

EL CUERPO DEL DANZANTE: RELACIONES ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO, LA
DANZA Y EL CUERPO EN BAILARINES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ.

Natalia García Forero, Viviana C. Pineda Rivera y J. Natalia Suárez Duque

Director de proyecto de grado:

Ricardo Arturo Jaramillo Moreno Ph.D

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

División de ciencias de la Salud

Facultad de psicología

Bogotá DC, 2018

Desde que llegamos a comprender que la ciencia no es una descripción de la <<realidad>>, sino una ordenación metafórica de la experiencia, la nueva ciencia, no combate en realidad a la vieja. No se trata de establecer cuál es de las dos visiones es de algún modo <<verdadera>> en último término. Es más bien una cuestión de determinar qué imagen resulta más útil para saber cómo orientamos en los asuntos humanos.

WILLIS HARMAN

Agradecimientos

Aunque este trabajo investigativo nos tiene como autoras a nosotras, el desarrollo del mismo implicó el esfuerzo de muchas personas que estuvieron constantemente apoyándonos paso a paso para la realización del mismo. Es por ello que de antemano, agradecemos a nuestro tutor, Ricardo Arturo Jaramillo Moreno Phd., por haber dedicado su tiempo para guiarnos constantemente en el proceso de construcción de nuestro proyecto de grado y por brindarnos todas los conocimientos y herramientas necesarias para lograr que este fuera posible.

Asimismo, queremos dar las gracias a nuestras participantes, quienes dedicaron parte de su tiempo y nos compartieron sus interesantes vivencias, posibilitando que este proyecto cumpliera su objetivo final.

Por otro lado, agradecemos principalmente a la docente María Isabel Ruiz Cubillos, quién con su electiva “Cuerpo y procesos de autoconocimiento”, nos inspiró a desarrollar un proyecto de grado que tuviera en cuenta la importancia del cuerpo dentro de la disciplina psicológica, así como a todos los profesores que nos enseñaron e inculcaron la importancia de la investigación a lo largo de nuestro pregrado.

De forma muy especial, agradecemos profundamente a nuestros padres, hermanos, familiares, colegas de pregrado y amigos que estuvieron constantemente apoyándonos incondicionalmente tanto en el desarrollo del proyecto de grado como en el transcurso de nuestro proceso de formación.

Finalmente, damos gracias a la vida por habernos permitido compartir y aprender como autoras de este trabajo, el cual implicó un gran esfuerzo y dedicación para que este pudiera evolucionar progresivamente.

Tabla de contenido

Resumen, 6

Problematización, 9

Planteamiento y formulación del problema, 9

Justificación, 12

Objetivos, 16

General, 16

Específicos, 16

Marco Paradigmático y Epistemológico, 17

Paradigma interpretativo, 17

La fenomenología Husserliana como propuesta epistemológica, 19

Marco Disciplinar, 21

El bienestar psicológico desde la psicología positiva, 22

Hacia una comprensión del bienestar psicológico desde la psicología humanista, 26

Posibles características del bienestar psicológico basadas en conceptualizaciones de la psicología humanista, 29

Concepciones del cuerpo, 35

Corporalidad, 36

Marco Multidisciplinar, 37

Concepciones del bienestar general, 37

Concepciones del cuerpo, 38

Conceptualización de la danza, 40

Marco Legal, 41

Antecedentes Investigativos, 43

Bienestar psicológico y la expresión artística, 43

Cuerpo, 45

Bienestar y terapias artísticas, 47

Danza, 49

Metodología, 51

Tipo y enfoque de investigación, 51

Sobre el método fenomenológico hermenéutico, 52

Participantes, 53

Estrategias, 54

Categorías de análisis, 57

Bienestar psicológico, .57

Cuerpo, 58

Danza, 58

Procedimiento, 58

Consideraciones éticas, 62

Resultados, 63

Discusión, 86

Conclusiones, 95

Aportes, limitaciones y sugerencias, 97

Referencias, 100

Apéndices, 110

Índice de figuras

Figura 1. Gráfico alusivo a la experiencia octaédrica de von Eckartsberg, 60

Figura 2. Esquema alusivo al análisis reflexivo referido a la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo, desde la experiencia de cada participante, 61

Figura 3. Mapa conceptual sobre las relaciones encontradas entre bienestar psicológico, danza y cuerpo, 85

Índice de tablas

Tabla 1. Conceptos y autores del bienestar psicológico en la psicología positiva y su posible homologación desde la psicología humanista, 34

Tabla 2. Ejemplificación análisis reflexivo de la danza en los participantes, 194

Tabla 3. Ejemplificación análisis reflexivo del cuerpo en los participantes, 195

Tabla 4. Ejemplificación análisis reflexivo del bienestar psicológico en los participantes, 196

Índice de Apéndices

Apéndice 1: Guión de preguntas orientadoras para la entrevista, 100

Apéndice 2: Formato de consentimiento informado, 111

Apéndice 3: Transcripción participante Y, 113

Apéndice 4: Transcripción participante P, 130

Apéndice 5: Transcripción participante C, 151

Apéndice 6: Transcripción devolución de resultados participante C, 166

Apéndice 7: Transcripción devolución de resultados participante Y y P, 173

Apéndice 8: Cuadros de ejemplificación del análisis reflexivo para la elaboración de los resultados, 195

Resumen

El bienestar psicológico, la danza y el cuerpo han sido abordados y estudiados por la disciplina psicológica de manera implícita y explícita con diversas poblaciones (Rust-D'Eye, 2013; Friedman, 2014; Prince & Tinker, 2014; Castro y Farina, 2015; Osbond & Brown, 2016; Caldwell, 2016 y Gustems y Calderón, 2016), sin embargo, su relación aún se encuentra en proceso de construcción.

Así pues, el presente proyecto de grado tuvo como objetivo principal comprender la relación entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en tres bailarines de la ciudad de Bogotá, en el cual se hizo uso de la metodología hermenéutica fenomenológica y un abordaje de la psicología humanista con el fin de proporcionar un aporte cualitativo de dicha relación desde este enfoque.

Por dicho motivo, este ejercicio investigativo contó con la participación de tres bailarines de la ciudad de Bogotá, los cuales correspondieron a una profesional bailarina con experiencia y trayectoria en este campo, una bailarina autodidacta que enseña danza y una practicante de danza por pasatiempo, con el propósito de comprender desde sus vivencias las posibles relaciones que guardan las categorías de danza, cuerpo y bienestar psicológico por medio de entrevistas semiestructuradas con orientación fenomenológica, las cuales se transcribieron y posteriormente fueron categorizadas a través del programa ATLAS.Ti.; después de ello se recurrió a hacer un análisis reflexivo a partir de la estructura de la experiencia octaédrica de von Eckartsberg (1979, citado en Martínez, 2001, p.187), lo cual permitió identificar e interpretar las divergencias y convergencias en los discursos de las participantes sobre las tres categorías y su relación.

Los resultados y conclusiones posibilitaron ampliar la comprensión de la relación entre danza, cuerpo y bienestar psicológico desde una perspectiva fenomenológica hermenéutica, por lo que se pudo encontrar puntos de conexión entre estas, en aspectos convergentes en las

tres participantes como lo es la espiritualidad, aceptación, conciencia corporal, autenticidad, lesiones, enfermedades y el espacio-tiempo. Finalmente, al haber hecho una interpretación del bienestar psicológico desde conceptos relacionados con la psicología humanista, se considera que esta puede ser una propuesta distinta para abordar dicho fenómeno psicológico.

Palabras clave

Bienestar psicológico, danza, cuerpo, relación, bailarines y psicología humanista.

Abstract

Psychological well being, dance and body have been addressed and studied by the psychological discipline, in both implicit and explicit manners on varying types of populations (Rust-D'Eye, 2013; Friedman, 2014; Prince & Tinker, 2014; Castro y Farina, 2015; Osbond & Brown, 2016; Caldwell, 2016 y Gustems y Calderón, 2016), however this relationship is still being build upon.

It is therefore, the following degree project's goal is to understand the relationship among psychological well being, dance and body in Bogota dancers, from a psychological humanistic perspective with the purpose to provide an empiric qualitative contribution to this psychological approach in the colombian context.

For that reason, this investigative exercise had the participation of three woman dancers from Bogota, which correspond to these profiles: a professional with experience and a long trajectory in this discipline, an autodidact dancer who teaches dance and one who practices dance as a hobby, with the purpose to comprehend through their subjective experiences, the possible relationships among the psychological wellbeing, dance and body; via semi-structured interviews with phenomenological orientation. These interviews were transcribed and subsequently categorized at Atlas Ti 8 program and posteriorly, developed a reflexive analysis from the octahedral experience structure proposed by von Eckartsberg (1979, cited

by, Martínez, 2001, p. 187), which allows to identify and to interpret similarities and differences in the participants speeches related to the mentioned categories.

Results and conclusions enabled to broaden comprehensions about the relationship among dance, body and psychological well being from a hermeneutic phenomenological perspective, which allows to find convergent aspects among the three participants such as spirituality, acceptance, body awareness, authenticity, bodily injuries, diseases and space-time. Finally, having done an interpretation regarding psychological wellbeing from humanistic psychology concepts, which could be considered another way to do an approach to this psychological phenomenon.

Keywords

Psychological well being, dance, body, relations, dancers and humanistic psychology.

Problematización

Planteamiento y formulación del problema

El bienestar psicológico es un concepto que ha sido estudiado principalmente por la psicología positiva, teniendo como autores representativos a Bradburn (1969), Ryan y Deci (2007), Seligman (2002), Fredrickson (2000) y Ryff (1989) (citados en Barrantes-Brais; Castro-Solano, 2009; Ureña-Bonilla, 2015 y Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016), los cuales han enmarcado dicho fenómeno en términos del bienestar hedónico y/o eudaimónico.

En este sentido, se evidencia que dentro de sus propuestas disciplinares, este fenómeno psicológico está compuesto por categorías tales como los afectos positivos y negativos, ampliación y construcción de emociones positivas y negativas, autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal, compromiso o flujo, sentido, logro o realización y autodeterminación (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016).

Por otro lado, la danza como expresión artística, ha sido estudiada y utilizada principalmente desde la psicología como recurso para llevar a cabo intervenciones terapéuticas relacionadas con la identificación, nombramiento y expresión emocional, así como la relación con el bienestar psicológico, la identidad corporal y la expresión de experiencias internas (De rueda y López, 2013; Leigh & Bailey, 2013; Romero-Romero, 2013; Guzmán y García, 2014; Maraz, Király, Urbán, Griffiths & Demetrovics, 2015 y Rengifo y Carrero, 2016).

En cuanto al cuerpo, históricamente desde la psicología, se parte de la comprensión del dualismo cartesiano, en el cual, este se encontraba separado de la mente (Matín, 2016). Sin embargo, se observa que posteriormente surgen aportes teóricos como los de Piaget (1933, citado por Matín, 2016, p. 125) que adjudican la importancia de la experiencia corporal en la dimensión mental. Desde allí se han hecho esfuerzos por abolir dicha postura a

través de propuestas como la elaboración del esquema corporal, teoría freudiana de las pulsiones, diferenciación fenomenológica de cuerpo y organismo, bioenergética, tipología constitucionalista (Gambetti, 2002, citado por Tavizon y Vásquez, 2015, p. 10) y la sensación sentida de Gendlin (1996, citado por Riveros, 2013, p.17).

Partiendo de la idea anterior y de la revisión de antecedentes, es posible afirmar que dentro de la disciplina psicológica, el estudio del bienestar psicológico, la danza y el cuerpo se ha realizado en algunos casos de forma independiente y en otros, permite dar cuenta de las relaciones tanto explícitas como implícitas que estos aspectos guardan entre sí, las cuales han estado enfocadas en brindar opciones alternativas para llevar a cabo procesos de psicoterapia o elaboración de proyectos sociales, de salud y educativos que beneficien a los seres humanos en diversos ámbitos de la vida (Barbosa-Cardona y Murcia-Peña, 2012; Koch, Caldwell & Fuchs, 2013; García-Gutiérrez, 2013; Macazaga, Vaquero y Gómez, 2013; Rust-D'Eye, 2013; Rodriguez-Jimenez, Caja-López, García-Parra, Velasco-Quintana y Terrón-López, 2013; Wilkinson & Chilton, 2013; Friedman, 2014; Avila, Orellana, Antúnez y Claver, 2014; Prince & Tinker, 2014; Robles, Castillo y Orizia, 2014; Hagensen, 2015; Castro y Farina, 2015; Maraz, Király, Urban, Griffiths & Demetrovics, 2015; Martín, 2016; Osbond & Brown, 2016; Ottoboni, Iacono y Chattat, 2016; Caldwell, 2016 y Gustems y Calderón, 2016).

Es por ello que al buscar las relaciones explícitas entre bienestar psicológico y la danza, se encuentran aportes de investigaciones cuantitativas tales como los de Guzmán y García (2014), quienes usando la teoría de autodeterminación de Ryan y Deci (1991) y la teoría de logro de Nicholls (1984) en bailarines, se afirma que los factores como el clima motivacional, satisfacción de necesidades, motivación determinada y satisfacción o interés, son predictores del bienestar psicológico en dicha población.

En este mismo sentido, investigaciones cualitativas basadas en un diseño hermenéutico-fenomenológico como la de Barbosa-Cardona y Murcia-Peña (2014), de la

Universidad de la Sabana, dan cuenta que en los bailarines, la danza y el cuerpo guardan un grado de relación, ya que esta llega a estar cargada de intencionalidad y sentido, dada la relación constante con aspectos propios de la danza y la expresión corporal, tales como la expresión, técnica, reconocimiento e interacción con otros, lo que conlleva a concluir que la danza y la expresión corporal son esenciales y que hacen parte de la proyección del sí mismo.

Según lo anterior, surge una primera cuestión a lo largo de la revisión teórica que permite analizar que cuando se habla de la relación entre bienestar psicológico y danza, no se habla explícitamente de la importancia del cuerpo en esta relación, y por otro lado, cuando se habla de danza y cuerpo, el fenómeno del bienestar psicológico usualmente no es abordado en la investigación con la población de bailarines.

Dada la escasa evidencia de investigaciones empíricas encontradas a partir de los antecedentes investigativos consultados, provenientes tanto de metodologías cuantitativas, cualitativas y mixtas, que se concentren en la población de interés y en la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo, fue necesario acudir a investigaciones con otro tipo de poblaciones que pudieran brindar aproximaciones pertinentes para comprender el fenómeno psicológico y conceptos en cuestión, teniendo en cuenta que estas tuvieran relaciones tanto implícitas como explícitas entre estos.

Al ampliar este foco, se encontraron primordialmente revisiones teóricas en las que se habla sobre los aportes terapéuticos que la danza provee a las personas, al ser utilizada en terapias como la Danza Movimiento Terapia, Danza de la Conciencia (Dance of Awareness) y Biodanza (Romero y Romero, 2013; Rust-D'Eye, 2013 y Osbond & Brown, 2016).

De tal manera, al estar el movimiento vinculado con la danza y con el cuerpo, se posibilita el autoconocimiento y la capacidad de percibir el sí mismo, teniendo en cuenta que estas percepciones son subjetivas y que la experiencia y la comunicación verbal y no verbal juegan un papel importante en los procesos de terapia, los cuales permiten observar una

relación implícita de estos conceptos con el bienestar psicológico, al propender que se fortalezca la autoconfianza, autoconciencia, autoestima, mejoría en la expresión de las emociones y las relaciones interpersonales (Romero y Romero, 2013; Rust-D'Eye, 2013 y Osbond & Brown, 2016).

Ahora bien, considerando los estudios mencionados anteriormente, en los que es posible evidenciar una relación significativa entre la danza y el cuerpo dentro de los procesos terapéuticos, se vuelve pertinente resaltar que la relación del bienestar psicológico con los conceptos en mención, aún tiende a ser implícita y no permiten ver esta relación tripartita más allá de un recurso terapéutico, en el que la danza sea el dispositivo que reconozca la importancia del cuerpo dentro de la experiencia humana y de esta forma pueda guardar algún tipo de relación con el bienestar psicológico.

Es así como surge la pregunta problema: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en bailarines de la ciudad de Bogotá? Así mismo, y en coherencia con el interés de la problemática principal surgieron cuestiones como: ¿Cuáles son las comprensiones que tienen los bailarines de la ciudad de Bogotá sobre el bienestar psicológico, la danza, el cuerpo y su relación?

Justificación

Como bien se ha mencionado dentro de la problematización, el bienestar psicológico como fenómeno psicológico de interés en el presente proyecto de grado, en relación a la danza y al cuerpo, ha sido estudiado implícitamente o de manera independiente, teniendo en cuenta el uso de escalas y análisis cuantitativos basados en los supuestos teóricos de la psicología positiva.

En este sentido, si bien se reconoce la importancia de estos aportes a la psicología en general y al desarrollo del concepto del bienestar psicológico, se considera interesante la posibilidad de abordar dicho concepto perteneciente a la psicología positiva a la luz de

conceptos desarrollados por la psicología humanista y de esta forma generar un aporte a la investigación en psicología humanista desde un enfoque cualitativo que contribuya a una perspectiva distinta de abordar este fenómeno.

Tal como lo menciona Peláez, Lozada y Olano (2013), desde la perspectiva humanista se buscan respuestas sobre la conciencia, conducta y cultura de los diversos contextos con el propósito de contribuir al bienestar humano y sus métodos tienen el deber de estar cimentados en la sensibilidad de los significados y en el contacto directo del investigador con la situación de estudio en cuestión, teniendo presente que estos no tienen el afán de realizar generalizaciones sino permitir la co-construcción de las diversas temáticas que aborda.

Es así que al tener en cuenta que los esfuerzos de la investigación en la psicología humanista se enfocan en contribuir al bienestar del ser humano, se concibe que trabajar el fenómeno del bienestar psicológico desde esta perspectiva podría ser un aporte a este objetivo dentro de este enfoque de la psicología, dado que sus investigaciones publicadas en América tienen un mayor volumen de investigaciones correspondientes a revisiones teóricas que aquellas de corte empírico (Peláez, Lozada y Olano, 2013).

De la misma forma, se considera novedoso realizar un aporte sobre la relación del bienestar psicológico, la danza y el cuerpo tomando como participantes a bailarines, para aportar a procesos investigativos como los de Barbosa-Cardona y Murcia-Peña (2014), mencionados en la problematización.

Sumado a lo anterior, otro de los aportes radica en el uso de la fenomenología como metodología relacionada con la psicología humanista, con el fin de trascender hacia una ciencia de lo humano, en busca de la comprensión e interpretación para captar el significado e intención de las vivencias humanas (Dilthey, 1894, citado por Martínez, 1992, p.149).

Por otra parte y en cuanto al cuerpo se refiere, en el texto “El cuerpo en Colombia: Estado del arte cuerpo y subjetividad” (Cabra y Escobar, 2013), se encuentra que dicho

concepto ha sido abordado desde campos tan diversos como las artes, educación y salud a través del uso de diferentes estrategias que promueven el desarrollo personal.

Adicionalmente, dichos estudios han abordado las implicaciones de la relación cuerpo-subjetividad, a través de investigaciones desarrolladas por disciplinas como la antropología, pedagogía, medicina, enfermería, economía, psicología, filosofía, sociología, bellas artes, entre otras, las cuales han sido nutridas por experiencias de diversas universidades Colombianas que, entre otras cosas, permiten dar cuenta que varios de los trabajos investigativos son recopilaciones o reflexiones en torno a temas muy específicos pero que no logran un nivel de producción de conocimiento lo suficientemente contundente (Cabra y Escobar, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, es posible considerar que otro de los aportes a nivel disciplinar radica en la posibilidad de dar una comprensión alternativa frente al estudio del cuerpo en Colombia y en este caso particular, de su relación con el bienestar psicológico y la danza, teniendo en cuenta que dentro de la revisión teórica expuesta por los autores mencionados anteriormente, la relación entre cuerpo y arte es uno de los temas ausentes que si bien han sido abordados, podrían ser estudiados de forma rigurosa por disciplinas específicas (Cabra y Escobar, 2013).

Otro de los aportes, a nivel social, del presente estudio se basa en la política de artes del Ministerio de Cultura (2010), quienes reconocen que así como el arte pretende preservar lo establecido socialmente, también lo transforma mediante la continua actividad creadora que se convierte en un aspecto importante para la construcción de calidad de vida de las personas.

Por ende, la presente investigación pretende desde la disciplina psicológica, llevar a cabo un ejercicio investigativo que parta desde la ciencia de lo humano (Martínez, 1992), para comprender e interpretar a través de los relatos de tres bailarines de la ciudad de Bogotá,

las concepciones que se tienen frente a la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo.

En términos de los aportes a los actores que participaron dentro del presente ejercicio investigativo, que en este caso son bailarines bogotanos, se considera que, de acuerdo a lo mencionado por el Ministerio de Cultura (2010), el presente trabajo de grado, al reconocer las comprensiones que tienen los bailarines sobre la relación de la danza, cuerpo y bienestar psicológico desde su subjetividad, podría aportar al ejercicio que estos desarrollan en la transformación social del país, contemplando que a través de la danza es posible simbolizar, crear memoria y sentido.

Ahora bien, al plantear este trabajo desde la línea de investigación “Psicología, contextos cotidianos y transformaciones sociales”, la cual se cuestiona sobre la transformación social desde las comprensiones que se realizan alrededor de las interacciones entre las subjetividades humanas y los escenarios sociales, se hace relevante enfocarse en el bienestar psicológico, cuerpo y danza a partir de las experiencias cotidianas de bailarines de la ciudad de Bogotá puesto que de esta manera es posible conocer la forma en la que los participantes establecen relaciones con dichos conceptos, y así mismo se puede ofrecer mundos posibles y alternativas de cambio a realidades culturales, históricas e ideológicas que mantienen dinámicas que obstaculizan los cambios.

