos más uno a hacer muchas más cosas

I: okey, o sea que ¿hay como una conexión entre las personas que están viendo y la persona que está en el escenario danzando?

P3: Sí señor, digamos hay una persona que le observa a uno danzando, 50 personas lo miran a uno danzando y uno mira las 50 personas y como que reconoce a cualquier persona que está ahí porque como que el corazón se le acelera uno, los nervios, comienza a temblar uno, ejemplo me dan ganas de ir al baño, (risa) entonces me siento muy asustado, todas las personas, porque todas las personas se ven, ninguna, ninguna queda desprevenida, igual todo es mente porque una persona ve y Gira la cabeza como diciendo que no y Cómo que siente más miedo en cambio uno

los mira como que están aplaudiendo y como que uno a la vez se relaja y como que le da emoción

I: okey, okey... Ya me hablaste los beneficios que ofrece la danza, pero no sé si te gustaría contarme un poco más no sé qué otras cosas te ofrecen la danza a ti y te ha permitido con otras personas y en otras áreas, como el colegio, la familia

P3: profe, la pena, pues a veces me da pena hablar con otras personas, pena presentar exposición, hablar a otras personas de cualquier otra cosa me da pena, me pongo rojo pero, el practicar la danza he aprendido liberarme como que la pena se vaya un poquito más qué eso es lo que nos ayuda nosotros los bailarines eso es lo que nos ayuda nosotros, a cualquier persona, controlar esa pena

I: ¿alguna otra cosa?

P3: otra cosa, otra cosa...ya te dije que la agilidad ¿verdad? no

I: si, me mencionaste la agilidad

P3: Y pues claro, en la agilidad cualquier cosita digamos cuando lo mandan a uno como que uno dice hay no quiero hacer esto, si no que uno va rápido y lo hace... igualmente en las tareas, en cualquier cosita la agilidad mentalmente ayuda mucho porque ahorita uno aquí en la danza hace mucho... hace mucho cardio en el cuerpo y también la mente, que uno tiene que coger los pasos y uno dice así no, así no, Así no... y ya a lo último que las coge pues la mente hace funcionar Prácticamente todo el cerebro porque matemáticas, español, ciencias, sociales, también mucho, la danza tiene todo, por ejemplo todo lo que uno en la vida la danza lo tiene, otras personas dicen que no, que no, pero sí, la danza tiene física, química, total... Totalmente todas las cosas

I: lo integra, integra todo eso, todos los conocimientos

P3: sí señor, la danza tiene todo porque desde hace mucho, desde hace mucho bailan los pajaritos a la, los animales también bailan para... para cualquier cosa los pajaritos ellos tienen sus propios bailes, sus propios cantos entonces...

I: Vale vale muy interesante todo lo que me compartes, lo que me comentas.

Pues sería hasta el momento hasta aquí, igualmente te recuerdo que tal vez volvemos a programar otra entrevista para profundizar en algunos aspectos, en algunas cositas que quizá se nos escapan...

pues agradecerte por abrir este espacio de tu tiempo y por contarme tu experiencia con la danza y sobre ti. Muchas gracias

P3: vale

Participante 4

Investigador: La primera pregunta es ¿Cómo te sientes contigo misma?

Participante 4: ay juemadre, ah...Son preguntas difíciles. yo creo que ya a lo último me siento más cómoda conmigo, pues a llegar a tener un proceso como de aceptación, o sea uno como uno mismo es muy complicado y pues como ya te había contado antes pues mis problemas de amor hacía yo, pues eran siempre complicados, pero pues ahorita siento que he mejorado en el proceso y que ya me siento un poquito mejor o sea, siento que todavía

me falta eso de sentirme muy muy bien conmigo, pero a diferencia de antes siento que es un avance muy bueno.

I: Dale, es un proceso, recuérdalo. Lo importante es que lo estás intentando y que estás haciendo un proceso. Ya vas a ir viendo los resultados y respecto a eso ¿Tú crees que la danza y la academia te ha ayudado a sentirte mejor contigo misma?

P4: Muchísimo siento que no sé, comencé a tener más cariño a mi cuerpo, al ver que era este que me ayudaba a bailar como que comenzaba a sentir cariño por mis piernas, yo decía ay Dios mío, ojalá nunca me falten. Además de que siempre corro con ellas, bailo con ellas, salto con ellas y así fue subiendo, ¿Qué pasaría sin mis manos? No podría hacer otro movimiento, no podría coger algo, lavar la loza, cosas así, o sea siento que al bailar sentía más el sentido de cada parte de mi cuerpo. Para decir que cada una de estas me sirven para bailar. Además de que mi proceso al bailar me ayudó bastante, o sea la danza me ha ayudado mucho en todos los aspectos y siento al estar mejor conmigo misma pues más aparte que, pues uno, no lo quiero ver de esta forma, pero digamos, yo como mucho, como demasiado, pero siento que al hacer danza pues no me subo de peso, entonces no es como que esté pensando mucho en ay no pues voy a subir de peso, o me voy a poner de esta manera o algo así. Porque pues estoy danzando pues al danzar eso no me interesa,

I: Esto último que tocas lo que quieres decir o lo que comprendo es que estás haciendo

ejercicio igualmente estás activando tu cuerpo y eso facilita ir el controlando un poco el peso.

P4: exacto.

I: Ah vale, listo, XXX. ¿Sientes que haces las cosas tan bien como los demás?

P4: No y creo que todos tenemos una manera diferente de hacer las cosas y pues yo últimamente me he dado cuenta que un aspecto que tengo que es feo y que siento que las demás personas hacen, es que yo me estreso mucho y yo soy como ay pero usted por qué esto o por qué esto no pasa y así, entonces alrededor hay gente que es muy calmada es como no, pero mira, entonces siento que eso es bonito en la gente siento que no me sale tan bonito como a ellos, la relajación y lo mismo en el baile, digamos en la danza, uy juemadre, hace poquito fui a otra academia donde ya hay mucho más nivel entonces es muy difícil no compararse y uno al ver a esas personas es como uish se estiran mejor que yo o yo no tengo tal estiramiento o yo no puedo coger este paso como ellas o así, ¿sí? porque allá es mejor, pero siento que uno siempre puede cambiar esas cosas, o sea en el sentido de la relajación siento que en algún momento tenga más paciencia para hacer las cosas y lo mismo en la danza, puede que esas personas lo estén haciendo muy bien pero llegará el momento en que yo lo pueda hacer así bien.

I: Si tienes toda la razón y creo que tus maestros te han enseñado que con práctica y los

años se va adquiriendo la experiencia y se va fortaleciendo y mejorando todas esas capacidades. Ahora quisiera saber ¿cuál es la actitud que tienes contigo misma?

P4: pues no sé, o sea, creo que muy relajado, conmigo misma si he sentido más relajación ya no me trato mal, siento que antes era de tratarme “ay usted es muy estúpida” obviamente ahorita hay ocasiones en que no, pasan situaciones en las que uno, yo no me hallo y siempre que no me aceptan para estudiar en algún lado, entonces yo pienso ¿por qué no me aceptan? ¿será que yo soy tan bruta? pero ya después me calmo y como que no, pues no, no es que sea bruta, de pronto no es algo que sea para mí, o de pronto es algo que más adelante se tiene que dar, como que reprendo esas voces que salen de mi cabeza, como ay es que usted es una idiota, es una estúpida, yo soy como no, esperese, no. Ya es como no lo soy y trato como de darme más cariño y tipo estoy haciendo las cosas bien, de alguna u otra manera estoy mejorando, lo estoy haciendo bien. porque es un proceso largo y difícil pienso que mi actitud conmigo misma ha sido mejor, he estado más calmada.

I: Vale y ese cambio de actitud tú estás dándote cuenta que te facilita las cosas

P4: Sí claro, muchísimo. Igual como te digo hay días en los que no sé, sigo haciéndome daño emocional pero ya no es como antes y ya me doy cuenta de las cosas y a veces cuando tengo los ataques de ansiedad, pues me hago daño a mí misma físicamente pero ya soy consciente tipo no, lo que estoy haciendo no está bien para mí, se me ve feo, no me

gusta o cosas así. Entonces trato de bajarle de pronto antes no hacía eso de pronto antes me rasguñaba, me seguía rasguñando sí? entonces no me importaba, pero ahorita como que, si me importa, no es algo que se me ve bien y se me ve terrible y así.