Una de estas realidades, podría ser apreciada en la propuesta de Pérez (2015), la cual lleva por nombre *cultura del bienestar* o *cultura hedonista*, la que hace alusión a una felicidad constante y permanente, de hacer lo que produzca satisfacción instantánea, generalizando esto a acciones y situaciones que no requieran de esfuerzo y que no produzcan sentimientos negativos. Esto implica que al no lograr a cabalidad estas expectativas, es posible llegar a la frustración; y si esta no es gestionada, podría llevar a un malestar emocional que no permitiría el afrontamiento de los problemas, lo que conduciría a la

evitación de estos y a una situación de insatisfacción personal que pretende ser abordada desde fármacos que alivian el malestar cotidiano de manera superficial e inmediata; lo cual no permite la comprensión de las situaciones conflictivas que generaron dicho malestar (Pérez, 2015).

De igual forma, Martínez (2016), se refiere a esta realidad como “la tiranía de la felicidad”, en tanto que actualmente “no ser feliz” está prohibido y esto es visible en tanto que el mercado se encuentra constantemente ofreciendo productos para ser felices. Al ser la felicidad el único objetivo de la existencia de un individuo sin tener un motivo para serlo, lo que podría generar esto es el riesgo de vivir frustrado al comprender que esta no se puede comprar, causar o producir.

De acuerdo con lo anterior, este trabajo se propuso dar cuenta de un discurso alterno partiendo de los sistemas de significados y sentidos de los bailarines frente a las relaciones del bienestar psicológico, danza y cuerpo, considerando que la práctica de la danza implica un componente de transformación en tanto que esta modifica vínculos, crea y sostiene comunidad y a través del hacer sentir y pensar se actúa sobre el tejido social (Sanguinetti, 2010).

Objetivo general

Comprender la relación entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en tres bailarines de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos

Describir los significados en torno al cuerpo, danza y bienestar psicológico en tres bailarines de la ciudad de Bogotá.

Reconocer las relaciones que establecen tres bailarines de la ciudad de Bogotá, sobre el cuerpo, la danza y el bienestar psicológico.

Marco epistemológico y paradigmático

Paradigma interpretativo

Al hablar de paradigmas es imprescindible retomar la concepción epistemológica de Kuhn (1962), citado por Briones (2006, p. 86), la cual considera que un paradigma “es la concepción del objeto de estudio de una ciencia, acompañada de un conjunto de teorías básicas sobre aspectos particulares del objeto de estudio”, donde el paradigma comúnmente aceptado por la comunidad científica, se encarga de definir los problemas que deben investigarse, la metodología a emplear y la forma de explicar los resultados de la investigación, por ello, tendrán una vigencia por un periodo histórico determinado y serán descartados al no proporcionar respuestas sobre nuevas cuestiones del conocimiento.

Martínez (1992) desarrolla una crítica sobre la comprensión clásica de la ciencia, ya que esta, al considerar tener la “posesión de la verdad”, ha hecho que las “comunidades científicas” censuren a quien irrumpe con la “armonía” del paradigma aceptado. Dichos sucesos de censura, son los que han llevado a cabo las revoluciones científicas en el momento que dentro del paradigma dominante, como es el caso del paradigma explicativo, aparecen fenómenos o “anomalías” que no son posibles de explicar a través de este, y se vuelve necesario el desarrollo de otro paradigma para su reemplazo total o parcial por uno nuevo o incompatible con el anterior, lo que al mismo tiempo, ha conllevado a una división de la comunidad científica (Briones, 2006).

Así, el paradigma interpretativo, al estar en desacuerdo con el paradigma explicativo, se constituyó por varias escuelas del pensamiento idealista, en las que se encuentran filósofos tales como Dilthey, Husserl, Schutz, entre otros (Briones, 2006), y como su antecesor más antiguo, la tradición aristotélica. Este paradigma es también llamado hermenéutico o naturalístico, y afirma que la realidad social está construida a partir de los marcos de referencia dados por los actores individuales. Por lo tanto, no existe una única verdad, y se

comprende que esta surge de la configuración de los diversos significados que las personas le otorgan a las situaciones (Briones, 2006).

Partiendo de esa premisa, dentro del presente estudio investigativo se comprende que desde la concepción empírica de la psicología, y tal como lo demuestran los antecedentes investigativos, existe una mayor concentración de ejercicios investigativos de carácter teórico sobre la relación del bienestar psicológico con la danza y el cuerpo con respecto a aquellas de corte empírico, lo que permite dar cuenta de la pertinencia del desarrollo de investigaciones en las que se considere la subjetividad del ser humano, haciendo uso de ciencias acordes al fenómeno de estudio, es decir, a través de la ciencia humana, la cual mantiene la fidelidad hacia el objeto de estudio y se aparta del uso de métodos propios de las ciencias naturales, ya que se comprende que los seres humanos están en constante cambio y por su particularidad, el interés se encuentra en la profundidad de este, más no en su generalización (Martínez, 1992).

Dentro del proceso de conocimiento planteado desde este paradigma, Briones (2006) afirma la importancia de tener en cuenta la interacción entre sujeto y objeto, los cuales son inseparables, reconociendo que el ejercicio de la observación no solo lleva a turbar y modificar el “objeto” observado, que en este caso corresponde a los bailarines, sino que también los observadores se transforman por las mismas. Este intercambio no será posible de eliminar por los observadores así estos lo quieran, por ende se comprende que los hechos y teorías no son independientes sino que se influyen mutuamente (Briones, 2006).

Otra particularidad que caracteriza a este paradigma según Briones (2006), es que no tiene como objetivo el establecimiento de leyes o generalizaciones, ya que se plantea como tarea la descripción ideográfica que los identifica como únicos. Por ende, la función principal que tienen los investigadores adscritos a este paradigma será el interpretar y comprender, las conductas verbales o no verbales de las personas estudiadas, el cual se logra al percibir el

significado que los actores le otorgan a los acontecimientos que surgen en su medio, a su propia conducta y a la conducta de otras personas que están en interacción con estos (Briones, 2006).

En concordancia con lo anterior, durante la realización del presente proyecto de grado, se estuvo constantemente dispuesto a comprender e interpretar los significados que los participantes adjudicaron al bienestar psicológico, cuerpo y danza, y las posibles relaciones que, desde sus vivencias, estos tres conceptos establecen teniendo en cuenta que desde este paradigma se comprende que la verdad surge de los diversos significados que, en este caso, los bailarines atribuyen a esta relación. En este sentido, durante las entrevistas a profundidad con cada uno de los participantes, se generó una influencia bidireccional sobre las relaciones encontradas.

La fenomenología Husserliana como propuesta epistemológica

El presente proyecto de grado, en coherencia con el paradigma hermenéutico-interpretativo, se adhiere al uso de los supuestos de la fenomenología desarrollada por Husserl (1929, citado por Briones, 2006, p. 25), la cual se comprende como el sendero más apropiado para la transformación de la filosofía de las ciencias estrictas dadas las pretensiones del positivismo que conllevan a la reducción científica del conocimiento, al mismo tiempo que se opone al psicologismo por su intención de reducir las leyes de la lógica en leyes inductivas de los procesos psíquicos, por ello esta crítica conllevó a la elaboración de una propuesta acerca de la lógica pura independiente de toda experiencia, entendidas como categorías esenciales, por lo que se comprende que la fenomenología es la fundamentación meta empírica de las ciencias empíricas.

Es por ello que la fenomenología (“lo que sale a la luz”) constituye los aspectos del mundo tal y como los experimentamos (Spinelli, 2003 citado en Martínez, 2013, p. 127) y se comprende que esta, al abordar la experiencia directa frente a un fenómeno, se interesa por

aquello que lo hace único, es decir, se enfoca en lo particular más que en lo universal. Además, reconoce que la interpretación es importante al ser una acción natural en la que se deposita información sobre una realidad percibida, e igualmente busca analizar las experiencias a través de la descripción de las mismas a profundidad (Martínez, 2013).

Ya que la fenomenología hace un reconocimiento y le atribuye validez al conocimiento subjetivo, el cual permite calificar el rol de los fenómenos que hacen parte del proceso de construcción del significado en las personas, es imprescindible retomar los procesos mentales referidos a la captación intuitiva o noema, por el cual los individuos se contactan con el mundo a través de sus sentidos y la integración significativa o noesis, en la que lo que se concibe como el acto de conocer, se complementa al hacer una integración significativa.

Dichos procesos mentales, los cuales constituyen dos polos o fuerzas experimentales inseparables, según Husserl (1929, citado por Martínez, 2013, p. 27) se encuentran en cada ciclo de la conciencia, en los cuales se tiene la particularidad de la intencionalidad, entendida como el acto de interpretación de la mente, donde el estímulo que es captado por nuestros sentidos es traducido por nuestra conciencia para la adquisición de contenidos significativos, lo que permite comprender que todo acto tiende a un fin, es decir, hacia un objetivo.

En este sentido, es la conciencia la que constituye las comprensiones que se generan del “mundo objetivo”, por ende Husserl (1929, citado por Briones, 2006, p. 27) enfatiza en que la conciencia no puede ser separada de este ya que es la conciencia intencional la que realmente lo constituye. En este aspecto Husserl afirma que “el significado es una intención del alma, y el acto, la experiencia de la conciencia misma, en un moldear y remodelamiento de nuestro mundo” (Husserl, 1962, citado por Martínez, 1992, p. 144).

De la misma forma, se considera importante reconocer la interconexión entre mente y mundo, ya que todo lo que somos y hacemos está en relación con el mundo y por ello

constituyen una unidad. En otras palabras: “cuerpo, mente y mundo funcionan en conjunción y son parte del mismo fenómeno de la existencia humana y su conciencia” (Van Deurzen, 2000, citado por Martínez, 2013, p. 138).

Cabe resaltar que los procesos de significación de las experiencias se relacionan con aspectos culturales, religiosos o incluso aquellos inmersos en el lenguaje. A lo anterior Martínez (1992, citado en Briones, 2006) agrega que las teorías actuales relacionadas con la complejidad tienen un punto en común con la fenomenología frente a la idea de que son muchos los fenómenos cuyo significado real nunca será encontrado, en tanto que los significados están envueltos en la historia personal, cultural y social, así como en las expectativas, deseos y necesidades de quien aporta dichos significados (Briones, 2006).

Es así como al adoptar esta postura epistemológica dentro del presente proyecto investigativo, posibilita que los esfuerzos realizados se hayan enfocado en el reconocimiento de la subjetividad de los bailarines en torno a la forma en la que significan intencionalmente desde su conciencia y experiencia con el mundo las posibles relaciones que ellos consideran que guardan la danza, cuerpo y bienestar psicológico, teniendo en cuenta que estos son permeados por la vida personal, aspectos culturales, espirituales, sociales y expectativas o necesidades dados por los mismos participantes.

Marco disciplinar

Como se ha expresado anteriormente, en el debate entre las concepciones de la psicología positivista sobre las relaciones que se establecen entre el bienestar psicológico, cuerpo y danza, dentro de este apartado se exponen tanto las posturas en las que tradicionalmente la psicología positiva ha conceptualizado el bienestar psicológico, así como los posibles conceptos provenientes de la psicología humanista que se tienen en cuenta para la interpretación de dicho fenómeno, aclarando que este último es el enfoque que fundamenta el presente ejercicio investigativo.

El bienestar psicológico desde la psicología positiva

Para comprender el bienestar psicológico desde esta postura, se considera necesario tener en cuenta la diferencia entre bienestar hedónico y eudaimónico, ya que de allí parten las diferentes conceptualizaciones teóricas de dicho fenómeno en relación a los autores que se abordarán a continuación, los cuales han sido adscritos a la psicología positiva por la forma en que han desarrollado sus comprensiones.

Es así como la postura del hedonismo, planteada por Epicuro, está ligado a la presencia de afectos positivos y ausencia de afectos negativos, es decir que el bienestar psicológico se entiende como la maximización de experiencias positivas y reducción de las experiencias negativas, por lo tanto, se da cuenta que el objetivo es disfrutar y tener el mayor placer de las experiencias inmediatas. Por otro lado, el bienestar eudaimónico, propuesto por Aristóteles, afirma que el bienestar es vivir de acuerdo a ideales y metas personales que se quieren alcanzar ya que son estas las que dan un sentido a la vida, por lo tanto permite que se cumplan las potencialidades de cada individuo y se logre la autorrealización (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

Teniendo en cuenta lo anterior, Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Gómez (2012) afirman que el bienestar psicológico ha sido estudiado desde diversos autores y se han asociado a este fenómeno psicológico conceptos tales como: bienestar subjetivo, felicidad y satisfacción vital.

En cuanto a las teorías del bienestar psicológico realizadas desde el punto de vista hedónico, se encuentra la propuesta de Bradburn (1969, citado en Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009, p. 19), quien desarrolló una operacionalización del bienestar a partir de los afectos positivos y negativos, considerados como la unión de sentimientos, humor y respuestas ante las situaciones de la vida cotidiana. Según esta aproximación, Bradburn (1969, citado en Castro-Solano, 2009, p. 45) comprende que los afectos positivos y negativos

son dos dimensiones independientes, por las cuales las personas realizan juicios globales en relación a su satisfacción, haciendo un balance entre aquellos aspectos que conforman las dimensiones hedónicas del afecto positivo y negativo, por ello el bienestar psicológico se presenta cuando los afectos positivos se encuentran en mayor cantidad sobre los afectos negativos.

Siguiendo esta línea, Fredrickson (2000) citado por Meneses, Ruiz y Sepúlveda (2016, p. 52), plantea el modelo de ampliación y construcción de emociones positivas, la cual surge de la necesidad de crear una propuesta que hablara principalmente sobre las emociones positivas, ya que otras teorías se enfocaban exclusivamente en el estudio de las emociones negativas por su predominancia e influencia en la salud física y mental. Por esta razón, la propuesta se desarrolla con el fin de que las emociones positivas puedan ayudar a prevenir las enfermedades que se generan por las emociones negativas (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016).

Esta teoría conceptualiza las emociones como tendencias de respuestas multicomponentes que se despliegan en un lapso de tiempo relativamente corto. Fredrickson (2000) plantea que la emoción surge desde la evaluación que hace el individuo desde su significado personal respecto a un evento particular; esta evaluación puede ser de forma consciente o inconsciente y al mismo tiempo despliega unas tendencias de respuestas que son manifestadas en sistemas tales como la experiencia subjetiva, la expresión facial, el procesamiento cognitivo y cambios fisiológicos (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016, p. 52).

En cuanto al afecto, este es definido como los sentimientos a los que se accede conscientemente. Este hace parte de las emociones y del sistema de la experiencia subjetiva, es más duradero que la emoción y se destaca exclusivamente a nivel de la experiencia personal (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016).

Esta teoría afirma que las experiencias relacionadas con los afectos positivos hacen que las personas se comprometan con sus entornos, hagan parte de actividades y muestren mayor interés por explorar y tener acceso a situaciones, relaciones u objetos que puedan considerarse como novedosos para el individuo y que provean una sensación subjetiva placentera, ampliando repertorios momentáneos de pensamiento-acción que pueden ser ampliados desde los conceptos de alegría, interés y contentamiento (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016).

En este sentido, sentir emociones positivas desde esta teoría dota a las personas de recursos cognitivos, intelectuales y sociales para sobrellevar diversas situaciones, beneficiando el bienestar y la salud de las personas (Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016).

Por otro lado, desde las posturas del bienestar eudaimónico, se encuentra en primer lugar Ryff (1989, citado por Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016, p. 21), quien plantea un modelo del bienestar psicológico compuesto por 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal, las cuales pueden ir aumentando a lo largo de la vida y al mismo tiempo verse influenciadas por la edad, género y cultura (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015).

En segundo lugar, desde la propuesta de Seligman (2002), afirma que el bienestar es un constructo que está compuesto por una gran variedad de elementos los cuales son: a). la emoción positiva que compone aspectos como la felicidad y la satisfacción con la vida; b). el compromiso o flujo; c). el sentido, que se trata de pertenecer o servir a algo superior a uno mismo; d). el logro o realización que se refiere al hecho de ganar o de lograr algo más y e). las relaciones positivas con otros. Cabe aclarar que estos elementos, sumado a una serie de fortalezas, no definen lo que es el bienestar en sí, sino que juegan un papel significativo dentro de su comprensión.

Finalmente, Ryan y Deci (2007, citados en Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015, p. 103; Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016, p. 39) se enfocan en el trabajo de las potencialidades del ser humano y en el desarrollo y funcionamiento psicológico óptimo de las personas, aunque su desarrollo teórico es previo al surgimiento de la psicología positiva. Desde estos autores, dichos temas han sido abordados a través de la motivación, dando paso al planteamiento de la teoría de la autodeterminación.

La autodeterminación (Ryan y Deci, 2007 citado por Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016, p. 37) es una macroteoría de la motivación humana, el desarrollo de la personalidad y el bienestar. Su principal interés se enmarca en el comportamiento voluntario y en la forma en la que el contexto social y cultural promueve o dificulta este tipo de comportamientos. Se comprende como una teoría organísmica-dialéctica, puesto que considera a los seres humanos como organismos proactivos, con tendencias hacia el crecimiento psicológico y el desarrollo. Está compuesta de seis microteorías que explican diferentes fenómenos y facetas de la motivación o del funcionamiento óptimo:

La primera de ellas es la teoría de la evaluación cognitiva, que busca la variabilidad en la motivación de acuerdo con la influencia del contexto social y la interacción interpersonal. La segunda corresponde a la teoría de la interacción organísmica, que por su parte aborda los factores contextuales que permiten la integración de las formas de motivación extrínseca en la conducta. Por otra parte, la tercera teoría corresponde a las orientaciones de causalidad, la cual establece diferencias individuales en la regulación del comportamiento y tiene en cuenta aspectos como la orientación autónoma, la orientación de control y la orientación desmotivada (Ryan y Deci, 2007 citado por Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016, p. 41).

En lo que refiere a las necesidades psicológicas básicas, que corresponde a la cuarta teoría, concibe a la autonomía, la competencia y la relación como aquellas necesidades que promueven la salud y el bienestar. En cuanto a la quinta teoría, describe los contenidos de las

metas, y afirma que esta posibilita una diferenciación de las metas intrínsecas y extrínsecas. Finalmente, la sexta teoría correspondiente a motivación relacional establece que es deseable y esencial cierta cantidad de relaciones para el ajuste y el bienestar (Ryan y Deci, 2007, citado por Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016, p. 42).

Hacia una comprensión del bienestar psicológico desde la psicología humanista

Ahora bien, para dar paso a la comprensión del bienestar psicológico desde una perspectiva humanista, es necesario realizar una explicación sobre las metodologías utilizadas para el estudio de los fenómenos psicológicos desde su conformación como ciencia y las que se han posicionado desde entonces.

Desde la concepción de la psicología como ciencia, se tomaron métodos de las ciencias naturales para explicar los procesos psíquicos del ser humano, debido a la necesidad de las ciencias empíricas por obtener resultados objetivos de dichos estudios (Martínez, 1992), es así como desde allí se posiciona la psicología positivista, que en coherencia con las ciencias naturales tiene como características el conocimiento empírico y explicaciones de la misma índole (Dilthey, 1894, citado por Martínez, 1992, p. 149).

De esta manera, al tener como propósito la coherencia con el paradigma empírico, la psicología durante su proceso de conformación disciplinar, llevó a cabo estudios de los procesos psíquicos del ser humano de manera fragmentada, haciendo uso de metodologías propias de las ciencias naturales (Martínez, 1992), con la necesidad de obtener resultados “objetivos” (Dilthey, 1894, citado por Martínez, 1992, p. 149). Sin embargo, a partir de la primera y segunda guerra mundial, se comienzan a desarrollar propuestas metodológicas diferentes de la psicología empírico-analítica, comenzando con la propuesta de Freud y más adelante con los aportes de la psicología humanista.

Al tener como objeto principal de estudio al ser humano, no se debía seguir adecuando el objeto de estudio al método empírico, sino por el contrario, dedicarse en primera instancia

a la apreciación del ser humano tal como es, para posteriormente crear métodos que se acoplaran para su estudio como unidad dinámica e indivisible en constante transformación e interacción con otros individuos y su contexto (Martínez, 1992).

Dando respuesta a dicha necesidad, surge el movimiento plural de la psicología humanista, el cual estuvo conformado por autores teóricos con visión terapéutica existencialista, fenomenólogos, gestálticos, psicoanalíticos, psicólogos de la personalidad y psicólogos evolutivos (Sáiz y Sáiz, 2009). De esta manera, el movimiento de la disciplina humanista que nace en Estados Unidos, entrelaza sus bases teóricas con filósofos europeos como Leibniz, Rousseau, Kierkegaard, Nietzsche, Santo Tomás de Aquino y Aristóteles (Martínez, 1992).

Al encontrarse en desacuerdo con el planteamiento materialista que reducía al ser humano a engranajes que conforman la maquinaria social, la cual tendía a deshumanizar, fue necesario tomar una postura desde la disciplina psicológica que se alejara del reduccionismo y determinismo que había caracterizado a dicha ciencia (Sáiz y Sáiz, 2009).

En agosto de 1961, en la primera edición del “Journal of Humanistic Psychology” se publicaron los principios por los cuales se fundamentó la psicología humanista (Villegas-Besora, 1986):

1. El ser humano como tal sobrepasa la suma de sus partes, por ello este debe ser considerado como más que el resultado de la adhesión de partes y funciones.
2. El ser humano lleva a cabo su existencia en un contexto humano, por tanto, su naturaleza estará expresada en relación a otros seres humanos.
3. El ser humano es consciente, lo cual hace parte de su ser.
4. El ser humano tiene la capacidad de elección, por tanto la conciencia es la que hace al hombre no un simple espectador, sino partícipe y responsable de sus experiencias.

5. El ser humano es intencional, por tanto, esta intencionalidad es el fundamento por el cual el ser humano puede construir su identidad.

Es por ello que autores como Eysenk (citado por Martínez, 1992, p. 81), argumentan que la psicología humanista debía repensar la manera de comprender la naturaleza humana desde “la mutua independencia e interacción de los sistemas parciales dentro del sistema de personalidad” (Martínez, 1992, p. 81), y de esta manera elaborar comprensiones dentro de esta disciplina, similares a las desarrolladas por autores literatos de quienes se piensa que describen mejor al ser humano en sus libros, en el sentido que no lo fragmentan para interpretarlo.

En relación con lo anterior, se considera que el ser humano no necesita seguir siendo estudiado únicamente por perspectivas positivistas, sino que a partir de autores tales como Rogers, Allport, Buber, Jourard, Maslow, Bühler, May, Sartre, Fromm entre otros (Martínez, 1992), se ha nutrido el estudio del ser humano desde las ciencias humanas, y aunque no todos estos autores son propios de la psicología humanista, sus fundamentos si contribuyeron al crecimiento y desarrollo de la misma, en tanto que los conceptos que desarrollaron tienden a relacionarse entre sí.

Posibles características del bienestar psicológico basadas en conceptualizaciones de la psicología humanista.

Dado que la presente investigación se encuentra vinculada desde la psicología humanista, se comprende que el ser humano vive desde su subjetividad de manera consciente o inconsciente con sus sentimientos, emociones y percepciones, motivo por el cual se entiende que cada persona está colmada de matices y elementos personales, que al intentar expresarlos, le resulta eventualmente complicado poner en palabras aquel significado que habita en su ser (Martínez, 1992; Hergenhahn, 2001).

Por lo tanto, la actividad cognoscitiva de cada ser humano “comienza al hacer conciencia de su mundo interno experiencial de sus vivencias” (Martínez, 1992, p. 71) y percibe del mismo modo su mundo externo de acuerdo con su realidad personal y subjetiva (necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos, entre otros), lo que permite dar cuenta de que este es un enfoque que parte de la experiencia interna del ser humano hacia la expresión de esta con sujetos externos a él con los que se relaciona (Martínez, 1992).

Desde la psicología humanista se considera que el ser humano se encuentra conformado por un núcleo central estructurado, o *proprium*, como lo denomina Allport (1966, citado por Martínez, 1992, p. 146), entendido como el “yo” o el “sí mismo”, el cual toma el papel de posible originador, portador y regulador de los estados y procesos de la persona.

En cuanto al proceso de la autorrealización, como otro concepto tenido en cuenta para la interpretación del bienestar psicológico desde este enfoque, según Martínez (1992) este se encuentra relacionado con el deseo de los seres humanos por lograr el desarrollo de sus potencialidades, lo cual es posible por la *energía interna* que impulsa a la persona al desarrollo de las mismas. En este orden de ideas, la *autorrealización* conlleva a la reorganización de las experiencias personales, así mismo que su desarrollo en una módica ausencia de factores considerados como perturbadores, promueve un *sentido de madurez*. Por lo cual se entiende desde esta perspectiva que el ser humano es más sabio que su intelecto. Cuando las personas actúan a partir de su espontaneidad, se generan conclusiones denominadas *intuiciones*, que se encuentran estrechamente relacionadas con la *creatividad*.

Maslow (1974, citado por Hergenhahn, 2001), resalta que algunas de las características de las personas consideradas como autorrealizadas son: a. una percepción de la realidad de forma completa, b. demuestran aceptación por sí mismo y por los demás, c. se expresan de manera espontánea y natural, d. poseen una necesidad hacia la privacidad, e. manifiestan independencia en su entorno y cultura, f. se preocupan por otros seres humanos más allá de

sus allegados y familiares, g. fuerte sentido ético, no necesariamente vinculado a la ética convencional, entre otros.

Este autor afirma que cuando la persona no se encuentra desarrollando su autorrealización, se le considera como deficientemente motivada, lo que significa que la persona se encuentra buscando cosas específicas para satisfacer algún tipo de necesidad en particular. Una vez que las necesidades básicas se encuentran satisfechas, estar motivado radica en el hecho de que el ser humano vive a través de los valores de la vida como la belleza, amor, verdad, justicia, dejando de comprenderse como seres deficiente-motivados a seres-motivados (Hergenhahn, 2001).

Rogers (1961, citado por Hergenhahn, 2001), en concordancia con Maslow, manifestó que el ser humano poseía un impulso innato hacia la autorrealización y que las personas hacían uso de este para vivir sus vidas de forma plena y lograr alcanzar su potencial. De igual forma, plantea que aquellas personas direccionan sus vidas desde la autorrealización, haciendo uso de lo que él denominó como “Proceso de valor organísmico”, por el cual las personas a través de sus experiencias se acercan a la tendencia de realización y evaden aquellas que no se encuentran en sintonía con su autorrealización. Este proceso impulsado por los sentimientos verdaderos de la persona conlleva a las personas, a lo que denominan los existencialistas como “vida auténtica”.

Esta última característica mencionada, se comprende como el fruto del proceso creador, que aunque en diversas situaciones pueda estar acompañado por presión, tensión, desesperación o desasosiego, en diversas ocasiones cuando se obtiene el resultado esperado, puede desembocar en sentimiento de alivio y con otras vivencias emocionales relacionadas con la felicidad (Martínez, 1992).

Por otro lado, y en conexión con las características anteriormente mencionadas, hay que resaltar que el ser humano, al tener un núcleo central estructurado, tiene la capacidad de

autorrepresentarse y contemplarse a sí mismo, que al ser fuente de cualidades elevadas del ser humano, conlleva a la posibilidad de que se pueda diferenciar del mundo exterior, ubicarse espaciotemporalmente, crear planes y proyectos, hacer uso de símbolos y generar abstracciones sobre las posibles impresiones que ocasiona en otros (Martínez, 1992).

En cuanto a las capacidades de *libertad* y de *elección*, estos son dos conceptos que se encuentran estrechamente relacionados con el estudio del bienestar de acuerdo con la perspectiva de la psicología humanista. Para comprenderlas, Martínez (1992) afirma que es imprescindible traer a colación el papel que desempeña la conciencia en el ser humano, ya que esta es el principio y fin de la libertad humana, en el sentido en que los procesos de conocimiento y reconocimiento son los que fundamentan realmente un proceso de liberación.

A su vez, May (1967, citado por Hergenhahn, 2001) entiende que el ejercicio de la libertad en el ser humano no proporciona realmente una vida tranquila, en tanto que esta conlleva a la experiencia de la responsabilidad, incertidumbre y ansiedad. Por lo tanto, para este autor, aquellas personas que son consideradas como sanas o auténticas, hacen uso de la libertad para aproximarse a su potencial íntegro desde la totalidad de las dimensiones que abarca su vida.

Por ende para May (1967, citado por Hergenhahn, 2001) hacer uso de la libertad implica ir más allá de lo que antes se era, dejando de lado las expectativas de roles que otros imponen, por el hecho de actuar de forma distinta de las costumbres o tradiciones del medio sociocultural. En este sentido es necesario experimentar ansiedad ya que es esta la que permitirá el progreso personal: *llegar a ser*. Sin embargo, la ansiedad neurótica, es el producto del miedo hacia la libertad que coarta el desarrollo personal.

De la misma forma, al tener en cuenta que las personas son seres sociales por naturaleza, se considera necesario traer a colación la propuesta de las *relaciones con el otro*, ya que no es posible vivir apartado de los demás. Tal como lo expresa el filósofo Martín

Buber, “el individuo es un hecho de la existencia en la medida que entra en una relación viva con otros individuos” (Buber, 2000, citado por Martínez, 2013, p. 340). De esta manera, los seres humanos no es que entren en las relaciones, sino que “Yo soy mi relación y no un soy Yo que entra en una relación” (Martínez, 2013, p. 340), ya que el Yo emerge de las relaciones con los otros y por lo tanto la relación es la que entra a definir y a crear el Yo o sí mismo (Martínez, 2013).

Por otro lado, las personas tienen aspiraciones por las cuales se esfuerzan para alcanzarlas. En este sentido, una posible interpretación del bienestar psicológico desde este enfoque también se relaciona con el *sistema de valores y creencias* en las personas que permiten el logro de sus propósitos personales (Martínez, 1992). Es aquí donde Allport (1966, p. 530, citado por Martínez, 1992, p. 81), comprende que el “valor es una creencia con la que el hombre trabaja de preferencia”. Dicho valor, desde esta perspectiva, se comprende como una disposición motora, cognitiva y profunda del *proprium*. Por tanto, la claridad de las metas y objetivos que se proponga la persona crecerán paulatinamente con el grado de madurez de la misma, los cuales pueden sufrir algunas dilaciones.

Ya que el ser humano siente una necesidad por encontrar significados profundos que den sentido a su vida, autovaliden su identidad y apoyen las responsabilidades que toman para poder convivir en la incertidumbre, le es preciso aferrarse a certezas que le permitan iluminar su camino y amortigüe las frustraciones y ansiedades posiblemente experimentadas. En este sentido, se comprende que *las creencias*, son aquellas que proveen resultados y efectos entendidos como satisfactorios que se van afianzando en un individuo, a menos que estas no posean una relación con el núcleo de valores y creencias constituido por la persona y consecuentemente no provean un valor ni significado para el sujeto en cuestión (Martínez, 1992).

A partir de todas las características anteriormente mencionadas es posible dar cuenta que el ser humano, tal como lo afirma Martínez (1992), es considerado desde esta ciencia de lo humano como un *sistema de unicidad configurada*, en el sentido en que cada ser humano es único y su estudio debe ir más allá del estudio de sus procesos desde una perspectiva fragmentada.

Interpretación del bienestar psicológico desde la psicología positiva hacia la psicología humanista.

Una vez aclaradas las propuestas teóricas y autores desde la psicología positiva para abordar el fenómeno del bienestar psicológico, así como de los conceptos y autores que se podrían tener cuenta para generar una interpretación del bienestar psicológico desde la psicología humanista, se considera imprescindible elaborar dicha interpretación que conduzca a una posible transposición de dichas categorías y/o teorías en las que surge el concepto de Bienestar Psicológico, trabajado mediante ejercicios investigativos de la psicología positiva, con metodologías mayoritariamente provenientes de las ciencias naturales, hacia las metodologías y conceptos de las ciencias humanas, las cuales se encuentran afines con la psicología humanista.

En este sentido, al culminar la revisión teórica de ambas posturas de la psicología, fue posible identificar que los conceptos mencionados en los apartados anteriores, tanto en la concepción del bienestar psicológico en la psicología positiva, como en los conceptos que pueden estar relacionados con dicho fenómeno en la psicología humanista, presentan ciertos grados de relación que permiten homologar entre estas dos perspectivas aspectos del bienestar psicológico, que amplían el desarrollo de un aporte desde las ciencias humanas sobre la comprensión del fenómeno psicológico en cuestión y de esta forma posibilitan el uso de una metodología de tipo hermenéutico-fenomenológico que permita vislumbrar las relaciones que este tiene con la danza y el cuerpo en bailarines de la ciudad de Bogotá.

Tabla 1.

Conceptos y autores del bienestar psicológico en la psicología positiva y su posible homologación desde la psicología humanista.

Conceptos y autores asociados al bienestar psicológico desde la psicología positiva		Interpretación del bienestar psicológico a partir de conceptos y autores de la psicología humanista	
Ryff	Autoaceptación	Martínez	Autorrepresentación y contemplarse a sí mismo
	Relaciones positivas con otras personas	Bubber	Relaciones con el otro (yo-tú)
	Dominio del entorno	May	Capacidad de libertad y elección / Autorrepresentación y contemplarse a sí mismo
	Propósito de vida	Maslow	Autorrealización
	Crecimiento personal		
	Autonomía	May	Capacidad de libertad y elección
Seligman	Compromiso o flujo		
	Sentido	Allport	Sistema de valores y creencias
	Logro o realización	May	Capacidad de libertad y elección
Ryan y Deci	Autodeterminación	Maslow	Autorrealización
Bradburn	Afectos positivos y negativos	Allport	Sistema de valores y creencias

Fuente: Elaboración propia

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se propone que el bienestar psicológico desde la psicología humanista, podría surgir desde la concepción eudaimónica del bienestar, la cual se basa en la posibilidad de alcanzar las metas personales de acuerdo a determinados ideales, lo que proporciona un sentido de vida, permite un cumplimiento de las

potencialidades del ser humano y así mismo, contribuye al proceso de autorrealización en el mismo.

De esta manera, se podría considerar que esta conceptualización, estaría a su vez conformada por dimensiones, las cuales hacen referencia a conceptos provenientes de este enfoque y permiten dar cuenta del bienestar psicológico, tales como: la capacidad de autorrepresentación y contemplación, capacidad de libertad y elección, sistemas de valores y creencias y relaciones profundas con otros, los cuales fueron explicados anteriormente.

Concepciones del cuerpo

Matín (2016) sostiene que la disciplina psicológica por mucho tiempo mantuvo una relación inestable con el cuerpo ya que estuvo influenciado por el dualismo cartesiano, en donde se le daba más importancia a la razón por encima del cuerpo al punto de hacer comprensiones reducidas al momento de abordar el estudio de las emociones desde un punto de vista científico, lo que permitió que técnicas de psicoterapia de grupo y psicodrama, tales como las técnicas escultóricas, las constelaciones familiares, entre otras, fueran catalogadas por la disciplina psicológica como faltas de rigor y metodología.

Por ello, se considera que los estudios de Piaget (1933, citado por Matín, 2016, p. 125) sobre la epistemología genética fueron pioneros al lograr introducir la importancia de la experiencia corporal como base fundamental para el conocimiento humano, seguido por los aportes de Von Foerster (1995, citado por Matín, 2016) quien consideraba que la interacción con el medio era lo que permitía la construcción del pensamiento.

En cuanto a los enfoques de la disciplina psicológica, existen dos que le adjudican una importancia particular al cuerpo, allí se rescata el enfoque psicoanalítico donde este se considera un ente bio-energético en el que la energía circula y se expresa a partir de actitudes mentales inscritas en la masa muscular y las posiciones en donde dicha energía puede ser bloqueada o debilitada por mecanismos del Yo (Romero, 2003, citado por De Castro y

Gómez, 2011, p. 225). Respecto al enfoque humanista existencial, este entiende el cuerpo como el lugar en el que se vivencia y se organiza la existencia y que le permite percibir y actuar sobre el medio que lo rodea.

A su vez, Galimberti (2002, citado por Tavizón y Vásquez, 2015, p. 8), concibe el cuerpo como el campo en donde se da lugar a los acontecimientos psíquicos, con el propósito de dejar de lado las dicotomías mente-cuerpo que se habían llevado a cabo en el campo de la filosofía por parte de representantes como Platón y René Descartes.

Finalmente, Paredes (2002, citado en Tavizón y Vásquez, 2015, p.44) realiza una comprensión acerca del hecho de que el humano es y vive solo a través de su corporalidad, en donde se nace con un cuerpo que se adapta, se transforma y conforma como corporeidad a través de la acción, el movimiento y la percepción sensorial. Dicho proceso se desarrolla a lo largo de la vida de tal forma que se van dando cambios y posibilita el autoconocimiento.

Corporalidad.

Para hablar de corporalidad dentro de la disciplina psicológica cabe resaltar que este término desde lo que propone uno de sus principales autores, Gendlin (1979, citado por De Castro y Gómez, 2011, p. 244), se inspira en el concepto alemán ‘*befindlichkeit*’ desarrollado por Heidegger, el cual hace referencia al encuentro de sí mismo en una situación determinada.

Este término tiene en cuenta la “afectividad implícita presente en cualquier situación o vivencia humana, a partir de la cual es posible desarrollar diferentes afectos, como emociones, estados de ánimo y sentimientos” (De Castro y Gómez, 2011, p.244). La anterior conceptualización posibilitó el desarrollo del término ‘sensación sentida’ por el mismo autor, entendido como aquellas sensaciones corporales que pueden considerarse difíciles de definir, las cuales se encuentran relacionadas con una situación o experiencia real o imaginaria, por ello este autor invita a través del ‘felt sense’ a hacer uso de la atención consciente sobre el

mundo interno ya que esto permite una reordenación del ser auténtico y realiza una simbolización exacta de los pensamientos y sucesos presentes en las personas (Klagsbrun, s.f.).

Con base en el planteamiento anterior, se reconoce que el cuerpo juega un papel muy importante dentro de la comprensión de ciertos aspectos que hacen parte del bienestar psicológico, como: la capacidad de autorepresentación y contemplación, capacidad de libertad y elección, sistema de valores y creencias y autorrealización, teniendo en cuenta que a través del cuerpo es posible accionar sobre el mundo y que además toda experiencia o vivencia humana tiene una implicación corporal. En este orden de ideas, la comprensión del cuerpo, de la corporalidad en los tres bailarines bogotanos supuso una puerta de acceso a la comprensión de la vivencia humana, en este caso de todas aquellas dimensiones que hacen parte de su bienestar psicológico (De Castro, 2011).

Marco multidisciplinar

Concepciones del bienestar general

El bienestar trata de una experiencia humana ligada al presente y a la proyección a futuro de las personas, ya que es a través de este que las personas buscan el logro de bienes de distintas índoles. Por lo tanto, se podría afirmar que el bienestar surge del equilibrio entre las expectativas de las personas a futuro y los logros que ha alcanzado en el presente a partir de lo que se ha propuesto (García-Viniegras y González, 2000).

Adicionalmente, el concepto de bienestar se encuentra vinculado con diversas categorías tales como: el bienestar material, el cual está compuesto por el estado de bienestar, el bienestar en relación al desarrollo económico y tecnológico y la economía del bienestar; el bienestar físico, relacionado con aspectos que componen la salud más allá de la ausencia de la enfermedad; bienestar social, el cual abarca concepciones políticas, comunitarias e

interpersonales; bienestar profesional; y por último el bienestar emocional, compuesto por el bienestar subjetivo, experiencial, hedónico, eudaimónico y psicológico (Bisquerra, 2013).

Para ampliar el concepto de bienestar, autores como Seligman, Jayawickreme y Forgeard (2012, citado en Meneses, Ruiz y Sepúlveda, 2016, p. 16) realizan una recopilación de los aportes de otras disciplinas como economía, política pública y psicología a la concepción del bienestar. De esta revisión se resaltan tres teorías: primero, Liking, el cual hace parte de las teorías hedónicas y abarca aspectos como el bienestar subjetivo, emociones positivas y satisfacción con la vida; Wanting, parte del aporte de las ciencias económicas y afirma que el bienestar se logra en la medida en la que los deseos propios de la persona se cumplan, independientemente del hecho de que generen satisfacción o no y por último Needing, la cual se divide en dos categorías, la primera comprende los aspectos que desde un punto de vista objetivo son necesarios para una “buena vida”, como la salud y la educación y la segunda se refiere a las teorías eudemonismo haciendo énfasis en aspectos como propósito, sentido y autonomía.

Concepciones del cuerpo

El cuerpo ha sido definido a lo largo de la historia por diversas corrientes filosóficas, en primer lugar se rescata el aporte dado por los vedas, en los que se entiende al cuerpo como un engaño y al plano espiritual como lo único verdadero, por esta razón, se concibe que el ser humano es un alma encerrada en un cuerpo; en segundo lugar, se encuentra a los presocráticos, como Hipócrates, quienes afirman que el cuerpo es un universo en tamaño reducido, el cual se encuentra constituido por dos materias, la psique y el soma; cuando estas dos se encuentran separadas, es cuando aparece la enfermedad o la muerte (Gimeno-Bayón, citado por Tavizón y Vásquez, 2015, p. 8).

Por otro lado Platón, concibe al cuerpo como la cárcel del alma y por ende, este es impuro, inferior y mortal y al momento de la muerte este debe disolverse. En cuanto a

Aristóteles, el cuerpo deja de concebirse como la prisión del alma, y por el contrario se afirma que este conforma una unidad de materia y forma, y se aprecia en él a manera de un pequeño universo, las perfecciones del mundo natural a partir de los sentidos. Galeno, sostiene que el cuerpo abarca toda la realidad del ser humano, y por ello lo considera como la manifestación sagrada del ser humano, para este autor el alma es la esencia de la mezcla humoral (Gimeno-Bayón, 2013, citado por Tavizón y Vásquez, 2015, p. 9).

Según la biblia, el ser humano es una unidad entre cuerpo y alma, y por lo tanto el cuerpo por sí solo no puede tener lugar, en este sentido la persona que se encuentra en un plano material puede trascender a partir de la imagen de la divinidad (Tavizón y Vásquez, 2015).

Desde un punto de vista espiritual, en el que el cuerpo es concebido como residencia del alma, se reconoce el hinduismo, el cual entiende que el cuerpo posee varias partes que son el cuerpo físico, la mente, la inteligencia y el falso ego. Partiendo de esta idea, la vida plena se alcanza a través de la satisfacción de tres necesidades humanas básicas: la física, que hace referencia a la satisfacción y la actividad; la psicológica, referente al conocimiento y al poder; y la espiritual, que se refiere a la paz y a la felicidad (Tavizón y Vásquez, 2015).

Ahora bien, una de las posturas filosóficas que ha sido de gran importancia para el desarrollo disciplinar en occidente es el Dualismo Cartesiano, el cual concebía al ser humano como un compuesto de dos sustancias autónomas y autosuficientes denominadas “res cogitans” que se refiere a la razón y la “res extensa” que es el cuerpo, las cuales se relacionan por medio de la glándula pineal (Floria 1999, citado en González, Mojica y Torres, 2010, p. 75).