I: Vale ¿y ese cambio de actitud crees que la danza y estar en la academia ha influido?

P4: Muchísimo, o sea como te digo siento que yo tengo terapia y tomo medicamentos pero siento que lo que más me ha ayudado es la danza, a mí entrar a la academia fue algo que me ayudó muchísimo y además cuento con una profesora, xxx. Ella es la subdirectora de la academia, ella me ayuda mucho, ella siempre es como muy no mira, cálmate, es un proceso una cosa y la otra. Entonces desde la danza he conocido personas que me han ayudado entonces siento que todo tiene que ver con la danza. Entonces a mí la danza me ha ayudado muchísimo, hace poquito tuve un ataque de ansiedad y me rasguñé por acá el cuello entonces yo veía que no podía mover bien el brazo y toda la vaina y yo decía no, juepucha es que si yo me sigo lastimando entonces va a ver el momento en el que me lastime la pierna y no voy a poder bailar bien, siento que todas esas cosas. La danza me ha ayudado muchísimo en todo el proceso y pues a pesar de que al principio me daba duro por la danza, ahorita no, ahorita me relajo mucho y hay noches en las que no puedo dormir bien pero me levanto, bailo, o digamos digo juepucha no estoy haciendo nada, me levanto y bailo. La danza suaviza mucho las cosas que pasan por mi cabeza.

I: La danza parece ser más terapéutica.

P4: Sí, muchísimo

I: Respecto a tu familia, ¿tu cómo te sientes en tu familia?

P4: Pues no, mi familia si es algo como tóxica, tengo a mi prima que a ella también le gusta mucho la danza y siento que ella es como la única persona que está ahí, digamos que tengo a mi padre yo solo vivo con él y no sé, las cosas se complican a veces y él no es como de prestar mucha atención a las cosas y lo mismo pasa con el baile, no le presta mucha atención a que yo esté bailando o qué tan importante es para mí bailar o que si tengo una presentación quiero que él la vea entonces él no saca su tiempo para verla o cosas así y pues en sí mi familia es muy alejada yo tuve muchos problemas con mi familia en mi proceso de recuperación, todo ha sido muy complicado con mi familia, pero siempre hay una persona que lo ayuda a uno y en este caso es como mi prima, mi prima siempre ha estado ahí como ayudándome como dándome salvación también

I: Dale y que ustedes dos compartan esa pasión por la danza y facilita mucho la interacción de lugares comunes. Respecto a tus miedos ¿tienes miedos? ¿Qué cosas te dan miedo?

P4: Volver a decaer, hace poquito volví a tener como esas sensaciones de que me sentía mal sin un porqué, estaba en la academia y de un momento a otro me ponía como muy triste, esos días estuve como muy decaída entonces pensaba mucho en no, la decaía, me

da mucho miedo volver a sentirme muy mal, tan mal tan mal que vuelva a recurrir a hacerme cosas como hacerme daño o daño más fuerte y eso de volver a tomar un poco de medicamentos pues para ya no estar, eso me da miedo, mucho miedo me da, volver a decaer. No había tenido miedo de decaer hasta que empecé a estar mejor y al darme cuenta de lo mal que estaba de que estaba muy muy mal, y que saber que esas cosas eran tan dañinas para mí y recordar cosas como tener que salir lejos solo para vomitar o tener que hacerme daño para no comer o todas esas cosas, o sea, me da escalofríos de solo pensarlo.

I: Vale entonces no hablemos de ellas, igual xxx, recordártelo, tú estás haciendo todo lo posible para que eso no ocurra y en dado caso de que ocurra tú ya sabes a quién dirigirte, qué cosas hacer para volver a estar bien. Para volver a recuperarte y continuar bailando, danzando y haciendo las cosas que te gustan. Respecto a la socialización ¿se te hace fácil hacer amigos?