Filósofos del siglo XX como Marcel, afirman que el cuerpo no es un objeto ni un instrumento, sino que el mismo sujeto es su propio cuerpo. Sartre, habla sobre la triple dimensión ontológica del cuerpo, la cual está conformada por lo que el cuerpo significa para

sí mismo, lo que “mi” cuerpo puede significar para otro, siendo reconocido como sujeto y lo que “mi” cuerpo como objeto es conocido por otro. En cuanto a Merleau-Ponty, hace énfasis en la ambigüedad del cuerpo la cual está constituida como una unidad implícita y confusa, en ello radica la dificultad en el momento de distinguir qué es lo referido a cuerpo y que a la subjetividad (González, Mojica y Torres, 2010).

Otro de los conceptos importantes a resaltar dentro del presente trabajo de grado corresponde a la diferenciación entre esquema e imagen corporal, la cual, según Rodríguez (2010) se resume en tres características básicas. La primera de ellas es que la imagen corporal es el conjunto de creencias acerca del cuerpo, mientras que el esquema corporal tiene en cuenta aspectos que van más allá de la conciencia intencional.

Por otra parte, en la imagen corporal, el cuerpo es experimentado como un cuerpo propio que hace parte de una experiencia subjetiva. El esquema corporal por su parte, tiene en cuenta funciones que son anónimas y subpersonales. Finalmente, la imagen corporal se entiende como aquellas representaciones mentales, creencias y actitudes, en los que el objeto intencional es el propio cuerpo, contrario a lo que se entiende por esquema corporal, ya que este aborda un sistema de capacidades motoras, habilidades que hacen posible el movimiento y el mantenimiento de posturas.

Conceptualización de la danza

Desde su conceptualización más básica se podría entender la danza como “una coordinación estética de movimientos corporales” (Salazar, 1986, citado por Peñalva, 2014, p. 9). Sin embargo Willem (1985, citado por Peñalva, 2014, p. 14), entiende la danza como un arte que hace uso del cuerpo en movimiento como una forma de lenguaje expresivo donde el hombre antes de utilizar elementos físicos o la palabra, recurre a su cuerpo para expresar libremente sus experiencias internas (Sachs, 1963, citado por Peñalva, 2014, p. 9).

Lo anterior permite afirmar que la danza es mucho más que el acto del cuerpo en movimiento y es por esto que es una ampliación y enriquecimiento de las experiencias vividas (Garaudy, 1973; Akoschky, et al., 1998, citado por Peñalva, 2014, p. 15).

Dentro de la disciplina antropológica, en conexión con las definiciones anteriores de la danza como un tipo de lenguaje no verbal que puede tener varios tipos de significación, tales como la “representación concreta” la cual se encuentra relacionada con el aspecto externo de los objetos, el “ícono”, el cual representa las características formales de los objetos, la “estilización” de los gestos y movimientos, la “metonimia” y la “metáfora”. De la misma, forma, este tipo de expresión artística tiene repercusiones en la sociedad, en el sentido que la forma en la que comunica promueve la resolución de conflictos, la alteración de patrones culturales y la adaptación e integración social (Hanna, 1979, citado por Citro y Aschieri, 2012, p. 77).

Desde el Ministerio de Educación (s.f.), la danza es una herramienta útil dentro del contexto educativo, entendiendo que el movimiento permite el reconocimiento de las personas como organismos vivientes y que además energiza y posibilita una apropiación y conciencia del cuerpo. Adicionalmente, se entiende que la danza es una herramienta que permite el autoconocimiento, la aceptación, el desarrollo de habilidades sociales, la comunicación y expresión de sentimientos y emociones en los niños y el refuerzo de la identidad personal y cultural.

Marco legal

El presente trabajo se encuentra enmarcado en primer lugar por la ley 1090 que regula el ejercicio profesional del psicólogo, haciendo énfasis en el artículo 2, donde se tienen en cuenta todos los principios universales que rigen la práctica profesional del psicólogo colombiano, resaltando de forma especial el que refiere a la investigación con participantes humanos, el cual afirma que

“el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.” (Ley 1090, 2006, art. 2).

Para ello se tuvo en cuenta la resolución 8430 de 1993, en la que se estipulan las consideraciones para desarrollar investigaciones relacionadas con los profesionales en el área de la salud.

Ahora bien, es importante resaltar los principios generales del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología en el artículo 13 los cuales son: “principios de beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad” (Ley 1090, 2006, art.13).

En cuanto a las políticas de arte dadas por el Ministerio de Cultura (2010), para la presente investigación es relevante destacar el Plan Nacional de las artes, en tanto que tiene en cuenta una lectura amplia de todas las dimensiones artísticas tales como la investigación, formación, creación, circulación y gestión de las mismas.

Desde esta política se entiende que la formación es su eje fundamental, por esto se pretende articularla a la producción de sentidos, manifestaciones y bienes, las cuales forman una cadena productiva que constituye la base para una economía creativa social, solidaria y sostenible (Ministerio de Cultura, 2010).

Desde el Ministerio de Cultura (2010), definir el arte resulta algo paradójico, ya que se encuentra enmarcado en una tradición producto de la diversidad cultural presente en el país que se pretende mantener, y a su vez, está sujeto a transformaciones debido a la capacidad creadora que lo caracteriza.

Teniendo esto en cuenta, y que la modernidad ha segmentado lo artístico, surge esta política con el objetivo de fortalecer este aspecto en Colombia, contando con una visión multidimensional del conocimiento, ya que brinda un modo distinto de pensar y un alcance

cognoscitivo diferente al que provee las ciencias y el sentido común, haciendo uso de la expresividad, creatividad y poética teniendo en cuenta que la actividad artística está inmersa en la subjetividad personal y colectiva (Ministerio de Cultura, 2010).

Debido a que esta investigación se realizó con bailarines es pertinente resaltar las políticas de danza. Esta busca crear fundamentos para ser una Colombia que danza, a través de la transformación de realidades, la reconstrucción de tejido social en personas afectadas por el conflicto armado y la concepción de ésta como espacio para el disfrute, teniendo en cuenta aspectos tales como la interculturalidad, la memoria y la técnica, que contribuye a la mejora de la calidad de vida de las personas y le devuelve al cuerpo su valor (Ministerio de Cultura, 2010).

Antecedentes investigativos

Para llevar a cabo el presente ejercicio de investigación, se hizo uso de fuentes académicas y bases de datos, tales como Taylor y Francis, EBSCO, ScienceDirect, Scopus, Google Académico y Redalyc, en las cuales se consideró pertinente buscar artículos en los que se haya investigado el bienestar psicológico en relación al cuerpo y a las artes, particularmente la danza; para esto, se utilizaron las palabras *bienestar psicológico*, *psychological well being*, *relación*, *relationship*, *cuerpo*, *body*, *corporalidad*, *artes*, *arts*, *dance* y *danza*. A continuación se expresan los resultados obtenidos de dicha revisión:

Bienestar psicológico y la expresión artística

En relación al bienestar psicológico y la expresión artística, los autores Price & Tinker (2014), dan cuenta que la actividad creativa es una potente herramienta tanto en jóvenes como en adultos mayores para incrementar su salud y bienestar, ya que contribuye al desarrollo de la cognición creativa en cuanto a la resolución de conflictos, flexibilidad cognitiva y recuperación de la memoria. En cuanto a la música y las artes visuales, los autores afirman que a través de este medio es posible aumentar sus interacciones sociales; las

expresiones artísticas que involucran movimientos corporales y el canto, mejoran el autoestima y el participar en exhibiciones artísticas facilita la autoexpresión, la confianza y la apertura de aprender nuevas habilidades.

Adicionalmente, respecto a la música, Gustems y Calderón (2016) parten de la necesidad de profundizar en el desarrollo humano y el bienestar a través de la educación musical y afirman que esta potencia fortalezas tales como la sabiduría, humanidad, justicia, templanza y trascendencia las cuales conducen al bienestar.

En cuanto a la creatividad, Friedman (2014) parte del interés que afirma que esta contribuye a la salud mental y al bienestar psicológico. Sostiene que el proceso creativo posibilita una conexión profunda consigo mismo, con sus colegas y culturas artísticas, que proporcionan un sentido de vida y un significado trascendente de esta. Es así como se identifican cuatro dimensiones fundamentales de la experiencia artística: cultivar la habilidad, emoción e identidad, la experiencia de la belleza, la trascendencia y el sentido y la conexión con los otros artistas y otras culturas.

Por otro lado, Guzmán y García-García (2014), realizan un análisis del clima motivacional, la satisfacción de necesidades, la motivación autodeterminada y la satisfacción/interés como predictores del bienestar psicológico de 303 bailarines. Así pues, es posible identificar una relación entre la satisfacción de necesidades y la motivación con el bienestar psicológico el cual está mediado por las percepciones que se tienen del contexto.

En relación a las habilidades emocionales del ser humano, De Rueda y López (2013) elaboran un programa de intervención motora (PIM), compuesto de música y danza creativa, para investigar sus efectos sobre las habilidades emocionales, concluyendo que actividades artísticas como estas, permiten a las personas identificar, nombrar, expresar y regular sus emociones, proporcionando así un hábito de vida saludable.

A su vez, Rengifo y Carrero (2016) exploran las vivencias de personas que practican danza, de manera profesional o por afición, en relación a su percepción de plenitud y bienestar psicoemocional y afirman que la danza y el movimiento en sí, permiten exteriorizar emociones y mejorar las relaciones con los demás, además de ser una forma de adquirir consciencia de sí mismo y de conectarse con otros, lo que aumenta el bienestar psicoemocional y la plenitud en las personas que la practican.

Por último en este apartado, Avila, Orellana, Antúnez y Claver (2014) dan cuenta de proyectos en los que el arte se ha convertido en un vehículo que permite la transformación e interpretación de la realidad humana y social. Se hace énfasis en el proyecto “CurArte” en España, donde investigadores y artistas han empezado a desarrollar actividades que reconocen los beneficios de la relación del arte en la salud pertinentes para la prevención y mejoría del bienestar de las personas que puedan llegar a hacer parte de dichos proyectos.

Cuerpo

Con respecto al cuerpo, Matín (2016) refiere que en la disciplina psicológica surgen perspectivas que dejan de lado la concepción del dualismo cartesiano, centrada en el antagonismo entre mente y cuerpo, el cual afirma que la única forma de acceder a la realidad es por la razón. Estas nuevas perspectivas establecen que el conocimiento de la realidad se da a través de la acción y que al mismo tiempo permite conocer el mundo interior y relacional de los sujetos.

En este sentido, Rodríguez-Jiménez, Caja-López, García-Parra, Velazco-Quintana, y Terrón-López (2013), hacen uso de la técnica de Educación Somática del Movimiento logrando que los participantes a lo largo de las sesiones se pudieran conectar en los ámbitos físicos y emocionales para poder incorporar un nuevo vocabulario relacionado con los aspectos corporales. Es por esto que ellos se vuelven más concientes en la forma como se comunican de forma verbal y no verbal.

A su vez, García-Gutiérrez (2013) da cuenta de la necesidad de ver el cuerpo como una fuerza activa en la educación, lo que implica una expresión activa de formas de existir, la pluralidad de sentidos y la creatividad. De esta manera es posible otras formas de pensar, sentir y actuar frente al mundo que se conoce y se puede comenzar a hablar de un cuerpo-artista, un cuerpo creador, un cuerpo inclinado hacia lo sensible.

Al hablar del cuerpo como experiencia, Castro y Farina (2015) refieren que esto implica hablar de sentidos encarnados, potencia creativa del movimiento sensible, procesos de subjetivación y reflexividad corporizada. Desde el punto de vista de la Educación Corporal, un cuerpo de la experiencia convoca su potencia en el movimiento para ayudar a formar o transformar la propia sensibilidad a partir de las experiencias vividas, de un acontecimiento que desautoriza el sí mismo, a observar a ese sí mismo para reconstituirlo de otro modo, más allá de lo que se ha sido y como soporte de posturas políticas y éticas.

En cuanto a lo emocional, Macazaga, Vaquero y Gómez (2013) toman como referencia la manera en que esto se registra en el cuerpo e indagan sobre la conciencia emocional y su regulación; además identifican el valor de las prácticas corporales en los procesos orientados al autoconocimiento y al bienestar personal. Reconocen que la respiración y la visualización suponen una herramienta importante a la hora de realizar este trabajo.

Respecto a la autoconsciencia corporal, Leigh y Bailey (2013) sugieren que esta puede enseñarse desde el simple hecho de enfocar partes del cuerpo y cómo se sienten para que los procesos de autoconsciencia y autodescubrimiento puedan arraigarse. De esta forma las percepciones se entrelazan en movimiento y no hay "hacer mental" que esté separado de un "hacer corporal". Por lo tanto, pensar en el movimiento es experimentar un cuerpo consciente y estar conectado con situación cambiante y en evolución.

Por otro lado, Koch, Caldwell y Fuchs (2013) establecen que el estudio de la memoria corporal es de gran importancia en tanto que posibilita una comprensión de las experiencias

más allá de la verbalización y la memoria declarativa. No es solo hablar de las experiencias de vida sino darse cuenta de aquello que se da a través del cuerpo en relación a esas experiencias que abruman y obstruyen el bienestar y poder traerlas al presente para que puedan hacerse coherentes en el ambiente del momento actual.

Finalmente, al hablar de identidad corporal, Caldwell (2016) se refiere a este término desde diversas perspectivas, así como las coherencias e incoherencias de las narrativas corporales y afirma que la identidad corporal es un tema actualmente muy debatido y considera el movimiento como elemento fundamental para dicha identidad.

Bienestar y terapias artísticas.

En cuanto a las terapias artísticas que favorecen el bienestar en las personas, se encontró que, según Ottoboni, Iacono y Chattat (2016), la Danza Movimiento Terapia da prioridad al cuerpo ya que este es el medio principal por el cual se produce el autoconocimiento y es posible el proceso de sanación; es por ello que hace uso del lenguaje verbal y no verbal con la finalidad de clarificar y reflexionar sobre el trabajo realizado en los grupos de DMT, para que las personas a través del movimiento se vuelvan conscientes de cierta información que está almacenada en el inconsciente.

De igual forma, Hagensen (2015) examinó la relación entre el bienestar general de una mujer adolescente a través de su participación en un programa de salud holístico basado en la Danza Movimiento Terapia. Los resultados sugieren que la participante aprendió más sobre sí misma y sobre cómo funciona su cuerpo a través de esta terapia, lo que contribuyó significativamente a su calidad de vida y por ende, a su bienestar.

Asimismo, según Osbond y Brown (2016), en la técnica de la Danza-Conciencia se trabaja a nivel colectivo para ayudar a construir en el grupo la capacidad de autodirección y autorregulación, por lo tanto, simples ejercicios experienciales permiten desarrollar cohesión, para que cada uno de los participantes fortalezca su autoconfianza y autoconciencia.

Por otro lado, Abad Robles, Castillo Viera, y Orizia Pérez (2014) refieren que la biodanza, al igual que la danza, posibilita que el practicante se concentre en la actividad y en las emociones asociadas a la misma. Por lo tanto, estos autores relacionaron esta práctica con la expresión de emociones y la mejoría de la inteligencia emocional, puesto que fue lo evidenciado en un grupo de mujeres que practican dicha técnica.

Al hablar sobre percusión corporal, Romero y Romero (2013) parten de la comprensión de esta como un híbrido entre la danzaterapia y la musicoterapia y exploran las posibilidades terapéuticas de la misma. Se entiende que esta unión genera estados corporales y emocionales capaces de provocar cambios de conducta significativos, haciendo uso de la comunicación no verbal, además facilita y reelabora los vínculos sociales.

Por otra parte, Wilkinson y Chilton (2013) analizan la relación entre la psicología positiva y la arteterapia, reconociendo que esta última ayuda a que la gente experimente un mayor bienestar y aumenta las emociones positivas y el compromiso; lo anterior teniendo en cuenta aspectos como la creatividad y la apreciación de la belleza.

A su vez, Holmqvist, Roxberg, Larsson y Lundqvist (2017) consideran que el cambio interno en la arteterapia implica la capacidad de vincularse al terapeuta y construir una relación de confianza, desarrollar la experimentación y la exploración lúdica y pasar de las reacciones emocionales a la expresión de sentimientos y una mayor autoconciencia, que incluye un mayor conocimiento, una mejor imagen de sí mismo, mayor autenticidad y autonomía.

Respecto a la magia o ilusión como una forma de arte, Montoya-Pérez (2016) refiere que esta sirve para favorecer la empatía y crear confianza en la relación terapéutica facilitando el tránsito hacia estados de salud mental. Es por ello que la magia rompe estados de apatía, ansiedad o resistencia al establecer una relación en contexto terapéutico. Finalmente permite la realización de un diagnóstico más útil, en tanto que el niño se relaja, se

proyecta y se muestra tal y como es, a la vez que es capaz de dar salida, mediante su comunicación, a los conflictos que le hacen daño.

Por último, al hablar sobre artes escénicas, Attigui (2013) sugiere que a través del juego teatral es posible trabajar con personas que no cuentan con la capacidad de simbolización para que, desde un apoyo transferencial, se comience a tejer progresivamente esta capacidad puesto que permite elaborar repertorios de imágenes, representaciones y metáforas que movilizan el inconsciente. El juego teatral pone al sujeto en movimiento dentro de su propia historia, y lo inscribe al mismo tiempo en la historia de las generaciones sucesivas.

Danza

Al referirse particularmente a la danza como práctica artística, en la presente revisión se encontró inicialmente que en un estudio realizado en Hungría por Maraz, Király, Urbán, Griffiths & Demetrovics (2015), se pudo dar cuenta de que las personas que bailan con fines sociales recreativos, afirman tener una mejoría en su estado del ánimo, autoconfianza, dominio y socialización, mientras que las personas que lo hacen con propósitos profesionales, su motivación se relaciona con la mejora de su aptitud física y destreza en el baile.

Por otro lado, Padilla y Coterón (2013) realizan una revisión sistemática sobre la posible influencia positiva de la danza en la salud mental. Las evidencias indican que la danza produce una mejoría en aspectos como estados de ánimo, relaciones sociales, autoestima, emociones negativas, bienestar, confianza en sí mismo, autoimagen corporal y calidad de vida.

Adicionalmente, Barbosa-Cardona y Murcia-Peña (2012) concluyen que en el contexto de la danza, la expresión corporal es esencial, el cuerpo es parte y proyección de sí mismos y que cada aspecto de la danza está cargada de intencionalidad y de sentido. Para los bailarines la técnica es lo que permite interiorizar y el hacer consciente lo que posibilita la construcción

del estilo propio. Por último, la danza potencia el valor expresivo, comunicativo, social y constructivo de ser humano para así ser concebido como un ser integral.

Finalmente, López-Maya, Lina-Manjarrez y Lina-López (2014) dicen que los seres humanos integran el dolor como una experiencia biológica, psicológica y social y se entiende como la pérdida de bienestar. Se plantea que el arte es una herramienta más efectiva para comunicar el dolor que las palabras. Cuando no se sabe cómo liberar el dolor, plasmarlo a través de las artes facilita la manifestación de ese sentir.

A partir de lo anteriormente mencionado, desde las metodologías en las que se han abarcado estos artículos investigativos, fue posible observar que quince (15) de ellos se encuentran enmarcados en ejercicios de revisión teórica, en estos se encuentran autores como: Romero y Romero (2013); Wilkinson y Chilton (2013); Leigh y Bailey (2013); Koch, Caldwell y Fuchs (2013); García-Gutiérrez (2013); Rust-D'Eye (2013); Price y Tinker (2014); Friedman (2014); López-Maya, Manjarrez y López (2014); Castro, y Farina (2015); Matín (2016); Gustems y Calderón (2016); Montoya-Pérez (2016); Osbond y Brown (2016) y Caldwell (2016).

En cuanto al uso de metodologías cuantitativas, se identificaron seis (6) investigaciones dirigidas por De Rueda y López (2013); Guzmán y García-García (2014); Abad Robles, Castillo Viera y Orizia Pérez (2014); Maraz, Király, Urbán, Griffiths y Demetrovics (2015); Ottoboni, Iacono y Chattat (2016); Holmqvist, Roxberg, Larsson y Lundqvist - Persson (2017), en las que se destacan el uso del cuestionario MMBCQ, cuestionario PANAS, Escala de Clima motivacional percibido, Escala de Clima promotor de autodeterminación en la danza, Escala de Satisfacción de necesidades básicas en la danza, Escala de Motivación hacia la danza, Escala de Satisfacción/interés en la danza, Escala de Bienestar psicológico en la danza, Escala Trait MetaMood Scale 24 (TMMS-24), Programa de intervención motora (PIM) y el Inventario de Motivación en el Baile (DMI).

Finalmente, desde un enfoque de investigación cualitativa, se resaltan cuatro (4) artículos que hacen uso de metodologías investigativas como la teoría fundamentada, fenomenológico-hermenéutico, complementariedad etnográfica, investigación-acción y recopilaciones de diarios de campo (Barbosa-Cardona y Murcia-Peña, 2012; Rodríguez-Jimenez, Caja-López, García-Parra, Velazco-Quintana, y Terrón-López, 2013; Avila, Orellana, Antúnez, y Claver, 2014; Rengifo y Carrero, 2016).

Metodología

Tipo y enfoque de investigación

La presente investigación se basa en un enfoque cualitativo, puesto que el interés se encuentra en la comprensión de la realidad que se construye alrededor de los significados frente al cuerpo, la danza y el bienestar psicológico en bailarines. La metodología cualitativa es definida por Mejía (2007, citado por Katayama, 2014, p. 43), como un procedimiento metodológico que pretende comprender la vida social de los sujetos a través de los significados inmersos en las palabras, textos, discursos, dibujos, etc., y para develar estos significados hace uso de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, fotografías, entre otros (LeCompte, 1995, citado por Herrera, 2008, p. 7). Según Blúmer (1969, citado por Lizcano, 2012, p. 153) las personas tienen como base los significados para toda acción, sea en relación a personas, objetos, situaciones o con el sí mismo; estos significados surgen a partir de las interacciones y son asignados a partir de un proceso de interpretación.

Esta metodología de investigación tiene como fortaleza el hecho de que su reflexión se centra en el ser humano y en la comprensión holista de este; además, busca estudiar los imaginarios, las representaciones, aspectos simbólicos, las culturas y contextos humanos (Katayama, 2014).

Para LeCompte, la calidad de esta forma de hacer ciencia se encuentra en la relevancia de lo real sobre lo abstracto, en lo global y concreto, sobre lo disgregado y cuantificado (LeCompte, 1995, citado por Herrera, 2008, p. 7).

Según Vasilachis, la investigación cualitativa se basa en cuatro supuestos: rechaza la naturalización del mundo social; no niega el mundo físico pero su interés está en el mundo de la vida; le otorga privilegio a la comprensión y a un enfoque interno, más que a la observación y enfoques externos; y finalmente, se encuentra la doble hermenéutica que implica una retroalimentación constante entre investigados e investigadores (Vasilachis, 2006, citado por Katayama, 2014, p. 43).

Ahora bien, al referirse a las características de esta metodología según Taylor y Bogdan, esta investigación tendrá en cuenta una perspectiva holista en la que las personas, mas concretamente en este caso los bailarines, junto a los grupos y escenarios serán considerados como un todo (Taylor y Bogdan, 1986, citado por Herrera, 2008, p. 7). De igual manera, se comprenderá a las personas desde su marco de referencia y en este sentido, los investigadores tendrán una disposición de apertura ante creencias, perspectivas y predisposiciones en tanto que todas las perspectivas son válidas. Por último, al ser la intersubjetividad un aspecto primordial dentro de esta concepción, se hace explícita la sensibilidad de los investigadores frente a los participantes de la investigación.

Dentro de esta metodología se encuentran métodos como la fenomenología, la etnografía, la teoría fundamentada, la etnometodología, la investigación acción participante, y el método biográfico; el interés de la presente investigación está en la fenomenología.

Sobre el método fenomenológico hermenéutico

En concordancia con la propuesta epistemológica que sustenta el presente trabajo, el método en el que se basó el mismo, corresponde al fenomenológico hermenéutico, cuyo interés se centra principalmente en el estudio del significado esencial de los fenómenos, así

como del sentido y la importancia que estos tienen. Este método es de naturaleza tanto empírica como reflexiva, puesto que se interesa por la recolección y descripción de un material que dé cuenta de la experiencia vivida, así como de un análisis de la estructura de las mismas (Carabajo, 2008).

De la misma forma, dentro del método mencionado actúan dos impulsos fundamentales, a saber: la reducción, la cual, según los planteamientos de la fenomenología Husserliana, hace referencia a la actitud que se toma para captar la estructura esencial de la experiencia y la dimensión vocativa que comprende el conjunto de estrategias usadas por el investigador para dar cuenta de la importancia y pertinencia del fenómeno que se estudia, que en este caso particular corresponde a la relación entre bienestar psicológico, el cuerpo y la danza en bailarinas de la ciudad de Bogotá (Carabajo, 2008).

Adicionalmente, se reconoce la pertinencia de este método en cuanto a que posibilita una inmersión en la naturaleza pre-reflexiva, situacional y conversacional de la experiencia humana; desde allí se afirma que no se plantea un problema a resolver sino un interrogante acerca del significado de la misma y que además se asume como eje central “el mundo de la vida” entendiendo este último concepto como el mundo tal y como se experimenta de forma inmediata y no bajo conceptualizaciones, categorías y reflexiones sobre el (Van Manen, 2003, citado en Carabajo, 2008).

Participantes

Teniendo en cuenta que en la investigación cualitativa es posible trabajar con una población que ofrezca información profunda y detallada sobre el fenómeno a investigar (Martínez-Salgado, 2012), el muestreo utilizado en el presente trabajo corresponde al no probabilístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2007), también llamado selectivo, ya que el interés de este no es la medición, sino la comprensión de la interrelación entre bienestar psicológico, cuerpo y danza.

Una vez hecha la aclaración, los actores de investigación involucrados en la comprensión de la relación entre cuerpo, danza y bienestar psicológico en los bailarines corresponden a: un profesional en dicha disciplina con experiencia y trayectoria que le permita recibir algún tipo de ingresos económicos, debido a que esto último se contempla dentro del bienestar como concepto multidisciplinar; un bailarín cuyo aprendizaje en términos de la danza se ha realizado de forma autodidacta, el cual le ha permitido enseñar gran parte de sus saberes a personas o comunidades y el último participante corresponde a una persona que practique la danza como uno de sus pasatiempos. Cada uno de ellos dio cuenta, desde su experiencia, de cada una de las categorías planteadas para este estudio, que se hacen relevantes teniendo en cuenta la importancia de las relaciones entre bienestar psicológico, cuerpo y práctica artística dentro de la disciplina psicológica.

Estrategias

Dentro del presente trabajo de investigación, la estrategia de recolección de información corresponde a la entrevista semiestructurada con orientación fenomenológica. Es así como la entrevista es definida como una conversación que va más allá del hecho de conversar, es una herramienta que tiene forma de diálogo coloquial (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruíz, 2013). Según Canales (2006; citado por Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruíz, 2013), esta es una comunicación interpersonal entre investigadores y participantes, en la que se pretende recibir respuestas verbales frente a la situación propuesta a investigar.

La entrevista se caracteriza por tener como finalidad la recolección de información sobre un tema en particular, busca precisión en esta información, se centra en la forma en la que es significado el tema investigado. Además, el investigador necesariamente debe asumir una actitud activa durante todo el proceso, en tanto que logre una comprensión profunda

frente al discurso de los participantes (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruíz, 2013).

Dentro de los tipos de entrevista se encuentran las estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas. En esta investigación se hizo uso de la entrevista semiestructurada puesto que esta tiene como punto de partida unas preguntas previamente planteadas, sin embargo, estas no son rígidas, tienden a ajustarse a lo que surja en la conversación; se adapta a los participantes y posibilita un diálogo no muy formal, facilitando la aclaración de términos y ambigüedades. Este tipo de entrevista ofrece flexibilidad y mantiene una orientación hacia los objetivos del estudio (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruíz, 2013).

Dentro del marco de la entrevista en mención, se considera importante traer a colación algunos aspectos propuestos por Martínez (1998; citado por Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruíz, 2013): en primer lugar, tener una guía en la que las preguntas den cuenta de los objetivos del estudio, teniendo en cuenta que puede ser modificado el orden y el contenido, de acuerdo a cómo se desarrolle la conversación. En segundo lugar, es necesario situar los encuentros en un lugar que ofrezca seguridad para favorecer el diálogo en profundidad con los participantes, sin elementos que puedan distraer u obstaculizar la entrevista.

El tercer paso corresponde a realizar una explicación del por qué y para qué de la entrevista y solicitar las autorizaciones pertinentes a modo de consentimiento informado; cuarto, tomar los datos de los participantes, respetando siempre la confidencialidad; quinto, se hace relevante que el investigador tenga una actitud receptiva y sensible, que no invalide las vivencias de los participantes y que facilite la expresión libre de los temas que se aborden a lo largo de la entrevista; finalmente, para poder aclarar y profundizar en aspectos relevantes para la investigación, es importante ser prudentes y no ejercer presión sobre los participantes.

Ahora bien, en lo que respecta a la orientación fenomenológica de la entrevista en un contexto de investigación en psicología, esta es considerada un proceso de interacción y diálogo que tiene como objeto facilitar el reconocimiento, la descripción y la expresión de las experiencias vividas y los significados sentidos y atribuidos a estos por parte de los participantes en relación al fenómeno a investigar (Moreno, 2014).

En la entrevista fenomenológica se "atiende intencionalmente" a la interacción entre investigador y participantes y la influencia bidireccional que hay en ellos; es así como desde esta perspectiva las descripciones y expresiones que surgen son resultado del proceso de interacción en el diálogo. A partir de esto, es posible afirmar que en esta forma de hacer entrevista, hay una dimensión relacional significativa en la que se incluye la experiencia vivida tanto de investigadores como de participantes (Kavanaugh y Ayres, 1998; Engelsrud, 2005; citados por Moreno, 2014). Además de esto, se encuentra una dimensión técnica, que implica el cómo realizar la entrevista, qué y cómo preguntar, cómo escuchar, cómo resonar y responder; desde aquí es importante incluir los silencios, el ritmo de la comunicación, la atención al lenguaje no verbal y a la música del hablar (Friedman, 2005; Moreno, 2009; citados por Moreno, 2014).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se reconoce la pertinencia de la entrevista semiestructurada con orientación fenomenológica dentro del presente trabajo partiendo del hecho de que es a través del diálogo y de todas las cuestiones que caracterizan esta técnica que se posibilita una descripción de las experiencias vividas por los bailarines y por ende se da una comprensión de la relación entre el bienestar psicológico y las experiencias artísticas y corporales de los mismos.

Categorías de análisis

En concordancia con los objetivos del presente trabajo de investigación, las categorías de análisis corresponden a las planteadas anteriormente en los marcos disciplinar e interdisciplinar, a saber:

Bienestar psicológico.

Por medio de esta categoría se abordaron los aspectos que guardan una relación con el bienestar psicológico a partir de conceptos afines con la psicología humanista. Es por ello que se tuvo en cuenta el *proceso de autorrealización*, el cual surge como producto del proceso creador y por ende este permite el desarrollo de las potencialidades de los seres humanos (Martínez, 1992); *la capacidad de autorrepresentarse y contemplarse*, que permite que el Yo se pueda diferenciar de su mundo interior y del exterior, generando abstracciones que ocasiona en otros; *Capacidad de libertad y elección*, la que no conlleva a una vida tranquila sino de responsabilidad, ansiedad e incertidumbre por las elecciones que les permite aproximarse a su potencial íntegro (Martínez, 1992).

De la misma forma, se retomó el concepto de *la relación con el otro*, ya que el Yo no puede vivir apartado de los demás y por ello el Yo emerge de las relaciones, lo que permite que este pueda definirse y crearse (Buber, 2000, citado por Martínez, 2013, p. 340). Y finalmente se tiene en cuenta los *Sistemas de valores y creencias*, que todas las personas poseen y se aferran a estos, con el propósito de alcanzar sus aspiraciones, en el sentido que estos son los que les permiten, autovalidar su identidad y convivir en la incertidumbre.

Cuerpo.

El análisis de la presente categoría se basa en aquellos significados respecto a la experiencia corporal de los bailarines por lo cual, se remite al concepto de *sensación sentida* (Gendlin, 1979, citado por De Castro y Gómez, 2011, p. 244) y a partir de este se abordaron las sensaciones corporales relacionadas con situaciones o experiencias de cada uno de los participantes (Klagsbrun, s.f.).

Danza.

Esta categoría hace referencia a aquellos elementos que hacen parte de la experiencia de cada participante dentro de la danza. Desde allí se abordaron significados frente al lenguaje expresivo no verbal, el movimiento, las dificultades y logros que se vivencian en la práctica de este arte, entre otros (Sachs, 1963, citado por Peñalva, 2014).

Procedimiento

Basados en el método fenomenológico abordado anteriormente por Leal (2000), el procedimiento de la presente investigación se encuentra dividido en cuatro etapas:

Etapla previa: consiste en la reducción de los supuestos básicos tenidos en cuenta para la elaboración de la investigación y el tomar conciencia de aquellos que no se pueden eliminar, ya que, según el tema a estudiar, se manifiestan valores, actitudes, creencias, intereses o hipótesis que puedan influenciar el sentido del ejercicio investigativo. Por lo anterior, es necesario poner entre paréntesis todo prejuicio en cuanto sea posible, con el propósito de asegurar su rigurosidad desde el principio (Martínez, 1999).

Etapla descriptiva: esta etapa se conforma por tres pasos, los cuales permitieron lograr una descripción del fenómeno de estudio (en este caso el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo), lo más completa posible, que reflejó auténticamente la realidad en la que viven de los participantes y que permitió la ausencia posible de prejuicios (Martínez, 1999).

Siguiendo los pasos de este método, en primer lugar, se eligió la técnica de la entrevista semiestructurada con enfoque fenomenológico para recolectar la información proporcionada por los participantes, por lo cual, se prosiguió a la selección y convocatoria de los tres participantes bailarines (la cual fue realizada por vía telefónica y escrita con el fin de comunicar a cada uno de ellos de forma general los objetivos de la investigación y confirmar su participación en el desarrollo de la misma), el diseño de los consentimientos informados (Ver apéndice 2) y de las preguntas orientadoras (Ver apéndice 1). Acto seguido, se llevó a

cabo el segundo paso de esta etapa el cual consistió en la realización de la entrevista, teniendo en cuenta las reglas positivas y negativas para mantener la rigurosidad que requiere este método.

Posteriormente se elaboró la descripción protocolar de la información, la cual fue apoyada por las grabaciones y posteriores transcripciones de las entrevistas, por lo cual se utilizaron mapas conceptuales en los que se pudiera evidenciar que efectivamente se habían ahondado con los participantes las temáticas de la danza, cuerpo, bienestar psicológico y su relación, lo cual permitió organizar la información.

Etapa estructural: En esta se procedió al estudio de las descripciones de los protocolos, para ello se hizo uso de seis pasos los cuales son: 1. la lectura general de las descripciones de cada protocolo, 2. delimitación de las unidades temáticas naturales, 3. determinación del tema central que domina cada unidad temática, 4. expresión del tema central en lenguaje científico.

Para ello se hizo uso del programa ATLAS.Ti 8 Versión de Prueba Gratuita, cada investigadora se hizo cargo de una categoría por separado para la asignación de códigos y la segmentación de la información de las transcripciones, para posteriormente realizar un cruce de estas y de esta manera hacer una comprensión de las diferentes dimensiones por las que están compuesta las vivencias de los participantes en torno a los temas de interés de la investigación, para posteriormente elaborar cuadros que permitieran el desarrollo del análisis reflexivo contenido en estos primeros pasos (Ver Apéndice 8).

Para llevar a cabo este análisis fue necesario retomar la comprensión de la acción humana y sus motivos de Rolf von Eckartsberg, en la cual se manifiesta que la vida humana es similar a la narración de una historia, motivo por el cual esta no tiene sentido si no responde ciertas preguntas, las cuales evocan los seis elementos o dimensiones requeridas por el filósofo Aristóteles que permiten explicar, analizar y evaluar las denominadas tragedias, las

cuales fueron retomadas posteriormente en versos escolásticos, en los que se indican las cuestiones que debían ser respondidas para abordar un tema, dichos interrogantes corresponden a: “Quién, qué, dónde, cómo, cuándo, con qué medios y por qué”, los cuales al ser respondidos permiten comprender la acción humana (von Eckartsberg, 1979, citado en Martínez, 2001, p. 187).

En este sentido, Rolf von Eckartsberg, elaboró la imagen del “octaedro regular - una doble pirámide opuesta” para la comprensión del proceso vivencial y como simbolización de la estructura primordial de los eventos humanos en la que se posibilita comprender integralmente de la vida psicológica humana (von Eckartsberg, 1979 citado en Martínez, 2001, p. 187).



Figura 1. Gráfico alusivo a la experiencia octaédrica de von Eckartsberg, 1979 citado en, Martínez, 2001, p. 187.

Fuente: Adaptado de “*Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación*”, por M. Martínez, 2001, México DF: Trillas, p. 187.

Es por ello que para hacer el análisis reflexivo de los resultados en este ejercicio investigativo y de acuerdo con la metodología fenomenológica, se hizo uso del gráfico anteriormente mencionado, para integrar desde el sentido encontrado por los participantes, su experiencia de las categorías previas en relación a las vivencias compartidas por los participantes durante las entrevistas, para hacer una comprensión exhaustiva de estas y

posteriormente establecer las relaciones entre estas, de modo que para cumplir con el objetivo de comprender las relaciones entre las categorías bienestar psicológico, danza y cuerpo, fue necesario desarrollar un análisis sobre las convergencias y divergencias de los discursos que permitiera agrupar los resultados obtenidos.

Partiendo de lo anterior, se toma como referencia la gráfica de experiencia octaédrica de von Eckartsberg (1979, citado en Martínez, 2001, p. 187), y se elabora la siguiente figura con el propósito de esclarecer la manera en la que se llevó a cabo el análisis reflexivo de las categorías previas, y así comprender las relaciones que entre estas se establecen a partir de las vivencias de los participantes.

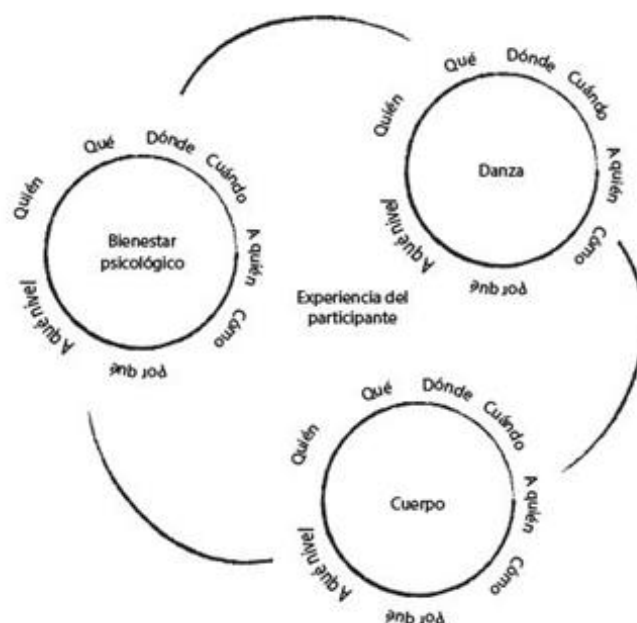


Figura 2. Esquema alusivo al análisis reflexivo referido a la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo, desde la experiencia de cada participante.
Fuente: Elaboración propia.

Acto seguido, se llevó a cabo el quinto paso, referido la integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva y el sexto paso, en el que se da la integración de todas las estructuras particulares en una estructura general (Martínez, 1999), a partir de la redacción de los resultados de la presente investigación, los cuales fueron orientados por los pasos anteriores y ordenados a partir de las convergencias y divergencias en los discursos de los bailarines participantes.

Finalmente, en el séptimo paso de la etapa descriptiva, se programó un encuentro con cada uno de los participantes, para darles a conocer los resultados de la investigación y escuchar sus apreciaciones, con el propósito de comparar estas con las vivencias y experiencias personales de los participantes y legitimar los significados alrededor de las tres categorías para así agregar al ejercicio investigativo aspectos emergentes que pudieron ser omitidos o ignorados, que permitan retroalimentar y aclarar el ejercicio investigativo (Martínez, 1999).

Consideraciones éticas

Para el abordaje de las comprensiones con respecto a la relación entre bienestar psicológico y las experiencias artísticas y corporales de los bailarines y teniendo en cuenta que el trabajo investigativo se realizó en la República de Colombia, cabe resaltar en primera medida, que el presente trabajo estuvo enmarcado bajo la ley 1090 que regula el ejercicio profesional del psicólogo en el país y por la Resolución 008430 de 1993, que según el Ministerio de Salud, contiene los reglamentos necesarios para la investigación en personas y animales en términos de las Ciencias de la Salud.

Ahora bien, en lo que respecta a la primera ley, se hace especial énfasis en el artículo 2, el cual aborda los principios universales que rigen la práctica profesional del psicólogo colombiano, resaltando de forma especial el que refiere a la investigación con participantes humanos, donde se afirma que:

“el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos” (Ley 1090, 2006, art. 2).

El artículo 10 por su parte, aborda los deberes del psicólogo de los cuales se resaltan los incisos a, d, e, f, h que, entre otras cosas, resaltan la importancia de la confidencialidad en

la información brindada por los participantes y de respetar los principios éticos para cualquier trabajo en lo que a la disciplina psicológica respecta (Ley 1090, 2006, art.10).

Adicionalmente, se tienen en cuenta los principios generales del código deontológico y bioético para el ejercicio de la profesión de psicología expuestos en el artículo 13, a saber: “principios de beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad” (Ley 1090, 2006, art.13).

Por otra parte, los Artículos 24 y 25 aclaran que la información puede ser comunicada a terceros únicamente con la autorización de quien brinda la misma y expone aquellas situaciones excepcionales en las que la información puede ser revelada. De igual forma, el artículo 30 afirma que la conservación de los registros de la información almacenados de forma escrita o digitalmente es responsabilidad del psicólogo en una condición de seguridad que impida el acceso de personas ajenas a la información almacenada (Ley 1090, 2006, art.24,25,30).

Para cumplir con los aspectos anteriormente mencionados, dentro del desarrollo del proceso investigativo, se llevó a cabo la elaboración de un consentimiento, el cual fue compartido con cada uno de los participantes, en este caso los bailarines, donde entre otras cosas, brindó información acerca de la investigación, los objetivos, las acciones a realizar, los aspectos éticos, las personas responsables y finalmente la cantidad de encuentros planteados para la ejecución de las actividades, haciendo mención de que el último encuentro correspondía a la devolución de los resultados obtenidos.

Resultados

En este apartado se pretende exponer los hallazgos obtenidos durante el presente ejercicio investigativo, con el propósito de dar cumplimiento a los objetivos y a la pregunta problema anteriormente enunciados, para así evidenciar las conexiones entre las categorías de

bienestar psicológico, danza y cuerpo a la luz de las vivencias compartidas por cada uno de los participantes.