P4: sí eso sí, la verdad es que yo siempre he sido buena socializando hubo un tiempo en el que no lo hacía me daba pena, o sea, siempre ha sido como un grupo de personas yo las veo y me meto ahí y hago chistes, y eso es algo que yo tengo que soy chistosa, pero hubo un tiempo en el que ya no podía y decía cualquier cosa y me daba pena y me ponía roja, roja y yo nunca era de ponerme roja, pero siento que si soy muy buena conociendo

personas nuevas y soy como muy de hacerme conocer de hacer que las personas se sientan cómodas conmigo, si siento que en eso soy muy buena como te digo tengo una actitud de que todo me estresa a veces y son las personas que son tan relajadas que me hacen caer en cuenta de no te estreses, pero a pesar de que yo tengo esa actitud, esas personas no se alejan, se quedan ahí y siento que a pesar de que tengo eso, tengo mil cosas buenas entonces por eso también permanecen ahí.

I: Vale y ese descubrimiento de las cosas buenas, la danza también te ha ayudado.

P4: Sí, claro muchísimo es que digamos la danza me ayudó a ver, cómo decirlo... algo que me gustaba y algo en lo que podía ser buena y yo cuando estaba en el colegio sentía que no era buena para nada ni las matemáticas me salían, lenguas ni sociales, nada mejor dicho. Entonces yo decía no juepucha es que en nada soy buena, cuando me metí a la danza dije uy no vea que soy buena para de pronto aprenderme un guion porque desde la danza conocí las artes escénicas entonces yo decía soy buena, me puedo aprender un guion en media hora, puedo facilitar mi voz para un tipo de canto o si encontrarle pasión a algo y no solo a la danza sino al arte en sí. A mí me fascina mucho el arte y digamos ahora en último soy de las que trata de dibujar y no soy buena dibujando, nunca fui buena dibujando, pero la misma pasión hace que me concentre y haga cosas y a la final digo juemadre no salió mal no quedo tan mal como pensé que iba a quedar porque nunca lo

había intentado entonces queda como algo bonito entonces digo, me gusta esto y si me gusta puedo ser buena en esto y me gusta mil cosas que yo decía como no, pero es que me doy cuenta que a veces soy muy buena con las personas por eso tengo amigos que se quedan a mi lado a pesar que tenga actitudes raras, están ahí y siento que por la danza pude encontrar muchas cosas que yo decía uy juemadre, son cosas buenas.

I: ¿tú crees que la danza, el bailar te ha dado confianza para socializar y para poder interactuar con los demás?

P4: Sí artísimo, o sea porque creo que volví a tener como esa facilidad de socializar después de que conocí la danza también porque como te digo, siempre fui como muy sociable pero hubo un tiempo en el que me apenaba mucho y decía cualquier cosa y me ponía como un tomate, y desde que empecé a bailar pues conocía a nuevas personas con ese mismo gusto y era como más fácil hablar con esas personas, preguntarles, decirles y ya no afanarme en caerle bien a una persona sino como conocernos y caernos bien mutuamente y no tan rápidamente entonces la danza me ayudo otra vez a tener ese don de socializar.

I: vale y con respecto a profesores y superiores ¿consideras que ellos te ven como una buena estudiante?

P4: Pues mira que hace poquito tuve un problema con el director, con xxx y me iba a salir de la academia por eso, pues porque tuve ese problema con él y me hizo sentir pues como

mal y entonces yo dije, no, me salgo. Pero hay dos profesores allá, otros dos profesores que son muy buenos entonces esos dos profesores me decían como no, quédate, me hacían sentir importante para la academia y xxx, la profesora que te digo es una maravilla para mi ella siempre era como no pero es que tu haces falta, la gente pregunta por ti tu estás en un proceso muy bonito no deberías salirte, quedate. siempre es como a tenerme en cuenta y para esos días estaban como para montajes de Halloween entonces yo me había quedado afuera de todo porque pues yo había peleado con el director y ella me decía no, pues tú haces mi montaje tuvo mucha paciencia para enseñarme, fue muy muy lindo. Entonces uno se da cuenta que de que si uno no hiciera falta o no moviera un poquito el corazón de ella, pues no, para qué si se salió pues que se salga y lo mismo pasa con otro profesor que tengo que él es de break dance y yo casi no voy a la clase de él porque son los lunes y casi siempre los lunes pasa algo, y a pesar de que casi no voy a las clases de él, él era también de los que me decía no, tú haces mucha falta, te queremos acá vuelve no te salgas y lo mismo, siempre es eso. Digo lo mismo con él si yo no moviera algo en su corazón (interrupción) y los dos son los únicos que están ahí y que me han hecho sentir un poquito importante.