Bienestar psicológico

En cuanto a esta categoría, se consideró necesario al iniciar con su abordaje, conocer la manera que los participantes asimilan el bienestar en general o estar bien. Ante esto, los participantes comentan que este se relaciona con: “si cada ser humano pudiera ser lo que es” (Y, 23); como algo “efímero (...), es tranquilidad. o plenitud (...) y un punto de equilibrio medianamente pleno” (P, 7) y con la decisión de “no negarle a mi cuerpo lo que me esté pidiendo, ni a mi cabeza lo que me esté pidiendo” (C, 50).

Así pues, al posteriormente explorar durante las sesiones con los participantes el significado que ellos atribuyen al bienestar psicológico, se concibe que el participante “Y” lo asimila con “la parte de mente, (...) con la parte de cómo actúas, cómo interactúas cómo eres tú y como te proyectas en el entorno que estás viviendo, (...) es la total coherencia” (Y, 189); en cuanto al participante P, considera por su parte que “eso ahí influye más en uno mismo. Yo creo que ya más que esas cosas eso es una parte emocional, sentimental... Pero yo creo que el bienestar psicológico es como la paz que se genera a uno” (P, 11); así como el participante C, aunque primero pide que los entrevistadores le provean una definición de este, finalmente reitera que “es no negarle nada a mi cuerpo (...), ni a mi mente (C, 54). Por lo tanto, desde los conceptos que se retomados desde la psicología humanista, es posible apreciar los sistemas de valores y creencias de los participantes en torno a bienestar general y el bienestar psicológico.

De este modo se aprecia que, según la significación de cada uno de ellos en torno al fenómeno psicológico en cuestión, este se expresa de maneras como en el participante “Y” tanto se “genera una conexión con el otro” (Y, 13), por ello, en esta postura se percibe que el bienestar psicológico es asociado con “lo que eres tú como persona; no todas las personas

somos iguales entonces la forma de, de generar ese bienestar psicológico es, si yo tengo algo que a ti te funciones y que vea que te puede dar algo, aportar” (Y, 9). Desde otro punto de vista, el participante P. manifiesta que este requiere de altibajos ya que:

Está bien estar mal en sentidos, cogerlo de estilo es otra cosa, pero tampoco estar feliz cansa (...) O sea como que no tengo un problema, no tengo algo que me esté como diciendo ¡hey!, ¡Actívate!, ¡Motívate! y me cansa estar feliz (...) Está bien estar mal, claro, pero otra cosa es cogerlo como estilo de vida la tristeza. Entonces yo creo que por eso es necesario tener como una tranquilidad, el equilibrio (P, 18).

Por su parte el participante C, manifiesta que “uno se daña mucho psicológicamente”, en este sentido este considera necesario “sacar lo que tenga que sacar, (...) y no dejarme afectar por lo que no funciona como yo quiera que funcione” (C, 54).

Al identificar las maneras en las que el bienestar psicológico se manifiesta en los participantes, nuevamente se expresa la posibilidad de que sus respuestas mantengan una conexión con los sistemas de valores y creencias al favorecer que estos logren sus propósitos personales. Por otro lado, este fragmento de sus discursos, podría estar asociado al ejercicio de su capacidad de libertad y elección, ya que tomar decisiones que permitan la prevalencia de su bienestar psicológico, deja atrás las expectativas de roles que su entorno pueda imponerles al actuar de una forma distinta a las costumbres de su medio sociocultural (Martínez, 1992).

A partir de lo anterior, estas posturas expresadas por los participantes, se manifiestan en situaciones en las que se comparte con otras personas, se enseña a los demás sobre los conocimientos que se tienen, trabajando en sí mismo y en general se refleja en todo lo que se hace como bailar, estudiar, estar en casa, entre otras. A continuación se citan los apartados de las entrevistas en los que se da cuenta de ello:

comparto con la gente. Para mi es súper importante eso, generar esa, esa conexión con el otro, con las personas (...) cuando estoy formando gente, cuando estoy entrenando, cuando estoy creando equipos de alto rendimiento, cuando me pongo en servicio para los demás, para enseñarles un poco de lo que he aprendido (Y, 15).

se ve reflejado en todo lo que haces, cuando tu estas bailando, cuando tu estas estudiando, cuando estás en tu casa, cuando te desquitas, cuando tienes mala cara y pues yo creo que esto

también no solamente conlleva a tener un mal ambiente en ti sino en el resto de personas. Es un círculo en el que te contagias (P, 18).

aprendí a no... he aprendido con el tiempo, obviamente que uno se trabaja todo el tiempo y yo me trabajo todo el tiempo... (C, 54).

Adicionalmente es preciso rescatar que las vivencias de las participantes en cuanto a lo que se relaciona con el bienestar psicológico y como se aprecia en los fragmentos anteriormente citados, este fenómeno psicológico se encuentra en sí mismos, en su cuerpo, al bailar, en las academias de baile a las que asisten y en general dentro de su cotidianidad. Lo que permite observar la capacidad de *autorepresentarse* y *contemplarse*, la cual permite al ser humano diferenciarse de su mundo interior y exterior en relación a lo que le rodea (Martínez, 1992).

Por otro lado, los participantes expresaron al hablar de este fenómeno, aquello que no representa bienestar psicológico, por ende estos explican que se relaciona con actitudes negativas de las personas cuando estas no les aportan positivamente. Así mismo, desde otro punto de vista, este se relaciona con los momentos en que se les obliga a hacer cosas que no son agradables para sí mismos y en situaciones en las que se generan injusticias, confrontaciones, chismes o discordias.

Quando dentro del entorno sea academia, sea grupo, sea lo que esté viviendo en ese momento, se genera injusticia, chisme, discordia... me desconecto. Porque para mí el arte, y más que todo la danza, es generar la coherencia de todo, la coherencia de tu cuerpo, la coherencia de tu entorno, la coherencia de todo lo que estás viviendo. Y si el entorno en el que lo estoy generando no da, (chasquea los dedos), me desconecto y no me apasiona y prefiero salirme. Porque no voy a chocar con algo que me gusta. O sea, no voy a dejar de hacer lo que me gusta, por acomodarme a un espacio, no. No, eso sí lo tengo clarísimo. Ahí si genero desconexión. (Y, 69).

cuando esa persona no te está generando nada bueno a ti, pues tu te preocupas (...) momentos que se está con personas que actitudes negativas, que por lo tanto no proveen bienestar (P, 11).

O sea, un artista... y ojalá sea revolucionario, cuando empieza a ver todas las cosas y cuando se quita la venda y dice " el mundo en el que estamos es una mierda", (...). O sea, darse cuenta de las injusticias, darse cuenta que hay gente en la calle muriéndose de hambre (...) eso a uno le duele, el mundo le duele (C, 91).

Es así que también se considera que estas apreciaciones relacionadas con la ausencia de bienestar psicológico, se relacionan con los sistemas de creencias de los participantes, en tanto que de esta manera cada uno se permite significar aquello que no le provee bienestar de acuerdo al logro de sus propósitos personales.

De la misma forma es posible apreciar el proceso de *autorrealización* (Martínez, 1992), comprendido como un desarrollo constante e interminable, en las participantes se distingue que el bienestar psicológico se encuentra asociado a los cambios en sus formas de actuar ante situaciones significadas como “negativas” (P, 11) o “injustas”, “confrontativas” (Y, 69; C, 91), en las que es posible a través de sus relatos ver el cambio temporal en los momentos que se han encontrado en situaciones de esta índole.

No entro a generar confrontación, detesto confrontar. Prefiero comunicar o hablar. (...) Entonces si quieres pelear, peleas tú sola, conmigo no lo vas a encontrar. (...) En algún momento si sufrí de ira. Como todo el mundo, pero algo que he aprendido con el tiempo es a manejar mis emociones (...) mis sentimientos. (...) En este momento que tengo una inteligencia emocional estable, en la que puedo llegar a ese punto (Y, 130).

Yo me alejo total, o si me ven un cambio algo así yo decido como no, trato de no estar en un círculo donde esté esa persona, no me gusta y ya, rechazó totalmente la idea de que podamos estar tu y yo y ya si toca pues, toco pero ya es como la decencia, claramente (...) entonces yo si prefiero cohibirme de esas cosas porque no me gusta eso, no me gusta la gente envidiosa (...) que mal esa gente negativa no, siento que me frena porque tras de que soy malgeniada y estresante también fácil a veces, imagínate con alguien yo así no no puedo (P, 181).

¿sabes también qué he aprendido con la vida? (...) A no juzgar a la gente que está al lado mío. Porque... digamos cuando empecé a vivir con mi pareja, me rayaban cosas que él tenía que hacer y no hacía. Y entonces yo decía “pero él ni se da cuenta, la que me estoy rayando soy yo”, entonces yo empecé a decir cómo “pues no me importa si no lo hace... y si yo algún día puedo hacerlo pues lo hago” y ya. Y si se lo tengo que decir, se lo digo sin rayes (...) lo siento pero son acuerdos. Con mi familia, igual. Yo parezco la mamá de mi papá y de mi mamá. Tengo que regañarlos, me dice mi esposo... anoche me llama mi mami y no es que nosequé y lalalá (...) y él me dice “¿con quién estás peleando?” y yo “no, regañando a mi mamá”. Entonces ¿cómo así? ¿no se supone que...? o sea, no... aprendí a no... he aprendido con el tiempo, obviamente que uno se trabaja todo el tiempo y yo me trabajo todo el tiempo (...). Entonces digamos yo hacía revolución y todo el mundo me decía “¡listo! ¿dónde toca firmar?” y cuando tocaba firmar, nadie firmaba. Y eso pasa todo el tiempo. Entonces yo decía... pues yo no soy ni Gaitán ni nada de eso. Entonces ahora cuando me enoja o esas cosas me molestan, yo... si ya es muy de frente, de una paro a quien sea... o si no, respiro y me voy (C, 57).

Es por ello que en los anteriores fragmentos, se evidencia el crecimiento personal en cuanto a no juzgar a los demás y la búsqueda de soluciones pacíficas en los conflictos, especialmente a través del diálogo. Es por ello que se ve la reorganización de las experiencias de las participantes durante toda su vida para dar continuación al desarrollo de sus potencialidades y promoviendo el sentido de madurez.

De la misma forma, al conversar con los participantes sobre el bienestar psicológico, estos convergen al hablar de la espiritualidad como parte de sus vivencias; motivo por el cual se consideró necesario ahondar en los 3 participantes sobre este aspecto y conocer cómo lo comprenden:

La parte espiritual es la conexión total, es o sea Yelitza es mente, cuerpo y espíritu, y si no están coordinadas esas tres partes pues no hay un todo. Deben estar totalmente coherente esas partes. Y el espíritu más que una religión, más que una creencia, más que cualquier cosa es, ser coherente con lo que quiero, con lo que me gusta, con lo que amo. Esa es mi parte espiritual. Que yo sea lo que digo, haga lo que soy, y eso, o sea que todo esté coherente (Y, 104).

la espiritualidad, pero siento que es (...) como la paz, el equilibrio mental, es todo eso generando una estabilidad emocional. Espiritualismo también podría referirme a alguien supremo, Dios, no significa que sea de equis cultura pero es eso, es como encontrar mi absoluto, mi absoluto... yo soy uno de ellos, unidad, en un estado tranquilo, en un estado completo, en algo que no me estoy basando en cosas banales sino realmente en cosas que yo pueda sentir que yo pueda generar y que diga: “estoy sintiendo eso, este es mi cambio(...)” aunque no sea, (...) tangible (P, 71).

la espiritualidad si tiene que ver con el cuerpo, pero tiene que ver con una cosa más interna. Me parece a mí. Cómo te relacionas también con todo, con el medio ambiente, con las personas, con los animales, como el respeto que también le tienes a todo eso. En el momento en que sientes que no eres nadie, es decir, haces parte de todo (...) ¿me entiendes?, es como cuando uno logra entender que uno no es el centro del universo y que todos somos el universo, empiezas a tener una mejor relación con todas las personas y con la naturaleza, con los animales, hasta con las cosas (C, 83).

De esta manera, se considera que el aspecto de la espiritualidad, al estar conectado con los significados que otorgan los participantes al bienestar psicológico, hace parte del *sistema de valores y creencias* en tanto que permite a las personas buscar significados profundos que proveen de sentido a su vida. Es por ello que los participantes practican este aspecto en todos los ámbitos en las que se desarrollan sus vidas y adicionalmente en prácticas como el yoga, la meditación y la pertenencia a la religión yoruba.

“Y tenía 22 años... entonces desde ahí empecé como toda una cosa que dije como “no, voy a meditar, voy a hacer yoga, voy a descansar cuando tenga que descansar” (C, 48).

yo ya tenía algo de la religión Yoruba aquí en mi casa, la bóveda espiritual. Y cuando él la vio me dijo: “¿A ti te gusta esto?, Entonces Alex vino y me dijo, quieres saber más de esto, (...) Él es quien hoy es mi padrino de religión, que lo amo, lo adoro, gracias a él entendí y comprendí por qué estaba acá. Cuando te vinculas a algo, vuelvo a lo mismo, debes vibrar y debes apasionarte, y eso fue lo que me pasó (Y, 116).

Por otro lado, es posible apreciar en los discursos de los participantes la constante presencia de las relaciones con los otros, tanto al hablar de su percepción sobre el bienestar psicológico, como en sus discursos en torno a la danza y el cuerpo, es por ello que se distingue en estos el remitirse a hablar sobre sus relaciones familiares e interpersonales y cómo estas influyen en su bienestar psicológico. Aunque en algunos de los fragmentos de las entrevistas anteriormente mencionados, se pueden distinguir dichas relaciones, a continuación se exponen otros apartados en los que se puede dar cuenta de ello:

Bueno mis relaciones interpersonales, (...) Para mí es súper importante las relaciones. Creo que es el, uno de los pilares de mi vida, tener buenas relaciones, y cuando digo buenas relaciones no es aparentar ni caerte bien. Es lograr conocerte como ser humano, y lograr aceptarte y lograr convivir contigo. Para mí es más un proceso así una relación. En todo tipo. Familia, amigo, persona, pareja, lo que sea, es ... es... ese tipo de relación, emm me afecta cuando hay quiebres de amistad, porque doy el todo por el todo en una relación de amistad, más entiendo que... vino en su momento, debió llegar para algo y ya lo aportó, entonces ya siguió su camino o sea eso está clarísimo (Y, 219).

Para mi mis pilares que fluyen más en mi vida son mi familia, mi estudio y la danza (...) yo creo que con mis papas es una relación muy linda, hay cosas que ellos hablan y cosas que yo digo: “no me conocen” ,y me saca el mal genio pero no, mis papas son unas personas que me apoyan tanto que yo puedo comentarles cosas tan abiertas, no son unas personas limitadas, son unas personas que están dispuestas a mí como tanto yo a ellos... yo tengo dos hermanos y sin embargo es lo mismo entre todos; mi mama tiene claro que somos tres mundos distintos (P, 7).

Con las demás personas, bueno yo soy una persona muy radical, si a mí una persona no me entra, no me entra nunca y es justo, siempre pasa algo porque no me entra, pero es efectivo de verdad no sé... entonces yo prefiero como no ser grosera pero simplemente rechazo el hecho de que esté en mi vida. (...)

Pero con la gente que yo conozco (...) yo creo que me fluye, si a mí la persona me entra yo soy una persona amable (...), muy dispuesta escuchar a la gente (...), entonces para que alguien deposite confianza en mí, pues para mi es algo muy valioso (P, 179).

De esta manera, en primer lugar, se resalta en las citas previas que dos de los participantes significan las relaciones como pilares, los cuales tienen una importancia relevante en sus vidas, tales como son las familiares y de amistad, sin embargo, aunque el tercer participante no lo haya abordado así, no se pretende enjuiciar que este probablemente no las contempla de esta manera. En segundo lugar, y en coherencia con la propuesta de las relaciones con otros de Martín Buber, se podría apreciar a partir de los discursos de los participantes que los seres humanos son sociales por naturaleza y que por lo tanto las relaciones sean las que hagan emerger, definir y crear el Yo o sí mismo (Buber, 2000, citado por Martínez, 2013, p. 340), en tanto que al remitirse a hablar de su bienestar psicológico o sus vivencias con el cuerpo o danza, tienden a referirse a sus relaciones con los demás.

Por otra parte, en coherencia con la importancia de relacionarse con otros y siguiendo el análisis desde la experiencia octaédrica (von Eckartsberg, 1979 citado en Martínez, 2001, p. 187), en cuanto a los niveles psicológicos a los que se vincula el bienestar psicológico, se puede reconocer que en la totalidad de los fragmentos preliminarmente referidos se remiten a las dimensión personal, familiar, social, emocional, salud, espiritual, danza y académico; lo que nuevamente remite a las relaciones con los otros y la capacidad de autorrepresentación y contemplación, en tanto que se manifiesta la posibilidad de que los participantes se diferencien del mundo interior y exterior, generando sus propias abstracciones sobre lo que los demás pueden pensar de ellos.

Finalmente, una última convergencia en los relatos de los participantes al hablar de bienestar psicológico, se vincula con el propósito o misión ya sea a corto, mediano o a largo plazo, el cual se podría vincular con el proceso de autorrealización de los participantes en tanto que puede relacionarse con el deseo de desarrollar sus potencialidades (Martínez, 1992):

todos los días me levanto con un propósito. Y es lo que intento hacer. Me obligo a hacer ¿si? Me levanto y agradezco por la comida, agradezco por la vida (C, 46).

O sea, el propósito que yo me levanto, o sea con el que me levanto en la mañana está pensado en cuando voy a dictar la clase, está pensado en cuando voy a entrenar con mis compañeros, es el mismo que cuando paso el proyecto (...) es como que todo está ahí(...). Todo está relacionado.

(...) depende de como me levante, o sea, puede ser una semana que tenga el mismo propósito (C, 98).

Yo creo que mi propósito más grande es ser feliz y aportar al mundo con lo que hago (P, 51).

Vivir es hacer tu misión de vida y dejar un legado que se acuerden de ti por qué... por algo, por algo que hiciste, que impactaste así sea una vida en tu momento de estar aquí en este plano, para mí eso es vivir, es totalmente diferente (Y, 27).

mi foco de vida y mi misión de vida es aprender para enseñarles a otros (Y, 138).

En cuanto a las divergencias entre las participantes, surge la situación en que dos de los discursos convergen, pero el tercero no, lo cual podría estar vinculado con las formas en que la categoría fue abordada por los entrevistadores y los discursos que emergieron de los participantes; por lo tanto a continuación se dará cuenta de estas apreciaciones encontradas.

Al expresar la relevancia del compromiso y el ser responsable, se da cuenta de la *capacidad de la libertad y elección* de dos de las participantes:

“responsabilidad, sentido de pertenencia por hacer algo, independientemente de lo que sea, pero cuando uno ama lo que hace y uno se entrega” (P, 59).

“En una de las presentaciones que tuve con la academia donde estaba, decidí quedarme por compromiso, porque soy mi palabra. Y si me comprometo con algo, lo cumplo. Independientemente de que no me sienta cómoda” (Y, 73).

En este sentido, los dos participantes que convergen en este aspecto, ilustran en situaciones en las que, por haber adquirido un compromiso, y aunque este no les agrade mucho, predomina su palabra, lo anterior permite reconocer que ejercer la libertad no necesariamente conlleva a una vida tranquila sino al sendero de la incertidumbre y ansiedad (Martínez, 1992).

Igualmente, se resalta en la categoría anteriormente mencionada la necesidad de hacer y no negarse nada de lo que quieren como personas, por ello este tipo de actitudes, ligadas a la relevancia del compromiso en el sentido de que estos dos participantes que convergen, pueden ser considerados como personas que hacen uso de su *libertad* para aproximarse a su potencial íntegro en las diversas dimensiones de sus vidas (Martínez, 1992).

Por otro lado, se destaca la concepción de la perfección en otra relación de divergencia con dos participantes, en donde dicho término se acuña a amarse o a la representación de movimientos. Esto podría estar vinculado a los *sistemas de valores y creencias* de ambos participantes, ya que la manera en que lo significan es distinta según el sentido que este tiene en estos y a partir de ello es que este posiblemente guarde una relación con el logro de sus propósitos personales:

“yo perfectamente puedo representar una onda y yo puedo empezar a formar aca y yo digo: “esto se siente así” (P, 73).

si estoy sana, si tengo todo en un equilibrio perfecto, entonces voy a estar perfecta. O sea, perfecta dentro de lo que es mi perfección ¿no?, porque cada uno tiene un concepto de perfección totalmente diferente (...), Qué significa ser perfecta para mí... aceptarme, amarme, y darme al mundo como soy y ya (Y, 189; Y, 191).

La creatividad fue otro de los temas que abordaron dos de los participantes, e implícitamente identificada en una de ellas, al comprenderla como “salirse de lo normal” (Y, 224) y definirla como “auge que tiene todas las personas, aunque no todas la expresan” (P, 57), se afirma la relación en este término con el *proceso de autorrealización*, en el sentido que esta capacidad permite a las personas actuar desde su espontaneidad y conlleva a la construcción de intuiciones propias de este proceso.

El bienestar psicológico también se encuentra inmerso en la posibilidad de enseñar a otros, según dos participantes. Por ende, se observa que *relaciones con otros* y los *sistemas de creencias*, hacen parte de la concepción que ellas elaboran del fenómeno psicológico estudiado.

“enseñar entonces (...) es chévere porque estoy aportando algo a mis compañeros, algo fuera de lo normal, algo fuera del contexto en el que normalmente estamos, entonces es compartir conocimiento” (P, 98).

“en un grupo en el colegio y les enseñaba y todo fluyó super (...) tuve mucho y desde esa fundación ya tuve claro que yo quería seguir bailando como fuera, y tuve clases, y fui a Cazucá a ayudarlo a gente que lo necesitaba, fue supremamente bien y era a partir de danza y era muy lindo” (P, 100).

“mi foco de vida y mi misión de vida es aprender para enseñarles a otros” (Y, 138).

Danza

Ahora bien, al referirse sobre lo que es la danza, se encuentra que para los participantes practicar este arte implica que el cuerpo en movimiento sea el lenguaje que permite expresar experiencias internas como las emociones, bien sea alegría, tristeza, miedo o ira para manifestarlas ante un público o ellos mismos; de esta manera logran comunicar sus malestares y satisfacciones. Uno de los participantes lo expresa de la siguiente forma:

es mi medio como para expresar, entonces si yo estoy triste bailo triste, pero entonces también eso me ayuda a sacar eso triste, estoy sacando toda mi energía, es mi pago, estoy sudando, es mío, estoy pagando algo con mi sudor, estoy haciéndolo porque ya no me sirve más. Si estoy feliz bailo también con fuerza y todo, pero suelo bailar con mas energía, supongo que yo me demuestro más feliz y en la cara se me ve la expresión total (P, 160).

De igual manera, la danza es significada por cada uno de los participantes como su pasión; sin embargo, la manera en que lo expresan es distinto, muestra de esto se ve en los siguientes fragmentos de las entrevistas:

“es como energéticamente tu cuerpo vibrara desde la punta del dedo gordo del pie, hasta la última punta de tu cabello donde toda la energía sale a flor de piel y eso es sentirse apasionado por el arte” (Y, 54).

“uno no considera trabajo cuando le pagan lo que uno hace y realmente lo ama, ¿si me entiendes? Porque ya deja de ser trabajo, porque estás haciendo una pasión, no te cansas” (P, 125).

“me libera y porque no me hace pensar en nada y cuando estoy bailando, estoy concentrada solo en eso. Y me gusta, me gusta demasiado. Me gusta ... esa si es mi pasión” (C, 69).

Además, convergen en que la danza es un aprendizaje, puesto que es necesario profundizar en conocimientos, tradiciones, culturas, rituales e investigar para crear puestas en escena sustentadas en argumentos; esto lo manifiesta explícitamente el siguiente participante:

Yo lo que hago es que digo hoy voy a hablar sobre, por ejemplo, la violencia, cojo e investigo, sobre todo, hay muchas cosas sobre violencia, bueno y ¿dónde me centro? como es un tema tan amplio... entonces igual que hacer una tesis, tengo que cerrar: listo, violencia tal, hacia la mujer, la mujer que se tiene que desplazar y que tiene que... listo... o la mujer que tiene que correr sin saber para dónde, pero debe correr porque si no la matan ¿sí? pero es una cosa muy específica. Y yo cojo y hago un guión sobre eso y sobre eso armo las escenas coreográficas (C, 31).

A su vez, este aprendizaje no se limita a términos académicos, sino que se torna un

proceso de autodescubrimiento, de aprendizajes sobre el sí mismo, en tanto que la danza posibilita explorar y descubrir el ser a través del movimiento. Es así como la danza puede significarse como un “alimento” que nutre la vida (P, 139), puesto que permite ampliar y enriquecer las experiencias de vida y el conocimiento que se tiene sobre uno mismo; también puede entenderse como coherencia en el cuerpo y el entorno ya que esto da cuenta de la conciencia que se tiene sobre aspectos que generan malestar y poder tomar una decisión frente a esto (Y, 69); y finalmente, la danza se entiende como una terapia para sí mismo puesto que sirve “para sacar, para transmitir” (C, 106), y para la familia (C, 91) en tanto que favorece la reflexión frente a patrones personales y culturales, promueve la resolución de conflictos y permite contar una historia a través del movimiento, sea personal o colectiva.

Por otro lado, es posible evidenciar que todos convergen en que la danza es una práctica artística que le ocurre a cada uno de ellos a nivel personal y tiene que ver con ellos mismos desde su esencia así como con sus familias; uno de los participantes expresa que su familia es uno de los pilares en su vida debido al apoyo que esta le brinda en las metas que se propone alcanzar (P, 7); otro de ellos, relata la comprensión que hace de una historia familiar que lo lleva a darse cuenta una tradición que continúa por gusto y decisión propia porque “lo lleva en la sangre” (Y, 50).

De igual forma, la danza tiene que ver con los grupos en los que se encuentra cada uno de los participantes en relación a las personas inmersas en estos, los cuales se dan en espacios como las academias, compañías de danza o la universidad. Al interior de estos se encuentran personas que corresponden a distintos roles, como los maestros, estudiantes y compañeros (Y, 218; P, 24), bailarines profesionales y personas que participan de acuerdo a sus historias de vida y de esta manera aportan a la elaboración de las puestas en escena (C, 28).

Asimismo, para los tres participantes, el ser humano de manera global tiene que ver con la danza, sean artistas o el público, en tanto que este es quien se expresa y se percibe al estar inmerso en el mundo y en las transformaciones que se dan a nivel histórico y cultural; muestra de esto se refleja en la siguiente cita:

hice otra obra... es una obra muy loca porque habla mucho de lo clonados que estamos ¿no? de cómo el sistema nos obliga a hacer cosas que nosotros ni siquiera nos damos cuenta que estamos obligados, como las máquinas nos obligan a estar en una fila, a responder a un sonido, a estar conectados a un celular y no poder relacionarnos entre nosotros, pues porque el sistema está pensado para que sea así, mientras menos te relaciones pues mejor. Entonces se hizo una obra sobre eso y ha sido un proceso muy bonito... mucha gente la ha criticado mucho pero pues igual para eso está... y otra gente se lo goza y no se dan cuenta que son ellos mismos. Es el reflejo, entonces mucha gente se ríe un montón de verse ahí (C, 29).

Dos de los participantes mencionan además que la danza tiene que ver con las personas víctimas de la violencia en Colombia (Y, 56; C, 29) puesto que es a través del arte que se realiza un homenaje a estas personas, retratando la historia como forma de reivindicación y reparación simbólica para la reconstrucción del tejido social.

Uno de los participantes expresa que la danza tiene que ver con sus relaciones de pareja (C, 25), en tanto que estas le aportan desde otras formas de hacer arte como la música; de igual forma, los autores de textos académicos o literarios también se relacionan con la danza al ser un referente para construir las escenas (C, 28; C, 42).

Al hablar sobre el lugar en el que ocurre la danza, los participantes expresan que esta ocurre en espacios formativos como las academias en las que se desarrollaron como bailarines desde el aprendizaje de técnicas y aspectos teóricos e históricos de la danza que practica cada uno. Uno de ellos refiere que esta también ocurre en espacios en los que se enseña a personas de bajos recursos para el aprovechamiento del tiempo como en fundaciones. Teniendo en cuenta que la espacialidad también tiene que ver con el cuerpo como espacio físico, los participantes convergen en que el cuerpo es lo que les posibilita bailar, es lo que permite expresar desde el movimiento, la corporalidad, los gestos y posturas.

Además, para los tres participantes la danza se da en espacios de entretenimiento como lo son bares, restaurantes y fiestas; ya sea por diversión propia o de los espectadores. De la misma forma, para ellos la danza ocurre en los escenarios en los que se presentan gracias a festivales, convocatorias locales y teatros independientes. Por otro lado, surge la cotidianidad como un espacio en el que es posible bailar en cualquier lugar, incluso en la calle (Y, 155), en el transporte público (P, 61) y en la casa al hacer oficio (C, 69).

Al tratarse del tiempo en el que se da la danza, los participantes dan cuenta de que iniciaron esta actividad artística desde la niñez, entre los 5 - 10 años. Adicionalmente, manifiestan que bailan en todo momento y en cualquier situación y esto lo expresan de formas distintas, en tanto que al sentir una emoción como la tristeza, bailan para sentirse alegres o para comunicar la tristeza a través de sus movimientos. A su vez, los ensayos representan gran parte del tiempo en el que ocurre la danza, y a esto se le añade la realización de las puestas en escena, la composición de la música y las imágenes, además de las frustraciones y satisfacciones que ocurren durante la práctica de esta.

Cuerpo

Al hablar de lo que el cuerpo representa para cada uno de los participantes, se encuentra que, para algunos, este puede ser definido como un templo y como aquella herramienta que les permite realizar diferentes actividades como bailar, hacer ejercicio, practicar deporte, entre otros.

Sin embargo, se encuentran algunas divergencias, especialmente en términos de la comprensión del cuerpo como un lienzo en tanto que le permite desarrollar su creatividad.

Así lo manifiesta uno de los participantes en un momento de la entrevista:

“Es un templo y por eso debo cuidarlo, y es un templo artístico, por eso también me encantan los tatuajes, y por eso me tatúo una cantidad de cosas. Pienso que es un lienzo, que yo puedo crear lo que yo quiera, así lo veo” (Y, 48).

En otra de las vivencias, se entiende él mismo como una investigación, en el sentido de que se debe realizar una evaluación constante de las necesidades del mismo para que estas puedan ser satisfechas. Estas necesidades pueden ser en términos de descanso, de alimentación o de aliviar alguna dolencia que se presente en alguna zona de su cuerpo.

Dentro de estos significados también rescatan que existen una serie de creencias erróneas sobre el cuerpo tanto a nivel social como en la danza. Del primero de ellos reconocen que socialmente existen algunos estándares frente a la talla o el peso corporal para que el cuerpo sea bien visto o aceptado. En términos de la danza, afirman que, dentro de la práctica del ballet, por ejemplo, este debe iniciarse desde una temprana edad, es decir, que una persona adulta no tiene la capacidad que tendría un niño para practicar esta danza. Una de las participantes lo expresa de la siguiente manera:

“Porque yo estudiaba ballet y eso era lo que quería hacer, pero el programa estaba únicamente hasta cuando uno era mayor de edad. Era para niños y jóvenes. Y después de los 18 años ya uno es un viejo para ellos” (C, 24).

Así mismo, otra de las creencias es que la técnica propia de este estilo de danza ocasiona a largo plazo ciertos daños a algunas partes del cuerpo como la cadera y las piernas debido a la ejecución de las diferentes posiciones y movimientos que realizan en las puntas de los pies.

Sumado a lo anterior, los participantes coinciden en que, dentro de su vivencia como bailarines, los maestros juegan un papel fundamental dentro de la concepción que ellas tienen sobre su cuerpo. Dos de los participantes reconocen a sus maestros como unos facilitadores que a través de la enseñanza de la danza y de la ejecución de determinados pasos posibilitan una conciencia y reconocimiento del cuerpo, en el sentido de que les permiten reconocer cómo debe percibirse el movimiento de cierta parte del cuerpo a la hora de bailar o como se ejecuta él mismo de manera apropiada o inapropiada dependiendo de la técnica que se maneje.

Una de ellas por su parte, afirma que la pedagogía utilizada por los profesores a la hora de enseñar determinada danza dificulta estos procesos de conciencia y expresión corporal, ya que muchas de las clases que tomó hace algunos años dentro de su formación como bailarina, se enfocan en la rapidez en la que se aprenda y se ejecute un paso. En palabras del participante “C”:

“cuando hacía tanto ballet. Era todo para afuera, pero nada para adentro. Todo en la forma ¿no? entonces “no piense, no haga nada, pare en segunda, nosequé...” todo mecánico, pero nada para adentro” (C, 46).

Dada la importancia que tiene el cuerpo para cada uno de los participantes, el cuidado del mismo es fundamental para ellos. Es por esto que algunas acciones que resultan convergentes entre los participantes para lograr lo anterior son: Evitar comer comida muy grasosa y sustituirla por verduras, descansar, hacer actividad física y procurar no realizar actividades peligrosas como montar en moto o en tabla con el fin de evitar accidentes y lesiones.

En adición a lo anterior, para uno de ellos la posibilidad de tener espacios consigo mismo a través de la meditación, la práctica del yoga y las horas de descanso son formas de cuidar el cuerpo. Así lo expresa el participante “C” en la entrevista:

“empecé como toda una cosa que dije como “no, voy a meditar, voy a hacer yoga, voy a descansar cuando tenga que descansar” porque era muy de “no, no puedo descansar, no puedo hacer, y la comida, y no porque me engordo...” (C, 48).

En complemento, las lesiones en el cuerpo son un aspecto importante de rescatar ya que, para cada una de ellas, la afectación que han tenido en zonas como las rodillas, la cadera y el coxis, les ha ocasionado ciertas dificultades al momento de bailar, especialmente a la hora de realizar un paso que implique el movimiento de la zona afectada.

“Cuando uno se troncha algo, de verdad que uno siente un dolor y no puede moverse esa es la cosa más fastidiosa porque tú por más que quieras no puedes...digamos hace poco yo no sé, siento... me duele mucho a veces el coxis y yo hago así, hago un impulso y me duele, me frena, de una, pero imagínense, claro, si uno no se cuida ¿quién me va cuidar?” (P, 129).

En suma, a lo anterior, es importante resaltar que los participantes establecen una conexión de los dolores que sienten en ciertas partes de su cuerpo con preocupaciones o problemas que deben solucionar. Uno de los participantes lo expresó de esta manera:

“como que cualquier cosa que... cualquier preocupación, cualquier cosa que esté pasando en mi familia o cualquier cosa que yo no esté conectada con algo... ya, me duelen las rodillas, me duele la espalda, me duele la cadera y al otro día ya no me duele nada” (C, 40).

Como un aspecto divergente respecto a este tema se encuentra que para uno de ellos las preocupaciones se manifiestan en un dolor fuerte en la zona de las rodillas, mientras que para otro de los participantes la diarrea, por ejemplo, está relacionada con aspectos que debe solucionar, el dolor de cabeza tiene relación con la falta de hidratación y el dolor en las rodillas se conecta con situaciones donde predominan emociones como la ira o el orgullo. Así lo manifiesta en un momento de la entrevista:

Y acepto que mi cuerpo lo manifiesta. Entonces un ejemplo, si a mí me da diarrea, okey... algo tenía que sacar. O sea, yo nunca lo veo como “¡Oh, no ahora que hice!... no, o sea sal, saca todo lo que tienes que sacar. Ya. Me duele la cabeza, mmm... okey, te falta agua, no has tomado agua, ¿si te estás hidratando?, tal... tal, ¿qué está pasando?, o sea entiendo, he llegado al punto que entiendo mi cuerpo... físicamente que es lo que me está manifestando (Y, 173).

Ahora bien, al realizar un análisis reflexivo de los relatos de los bailarines, se encuentra que los participantes con frecuencia relatan situaciones que les generan sensaciones corporales difíciles de describir, elemento que sobresale en cada una de las vivencias de las mismas, especialmente en los momentos en los que sienten emociones como ira, miedo y felicidad y al bailar, no solo dentro de sus espacios formativos sino en situaciones de su cotidianidad.

En lo que refiere al aspecto emocional, los lugares del cuerpo donde se localizan emociones y que resultan convergentes entre los participantes son: La zona frontal de la cabeza para la ira, el estómago para la felicidad y las piernas como una zona donde se puede percibir una sensación de fuerza o fortaleza. Sin embargo, también se encuentran aspectos que resultan divergentes entre los participantes, por ejemplo, en las ocasiones donde la ira es

la emoción que predomina, uno de los participantes localiza su sensación en la piel, en forma de sarpullido, mientras que otro lo siente en su espalda.

Con respecto a la felicidad, en una de las vivencias esta se puede describir como una sensación de cosquilleo en los pies, especialmente cuando logra un objetivo o cuando danza y para uno de los bailarines esta misma emoción se ubica en el pecho en forma de presión, sobre todo cuando las personas que son importantes para ella se encuentran felices o cuando sabe que está haciendo lo que le gusta, bien sea danzar, estudiar o aprender.

Por otra parte, a la hora de danzar, la sensación sentida que resulta convergente en dos de las bailarinas es la de fortaleza en su cuerpo, sobre todo con respecto a las danzas africanas. Así lo menciona una de ellas en un momento de la entrevista:

“Sí... los movimientos muy africanos, muy ... los movimientos muy de piernas, muy, muy de postura fuerte, muy... muy de impacto. Sin el hecho de bailar de de... perdón de saltar. Sino el hecho de ... creo que lo más fuerte que tengo son las piernas. Entonces emm vibro muy alto cuando siento que tengo la pierna bien apoyada, cuando, cuando doy ese giro como ...ahí en ese momento” (Y, 200).

“¿Qué significan tus piernas para ti?” (Y, 201).

"Fuerza, fortaleza, las raíces, el poder ... eso significa" (Y, 202).

Por otra parte, cabe resaltar que las participantes en ocasiones, establecen conexiones entre su cuerpo y algunos aspectos espirituales, especialmente basadas en rituales propios de creencias religiosas relacionadas con la Santería donde a partir de los movimientos, representan y se conectan con deidades africanas que se relacionan con elementos de la naturaleza. (P, 73). Otra de las relaciones que se evidencian se refiere a la representación del cuerpo en rituales relacionados con la muerte ya que, según una de las participantes es importante tener un cuerpo al que rezarle.

“hay un baile que es de una deidad africana que se llama Yemayá, ella es la creadora de todo, la del mar y por ella empezó todo esto, cuando nosotros bailamos, nosotras representamos las olas, entonces con una falda y las frenamos y las frenamos, entonces empezamos y empezamos a representar como esta la fertilidad, como ella empieza a crear, entonces todo si se puede asociar con una espiritualidad, a partir de un ritual, a partir de algo tan santo, de espiritual, de uno, están ellos, se puede representar, ella está haciendo su movimiento con el mar, yo estoy representando una ola, el mar es ella, lo estoy haciendo” (P, 73).

En términos de los lugares donde ocurren todos los aspectos anteriormente mencionados se encuentra que en su mayoría se refieren a los escenarios donde danzan, los cuales pueden ser los teatros o tarimas donde la danza funciona como un espectáculo; las academias de danza donde reciben o dan clases y espacios de su cotidianidad como el hogar o el transporte público.

Adicional a esta idea, cabe resaltar que las diferentes situaciones donde el papel del cuerpo sobresale es a la hora de danzar y esto abarca aspectos como los ensayos, la preparación y ejecución de ciertas presentaciones u obras; además se presenta cuando están realizando alguna actividad que hace parte de su rutina diaria y cuando sienten emociones como ira, tristeza o felicidad.

Para finalizar, es importante mencionar que todas las concepciones y experiencias que los participantes tienen con su cuerpo tienen un impacto a nivel personal, social y artístico en el sentido que el cuerpo es la herramienta que les permite no sólo danzar sino también reconocer emociones, dolencias y preocupaciones presentes en cada una de ellas. Además, en ocasiones estas experiencias corporales no afectan únicamente su historia personal, sino que involucran especialmente a quienes acompañan su proceso en la danza, como sus compañeros bailarines, sus profesores o maestros y su familia.

Sobre la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo.

Ahora bien, para dar respuesta al objetivo principal del proyecto investigativo, y a partir del análisis reflexivo elaborado al abordar cada una de las categorías de bienestar psicológico, cuerpo y danza, se describen a continuación las relaciones encontradas entre estas, en términos de las convergencias sobre vivencias compartidas por las participantes durante las entrevistas.

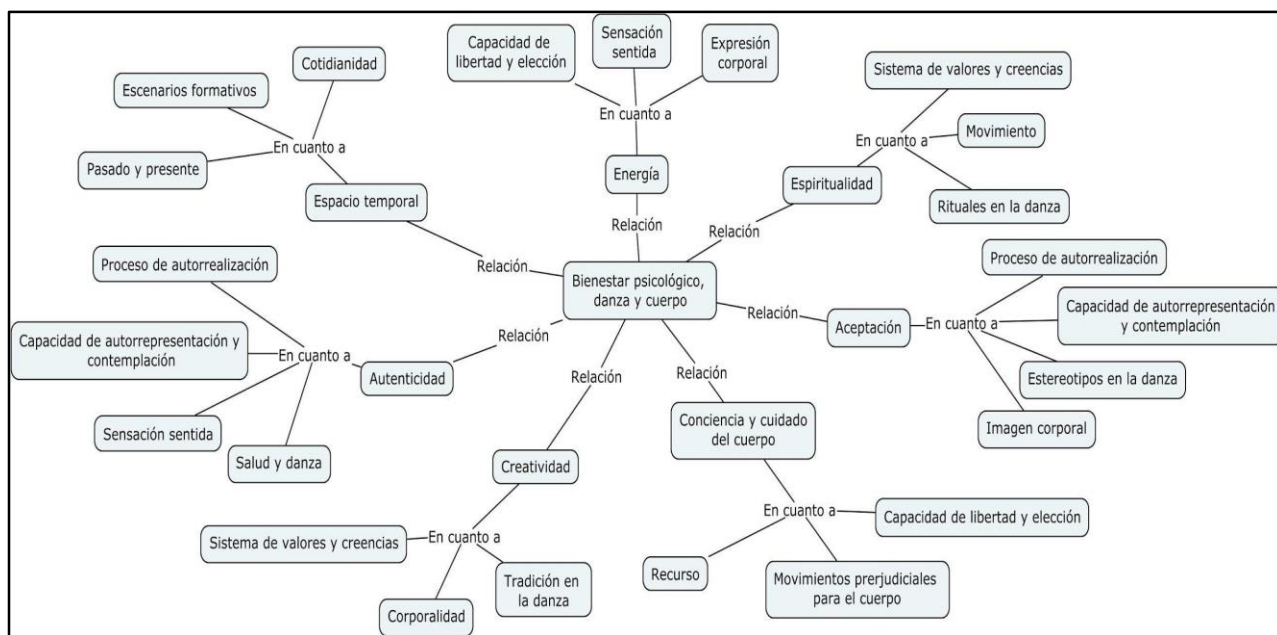


Figura 3. Mapa conceptual sobre las relaciones encontradas entre bienestar psicológico, danza y cuerpo
 Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la espiritualidad , en tanto equilibrio mental (P, 71), conexión total entre mente cuerpo y espíritu (Y, 104), referencia a alguien supremo (P, 71) o aspecto interno que se relaciona con la totalidad (C, 83), como parte del sistema de valores y creencias de las participantes, se observa que hay movimientos del cuerpo que las participantes asocian con representación de rituales y tradiciones en la danza, tales como “hacerse la bendición” (C, 83) o representar las deidades de la religión Yoruba, así como la importancia de la concepción de la “energía” (P, 145; Y, 116; C, 78) y los chakras (P, 39; C, 79) asociadas a sus creencias de la espiritualidad.