I: Vale, qué lindo eso que comentas y que te recuerdan a ti que eres importante y que haces parte en un lugar, que eres buena en lo que haces y por eso quieren mantenerte con ellos y

que asistas.

P4: Sí, fue muy lindo.

I: Vale, listo y por último, xxx me gustaría que me contases ya en sí general ¿cómo crees que la danza ha influido en tu desempeño en las distintas áreas en la familiar, en la académica, en la social y la física?

P4: Pues es complicado, pero digamos en la social puedo conocer a más personas, he podido conocer más personas con ese mismo gusto y ha sido muy chévere, no solo con ese mismo gusto como te digo, la danza me llevó por otros tipos de arte entonces conocí a más personas con las que pude tener una buena relación y que siempre lo motivan a uno es que encontrar a personas que lo motiven a uno es muy lindo entonces en las artes escénicas yo me encontré personas que como que me hacían sentir bien como que esa inseguridad que yo tuve que no era buena para nada pues como que la quitaron, pero es bien, que aprenderse esto no es tan fácil mira que si tú le metes empeño a algo ya eres buena metiéndole empeño en algo entonces no te sientas tan mal, en lo académico si ha sido complicado, pero siento que ya sé lo que quiero ser y siento que eso de venga y usted que quiere hacer cuando sea grande o qué es lo que planea para su vida qué futuro quiere para su vida, todas esas cosas como que lo presionan a uno y yo salí del colegio sin saber qué es lo que quería hacer, qué era lo que quería estudiar entonces haber conocido la danza fue

como no, quiero estudiar danza, quiero meterme a una universidad y estudiar danza, como que si yo me inscribo a estudiar algo a veces no es por mi sino por la presión, por no ay es que usted tiene que estudiar algo todo lo que usted aprenda le sirve y yo lo hago porque es verdad, pero entonces ya como que no me reciben es como ay juemadre, por qué no me habrán recibido, pero luego digo como que no, es que tampoco es lo que yo quiero entonces para qué me afano si lo que yo quiero es danzar yo quiero dedicarme es a la danza entonces ya no me afano tanto, entonces ahora estoy tratando de ser lo más disciplinada posible para tratar de aprender nuevas cosas para cuando ya me presenté a la universidad a estudiar lo que quiero estudiar pues ya esté más preparada y todo eso, siento que es eso.

En lo familiar, siento que a ellos no les importa entonces no siento que haga algo, no es que hiciera mucho y es tipo ahorita entré a una nueva academia o sea me voy a quedar en la xxxx pero voy a entrar a otra y para mi haber entrado en esa academia fue un logro total, dios mío, yo me sentí muy feliz cuando me dijeron si puedes venir desde el otro sábado y ensayar y yo ush yo sentí que para mí fue un logro y yo se lo cuento a mi familia, pero mi familia no va a sentir eso como un logro porque no es como si yo les dijera ay me metí a la universidad o algo así entonces siento que a la familia no le interesa mucho ya siento que es eso, pero la danza en todo el aspecto de mi vida ha cambiado mucho, o sea, mi vida ha cambiado mucho gracias a la danza, o sea, pude encontrar algo que me gustara, pude

encontrar algo que me apasionara pude encontrar algo que me hiciera sentir bien que me hiciera sentir segura normalmente yo soy una persona que si no le gusta algo lo deja a los dos meses porque no me siento cómoda o algo así. Mira que para mí es algo impresionante decir llevo 9 meses en la academia y en ningún momento dije me voy a salir eso para mí es un logro, mejor dicho.

I: Debes celebrarlo yo sé que son muy importantes para ti y pues cada vez ir evolucionando a una mejor versión de ti misma, disfrutando de las artes que te han posibilitado estas cosas tan bonitas.

Participante: quiero dedicarme a la danza, me he presentado a la pedagógica pero no pasé, voy a seguir intentándolo.

Participante: he sufrido de trastornos alimenticios y la danza me ha ayudado mucho. Ha sentirme mejor con mi cuerpo y la relación propia.

Participante: me siento mal cuando no puedo ir, es como que quiero ir y no faltar nunca.

Participante: me considero una persona colaborativa, que escucha y ayuda a los demás, muy curiosa.

Participante 4: estar mal todo el tiempo. Entonces sí, ha sido algo duro, o sea a pesar de que ahorita estoy mejor y que espero que con el tiempo pues sea mejor ¿no?, o sea que como que pasen esas cosas. pero uy si siento que la adolescencia todo les pega de una manera y a mí me pegó durísimo, durísimo y ese momento es muy importante para uno entonces, pues es super delicado. Complicado un adolescente depresivo, pienso yo. Se fue, pensé que te habías ido.

Investigador: ¿me escuchas xxxx?

P4: Sí

I: Vale. Te hice la pregunta ¿qué cosas se te han hecho difíciles en la adolescencia? Me decías, ¿qué cosas duras?

P4: Pues eh, la verdad yo no estuve con mi mami, mi mami tuvo que irse, entonces yo solo vivo con mi papi. Entonces, pues siento que, para una adolescente mujer, hombre como sea, siempre va hacer falta esa presencia de la mamá, ¿no? y para mí eso hizo muy difícil mi adolescencia, fue muy difícil porque yo no tuve ahí como la presencia de mi madre y no puedo contarle muchas cosas que a mi padre no puedo contarle para nada. Entonces...eh, me hizo mucha falta, o sea siento que eso materno, me hizo demasiada falta. Además que, hay muchos adolescentes que, no sé o sea, bien como muy relajados, siento yo y pues a mí si es desde pequeña, o sea desde como desde mis 13 años me tocó, eh? como muy sola, o sea realmente me tocó pesado, porque se fue mi madre y además se fue como mi figura materna también que era mi tía. Entonces me tuve que quedar sola con mi papi y pues ahí empezar a cocinar desde los 13 años, hacer oficios del hogar como lavar, cocinar, tender camas, barrer, trapear, sin fin de cosas y pues que al principio fue muy complicado porque acá, no teníamos, eh? Lavadora, entonces me toca lavar a mano desde los 13, 14 años entonces eso fue siempre complicado. Siento que esas dos cosas fueron como difíciles para mi, para mi adolescencia y ya después crecer y darse cuenta de todo lo que tiene que ver con estereotipos y tener como adolescente, mi cuerpo cambió mucho. Entonces verlo era algo complicado por eso, pues también, me ahogué mucho por mi cuerpo, por los estereotipos, por las demás mujeres, por los demás cuerpos fue complicado, eso llegó después a una situación como la depresión pues fue algo más complicado para mi, para mi adolescencia, siento que por haber pasado por ese trastorno, pues ha sido pues algo totalmente duro para mi, para mi

adolescencia y ya. Pues ya empezó varias cosas que, o sea, digo, ¿no? que pasar por eso hizo que mi adolescencia fuera algo terrible, pero no nada, ya siento que son cosas que tienen que pasar de una u otra manera porque no sé, pero tienen que pasar. Sí, tengo claro que las cosas pasan por algo.

I: Okay, bueno a pesar de que han sido difíciles, en algún momento de que también sigue habiendo cosas que tal vez son complejas hay momentos que también disfrutas y que también la adolescencia te ha permitido a ti vivir y tener experiencias positivas que puedas recordar agradablemente después. Ahora, xxx, quisiera que me contaras ¿cómo ha sido vivir siendo una adolescente bailarina?

P4: Ay no sé esa pregunta es tan difícil. Pues es que no sé, como adolescente uno tiene que estar haciendo algo, o sea, siempre, o sea, siento que ninguna adolescente puede quedarse quieto a pesar de que la sociedad ahorita si lo ve, así como que los adolescentes no quieren hacer nada, que solo quieren quedarse echados durmiendo que no quieren, eh? si, todas esas cosas porque las hacía y la generación antigua es muy antigua. Entonces, pues no siento que siempre en la adolescencia alguien se tiene que hacer ya por más poco algo, se tiene que hacer entonces ya como una adolescente bailarina, O sea, danzar, siento que es algo muy bueno, porque claro, uno encuentra un gusto, o sea, fenomenal porque uno si uno no puede quedarse quieto, ya encuentra la manera de todo el día estar bailando, o sea, ya todo el día. Si estoy cocinando o estoy trapeando, bailo. Eso es algo muy bueno. O sea, como tú dices, hay cosas buenas en la adolescencia y creo que, como lanza, o sea, es algo buenísimo que uno se entregue a eso, como el arte, sí o sea, a mí me fascina el arte por eso. Hay personas que con su diseño gráfico que si se sienten mal, pues obviamente hay personas que se sienten mal en su diseño gráfico están dibujando cualquier cosa, están expresando sus sentimientos a través de los dibujos, es lo mismo

en la música. O sea, si hay más que se sienten muy mal, eh? Toca la guitarra y se sienten ya mejor, entonces sea sienten que el arte salva, salva muchísimo y que uno pues conoce casos, ¿no? de personas que se inscriben a una carrera que porque el arte no da, lastimosamente, entonces inscribiendo una carrera, pues que no les gusta pero que tienen que, si o si, pues también estar en el arte porque el arte en serio salva. El arte en serio alivia mucho. Entonces la adolescencia y el arte van de la mano, sí es algo muy bueno.

I: Okay, en general, hace un momento me decías que también tomaste algunas clases y algunos ejercicios de teatro Me gustaría saber si hay alguna diferencia en los sentidos y en lo que se vive haciendo teatro con la danza.

P4: Uy si, muchísimo. Yo siento que en el teatro, o bueno pues para mi no porque yo en mis clases de teatro no pude quedarme, o sea, hablando así. Yo soy una persona muy inestable que si se me mete algo a veces es muy complicado, yo me quedé en eso. Entonces, en el teatro pues sí habían sensaciones diferentes porque en el teatro uno a veces tiene que ser otra persona, si? como eh, actuar de otra persona Entonces ya uno se convierte en otra persona, entonces a veces es complicado, en cambio en la danza uno es uno mismo y si uno siente todo su cuerpo como uno mismo. Entonces en el teatro, era como sensaciones muy diferentes aunque a mi me gusta el teatro siento que no pude quedarme pues porque yo mi cuerpo no me sentía tan, tan cómoda en ese lugar y como te digo si es que siento que si uno era uno mismo es algo que siempre tiene que pasar, siempre tiene que ser uno mismo y en la danza pasa eso entonces siento que por eso me amañó tanto en la danza, en el arte y la danza y pues en el teatro pues ya es como ver a otras personas que en serio son más tesas que uno mostrando ser otra persona. Entonces, sí si eran sensaciones muy diferentes, además que yo en el teatro a veces no me frustraba tanto, o sea, en las clases de teatro no, porque cuando fueron las pruebas de las universidades, horrible, pero en

las clases de teatro no me frustraba tanto. Entonces me salía bien y me sentía bien. En las clases de danza, pues al principio sí era muy frustrante para mí, entonces siento que también hay cosas muy diferentes en esas dos artes.

Entonces xxx, terminamos con esa pregunta no sin ultimas volverte agradecer por charlar y espero poder visitarte si tienes alguna presentación que vayas hacer, me gustaría mucho ver tu arte, me interesa y sobre todo por la pasión con la que hablas y transmites entonces muchas gracias.

P4: No, a ti muchas gracias por hacerme recordar tantas cosas bonitas que ha hecho la danza por mi o sea a veces no lo recuerdo y en estos espacios he podido decir, uy juemadre sí he mejorado y la danza ha ayudado a esa mejoría, entonces gracias por estos espacios que me han ayudado.

I: Dale, a ti por compartirlos, entonces sigue disfrutando de la danza que estés bien xxxx.