Adicionalmente, se resalta la importancia dentro del sistema de valores y creencias de las participantes sobre “la energía” (Y, 54; C, 74; P, 11), que dentro de sus contextos se relaciona con la percepción de la activación psicocorporal, la cual les permite tomar decisiones de efectuar un movimiento y no otro o elegir entre dos tipos de bailes.

todo se conecta, absolutamente todo se conecta y uno cree que no pero entonces el ballet es como la posición, jala el cuerpo, la fuerza y eso es necesario y el ballet es necesario pero yo

casi no siento afinidad con él porque eso es mas clasico, mas pulcro y yo soy de fuerza, yo soy alguien más rudo, digámoslo así (P, 164).

De la misma forma, estas acciones se relacionan con la capacidad de libertad y elección de cada una de ellas, así como con la sensación sentida, la cual se encuentra vinculada con la fuerza que perciben en las diferentes partes de su cuerpo y en los que la danza posibilita la expresión de los movimientos que se desean efectuar sin la necesidad de acudir a la verbalización de las experiencias internas de los participantes.

Por otra parte, la aceptación del cuerpo al ser comprendida como el reconocimiento del mismo tal y como es, e igualmente relacionarlo con las realidades en las que viven cotidianamente y por ende a su contexto familiar, siendo este un contexto relacional importante ya que proporciona apoyo y acompañamiento en las decisiones que cada uno toma en cuanto a su gusto por la danza y su forma de ser (Y, 50; P, 178) aún cuando hubo resistencia en un principio (C, 24), se observa que estas percepciones en cuanto al bienestar psicológico favorecen el proceso de la autorrealización y la capacidad de autorepresentación y contemplación de las participantes. La aceptación de igual forma, rompe con algunos de los prejuicios y paradigmas sociales y de la danza (Y, 103; P, 68) que las bailarinas reconocen dentro de los contextos donde practican este arte, lo que a su vez se conecta con la imagen corporal que cada una de ellas ha construido de acuerdo con su vivencia particular.

En cuanto a la conciencia y cuidado del cuerpo, las participantes hacen alusión a aquellos movimientos y acciones que ellas al llevar a cabo podrían perjudicar su cuerpo, y por lo tanto prefieren evitar, en este sentido se puede apreciar que esta postura que deciden tomar las participantes está asociada a su capacidad de libertad y elección, ya que a pesar de que algunas de estas acciones que se consideran como perjudiciales para su cuerpo puedan ser de su agrado, como en el caso de una de ellas que afirma su gusto por montar patineta, prefiere no hacerlo y que se encuentre bien para poder bailar.

De la misma forma, como parte del sistema de valores y creencias de las participantes, se resalta la importancia que ellas adjudican a la conciencia de todas las partes de su cuerpo en términos de lo que cada una de ellas representa en la ejecución de los movimientos en las danzas que van más allá de la técnica, en tanto que es necesario adecuar los movimientos a los cambios físicos que el cuerpo experimenta con el paso del tiempo.

Asimismo, se encuentran relaciones entre el sistema de valores y creencias de las participantes, la corporalidad y de los conceptos de tradición y creatividad en la danza ya que al hablar sobre la capacidad creadora del ser humano, tal como se menciona los apartados anteriores de cuerpo, danza y bienestar psicológico, se considera necesario en la práctica dancística ya que esta requiere de un concepto que conlleve a la transformación del movimiento que al ser expresado a través del cuerpo genere emociones tales como la tristeza, alegría, miedo e ira.

Igualmente, se resalta que en el ejercicio de los participantes por conceptualizar el bienestar psicológico y al llegar a entenderlo con la coherencia entre el pensar, sentir y actuar, la paz que cada quien se genera y el no negarle nada al cuerpo ni la mente, se puede apreciar la conexión que se establece con la danza, ya que esta les permite conectarse con ellos mismos y con los demás. En este sentido, se observa que esto contribuye al proceso de autorrealización y a la capacidad de autorepresentación y contemplación y permite una vinculación con la sensación sentida de las participantes al momento de bailar o de experimentar algún tipo de emoción que dentro de lo que ellas relatan puede concebirse como felicidad, por ello se observa como a la danza se le adjudican acciones que contribuyen al mejoramiento de la salud mental.

Finalmente, en cuanto al aspecto espacio-temporal, tomado en cuenta dentro del análisis reflexivo elaborado en el que ocurren las vivencias de las participantes con relación al bienestar psicológico, danza y cuerpo, fue importante para las participantes hablar de sus

anécdotas, así como de las situaciones que viven actualmente para poder compartir sus experiencias y vivencias en cuanto a las tres categorías previamente planteadas por las investigadoras. Es por ello que se abordan principalmente situaciones de su pasado y presente para hacer alusión a sus comprensiones del bienestar psicológico, cuerpo y danza, en tanto que se remiten a estas vivencias para ejemplificar los cambios que han tenido en su desempeño en la danza y en cómo perciben su cuerpo. De la misma forma, resaltan espacios donde estas se desarrollan tales como la cotidianidad, escenarios formativos, hogar, transporte público y escenarios artísticos en donde llevan a cabo sus presentaciones.

Sobre la devolución de los resultados

Teniendo en cuenta el séptimo paso propio de la metodología que sustenta el presente trabajo, el cual corresponde a la etapa estructural, fue necesario realizar un encuentro en el que se compartieron los resultados obtenidos durante los encuentros previos, en los que en este caso se referían a comprender las relaciones que los bailarines participantes establecían entre el bienestar psicológico, danza y cuerpo, para lograr con el propósito del objetivo general que orienta esta investigación (Martínez, 1999).

En este sentido el hecho de llevar a cabo este ejercicio, más allá de un requisito ético de la investigación, permitió comparar, retroalimentar y añadir a los resultados obtenidos aspectos que se habían omitido o ignorado en los primeros encuentros.

En primer lugar y como un aspecto en común entre las participantes, surge un cuestionamiento de tipo autorreferencial, es decir, hay una curiosidad por saber cuáles fueron las motivaciones o los intereses por parte de las investigadoras para elegir el fenómeno abordado, bien sea a nivel personal o grupal. De la misma forma las participantes Y y P se cuestionan acerca de los aprendizajes obtenidos durante la elaboración del trabajo, así como se muestra en las siguientes citas: “Yo quiero hacerles una pregunta y quiero que cada una me

lo conteste. “¿Qué les quedó a ustedes de esto?” (Y, 49), “¿A ustedes qué las llevó a trabajar con bailarines? (C, 33).

En segundo lugar, uno de los participantes se cuestionó frente a la experiencia y la formación de cada bailarín, puesto que, al recibir los significados de los otros dos participantes, pudo dar cuenta de lo variado que puede ser la manera en la que se vive la práctica de la danza. Es por esto que expresa que los resultados de una investigación como la presente, depende mucho del bagaje de cada bailarín; muestra de esto se observa en la siguiente cita:

Ahora, si es una persona que ha hecho ballet toda la vida y se va a morir haciendo ballet así sea sin rodillas y sin cadera y sin lo que sea, porque hay mucha gente, su discurso es totalmente diferente. O una persona que haga más improvisación o danza libre o alguien que haga totalmente solo folclor, a un bailarín que se dedica solo a bailar o a uno que no dependa solo de la danza para vivir. Todo cambia. (C, 52).

Además, este mismo participante al tener una formación y experiencia profesional en la danza, proporcionó un aporte frente a la manera en la que se podría jerarquizar los elementos de la danza para dar cuenta de una redacción que prioriza el movimiento y la expresión emocional al interior de esta categoría (C, 4; C, 8).

De igual manera, las dudas que expresó cada uno de los participantes durante la socialización de los resultados, pudo dar cuenta del interés que representó para ellos la comprensión de las categorías en relación a sus vidas personales (P, 20; P, 22; C, 18).

Discusión

A partir del objetivo general propuesto, es posible encontrar en los resultados obtenidos diversas relaciones entre el bienestar psicológico, danza y cuerpo a partir de las vivencias compartidas por las participantes. A continuación se contrastan los resultados con los supuestos teóricos y antecedentes investigativos que se tuvieron en cuenta en la elaboración del presente ejercicio investigativo.

Siguiendo este orden de ideas, al retomar los antecedentes investigativos revisados y partiendo de los resultados que se obtuvieron en las entrevistas con los tres bailarines

participantes, se resalta la importancia de la práctica de la danza en relación al bienestar psicológico en tanto que la plenitud, la motivación, exteriorización y regulación de emociones para la mejora de las relaciones interpersonales, la conciencia de sí mismo, aspectos encontrados en los estudios de De Rueda y López (2013), Guzmán y García (2014) y Rengifo y Carrero (2016), hace referencia a elementos que favorecen el bienestar psicológico, los cuales guardan una estrecha relación con las vivencias de los participantes, en tanto que ellos perciben este fenómeno psicológico en términos de coherencia en el pensar, sentir y actuar, paz mental, inteligencia emocional, y que al mismo tiempo que se refieren a este, destacan sus relaciones con otros en tanto cómo han aprendido a manejar las situaciones conflictivas.

Al hacer un abordaje del bienestar psicológico desde los conceptos de la psicología humanista, tales como el sistema de valores y creencias, relación con el otro, proceso de autorrealización, capacidad de autorrepresentación y contemplación y capacidad de libertad y elección (Martínez, 1992; Hergenhahn, 2001), se reconoce una forma distinta de abordar este fenómeno psicológico desde la metodología fenomenológica hermenéutica que permite resaltar el discurso y las vivencias de los participantes más allá de los estándares que las escalas cuantitativas puedan proporcionar (Peláez, Lozada y Olano, 2013). En este sentido, aunque la perspectiva cuantitativa provee un aporte sobre el estudio del bienestar psicológico, la investigación de corte cualitativo complementa la forma que este ha sido investigado puesto que permite profundizar en los significados alrededor de dicho fenómeno desde la subjetividad de cada uno de los participantes.

En cuanto a los supuestos teóricos consultados desde la psicología positiva, en los que se resalta que el bienestar psicológico se enmarca por algunos autores en el bienestar hedónico como Bradburn y Fredrickson y en otros desde el bienestar eudaimónico, tales como Ryff (1989), Seligman (2002) y Ryan y Deci (2007) (citados en Castro-Solano, 2009 y

Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015 y Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016), a partir de la información obtenida, y teniendo presente esta forma de contemplar el bienestar psicológico, los conceptos de la psicología humanista utilizados para hacer la interpretación de este en el presente proyecto de grado, así como las vivencias relatadas por los participantes, podrían estar más ancladas a la comprensión del bienestar psicológico desde el bienestar eudaimónico, en el sentido que este no solo está compuesto por aspectos placenteros, sino también por aquellos significados como displacenteros, tal y como se aprecia en los resultados de esta investigación.

En cuanto a la danza, desde los antecedentes investigativos se encuentra que esta ha sido usada y estudiada desde la psicología como un recurso en las intervenciones terapéuticas como la Danza Movimiento Terapia (Haagensen, 2015) y la Danza Consciencia (Osbond y Brown, 2016), relacionadas con el autoconocimiento de sí mismos y el funcionamiento del cuerpo, la autoconfianza y autoconsciencia, el bienestar psicológico, la identidad corporal, autoimagen y expresión de experiencias internas, lo que a la luz de los resultados se ve reflejado en las vivencias de los participantes.

De igual manera, desde el marco multidisciplinar en relación a los resultados es posible dar cuenta que la danza va más allá de la definición de Salazar (1986, citado por Peñalva, 2014, p. 9) quien plantea esta práctica como la “coordinación estética de movimientos corporales”, ya que este aspecto se refiere a las técnicas que no siempre se basan principalmente en lo estético, sino en conceptos, argumentos e intenciones que se trasponen en movimientos; esto último se conecta con lo que refiere Willem (1985, citado por Peñalva, 2014, p. 14) al hablar del cuerpo en movimiento como el lenguaje que permite expresar libremente las experiencias internas y desde los resultados es posible dar cuenta de que el movimiento relata historias, bien sean personales o colectivas.

Del mismo modo, al tratarse la danza desde los resultados manifestados por los participantes, como una práctica que favorece el proceso de autoconocimiento, es posible ver esto en los antecedentes así como en el marco multidisciplinar desde el Ministerio de Cultura (s.f.), puesto que a través del movimiento corporal, las personas reconocen el organismo viviente, lo que posibilita la conciencia del cuerpo, la aceptación, el desarrollo de habilidades sociales, la comunicación y expresión de emociones y el refuerzo de la identidad tanto personal como cultural.

Un aspecto relevante dentro de los resultados y los marcos multidisciplinar y legal es el que se refiere a las repercusiones de las artes en la sociedad, ya que la capacidad creadora de estas promueve la transformación al generar críticas, cuestionamientos y reflexiones frente a las realidades actuales, sin dejar a un lado la tradición en la diversidad cultural que pretende mantenerse desde las prácticas artísticas (Ministerio de Cultura, 2010).

La danza siendo una de estas prácticas favorece el mantenimiento de la tradición y el desarrollo en procesos creativos por su forma de comunicar, expresado tanto por las participantes como por Hanna (1983, citado por Citro y Aschieri, 2012, p. 41), ya que en las puestas en escena y en los espacios formativos se mantienen rituales y representaciones de deidades propias de la religión yoruba; además promueve la resolución de conflictos y la alteración de patrones culturales, tal y como lo facilita la danza contemporánea.

Lo anterior se conecta con lo que refiere el Plan Nacional de las Artes (Ministerio de Cultura, 2010) al hablar de una Colombia que danza, en tanto las participantes se encuentran en procesos de formación y creación que implican aprendizajes desde sus academias, compañías y agrupaciones que las conducen a una transformación de realidades desde su cotidianidad y la de los demás al presentar sus puestas en escena, así como la reconstrucción del tejido social que se ha visto afectado por la violencia.

Una vez mencionados todos los aspectos referentes al bienestar psicológico y a la danza, es posible resaltar aquello que se encuentra del cuerpo dentro de los resultados en contraste con todos los referentes teóricos que nutren esta discusión. En primera medida, es importante resaltar los aportes de Galimberti (2002, citado por Tavizón y Vásquez, 2015, p. 8), quien concibe el cuerpo como “el campo en donde se da lugar a los acontecimientos psíquicos”. Este es un punto crucial dentro del trabajo ya que, de acuerdo con lo relatado por las participantes, y como uno de los puntos en común más fuertes, hay una estrecha relación entre las preocupaciones, las situaciones negativas y los conflictos que deben resolverse con las dolencias, síntomas y enfermedades que ellas experimentan.

Esta conexión permite destacar la importancia del concepto de sensación sentida de Gendlin (1979, citado por De Castro y Gómez, 2011, p. 244) dentro del presente ejercicio investigativo, ya que en varias ocasiones es el que permitió realizar un anclaje teórico en relación a aquellas vivencias relatadas por las participantes, especialmente frente a cómo se siente su cuerpo con respecto a ciertas emociones y a la hora de bailar. En cuanto a las emociones como ira, tristeza y felicidad, es posible afirmar que la conciencia del cuerpo que las bailarinas han desarrollado gracias a su experiencia en la danza les permite reconocer las emociones que sienten y cómo estas se manifiestan en ciertas partes de su cuerpo, algunas veces en forma de dolor, especialmente para la ira y la tristeza y otras en términos de activación psicocorporal para el caso de la felicidad.

Partiendo de esta idea, es posible articular estos hallazgos con la propuesta de De rueda y López, (2013) en el sentido de que las actividades artísticas permiten identificar, nombrar, expresar y regular determinadas emociones. Sin embargo, dentro de la propuesta de los autores en mención, no es explícito el papel del cuerpo dentro de este reconocimiento emocional en términos de las sensaciones sentidas que pueden emerger de acuerdo a cada emoción. Esto último se resalta en los aportes de Macazaga, Vaquero y Gómez (2013) donde

se reafirma el valor de la práctica corporal en los procesos orientados al bienestar y al autoconocimiento a través de un reconocimiento de la forma en la que lo emocional se registra en el cuerpo.

En adición y de acuerdo con lo planteado dentro de los resultados, las sensaciones sentidas también se manifiestan a la hora de bailar, en dos de los relatos frente a las danzas africanas, donde manifiestan sentir fortaleza en partes como sus piernas o en términos de activación psicocorporal. Esta idea se conecta con el trabajo realizado por Rengifo y Carrero (2016) y por Abad Robles, Castillo Viera y Orizia Pérez (2014) en el cual, la danza al permitir exteriorizar emociones y adquirir una conciencia de sí mismo, aumenta el bienestar y plenitud en las personas que la practican.

Por otra parte, y en lo que comprende las cuestiones interdisciplinarias del presente trabajo, Gimeno-Bayón (2012, citado por Tavizón y Vásquez, 2015, p.8), abordan la triple dimensión ontológica del cuerpo, la cual está conformada por lo que el cuerpo significa para sí mismo, lo que “mi” cuerpo puede significar para otro, siendo reconocido como sujeto y lo que “mi” cuerpo como objeto es conocido por otro. De lo anterior, se rescata dentro de la información obtenida que las participantes hacen gran énfasis en lo que él cuerpo significa para ellas mismas en términos de los símbolos que le han atribuido al mismo. Sin embargo, dentro de ninguna de las vivencias se resalta lo que su cuerpo podría significar para otros, ya que si bien reconocen que socialmente hay algunos estereotipos, la percepción que han construido sobre su cuerpo no cambia ni se ve influenciada por lo que otros podrían llegar a pensar sobre él.

Adicionalmente y como anteriormente se enfatizó, en este proyecto se destaca la visibilización de las posibles relaciones explícitas entre el bienestar psicológico, danza y cuerpo desde los discursos de las participantes, sin el propósito de generalizar, pero sí de brindar un aporte desde la psicología en las investigaciones relacionadas con esta temática.

En cuanto a la relación de la espiritualidad con el bienestar psicológico, si bien este se tiene en cuenta dentro de la conceptualización de este fenómeno desde la psicología positiva, desde autores que se relacionan con este enfoque, como Ryff (1989) y Seligman (2002) (citados en Barrantes-Brais; Castro-Solano, 2009; Ureña-Bonilla, 2015 y Meneses, Ruíz y Sepúlveda, 2016), con categorías como el sentido, al hacer la interpretación del bienestar psicológico basado en el enfoque humanista y teniendo en cuenta el sistema de valores y creencias, se observa que para las participantes es necesaria esta dimensión y que por lo tanto con los movimientos que efectúan en las danzas se denota la unión que existe entre la dimensión espiritual y corporal, lo que desde la sensación sentida permite una activación del cuerpo que desde su vivencia, se relaciona con la energía.

Lo anterior se relaciona con lo que expresa Lenoir (2005, citado por Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011, p. 29) frente a la espiritualidad en tanto que la define como una experiencia personal y subjetiva que requiere de elementos tanto de la religión como de lo secular para lograr la armonización con uno mismo, los demás, con la naturaleza y el cosmo, teniendo posturas que respetan la autonomía y que sean lo suficientemente amplias desde conocimientos filosóficos y teológicos.

Al tener esta comprensión de lo espiritual y de cómo los participantes se refieren a este aspecto en sus vidas, es posible ver su implicación en el bienestar psicológico puesto que esta tiene un impacto sobre la capacidad de cada uno para elaborar, adaptar o reconstruir su sistema de valores, lo que contribuye al crecimiento individual (Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011).

De igual forma, teniendo en cuenta los aportes de Victor Frankl desde la logoterapia, entendiendo esta como una psicoterapia centrada en el sentido y que hace parte de los referentes de la psicología humanista, es posible dar cuenta de lo espiritual en términos del *sentido de vida*, el cual se refiere al “sentido concreto y particular, aquel que se presenta en

cada situación concreta ante una persona única e irrepetible” (Miramontes, 2011. p. 145), ya que las acciones que llevan a cabo los participantes, no solo en la práctica de la danza, permite visibilizar la realización de los valores que acercan a cada uno de ellos al cumplimiento de ese sentido.

Por otro lado, en relación a los resultados que se obtuvieron frente a la capacidad de libertad y elección, es relevante mencionar la responsabilidad conceptualizada desde Yalom, (1984, citado por Martínez, 2013) entendiendo esta como parte de la libertad que cada persona tiene y que esta implica asumir la propia vida, es decir, ser el constructor principal de pensamientos, sentimientos y conducta, ya que cada persona crea sus propias formas de significar sus experiencias vividas a lo largo de su existencia, aspecto que se observa en cada participante de manera distinta en lo resultados.

Al contrastar los resultados obtenidos con la teoría propia de la disciplina psicológica y más específicamente con aquellos aportes que desde la psicología humanista contribuyen a la reinterpretación del bienestar psicológico, es posible dar cuenta en primera instancia que las diversas concepciones que se exponen sobre lo que significa el cuerpo para cada una de las participantes a través del uso de símbolos como templo, lienzo y herramienta, guardan una relación con la capacidad que cada una de ellas tiene de autorrepresentarse y contemplarse a sí mismas (Martínez, 1992) y también con el sistema de valores y creencias propios de cada una de las bailarinas, no solo en términos religiosos sino también en lo que refiere al cuidado y la conciencia corporal.

Ahora bien, los relatos de los bailarines también permiten identificar lo que Martínez (1992) expone cómo las presiones o tensiones que acompañan el proceso creador, el cual conduce a lo que Rogers (1961, citado por Hergenhahn, 2001) reconoce como vida auténtica. De las vivencias comentadas, se rescatan las diferentes lesiones producto de ciertas actividades que dificultan su quehacer dentro de la danza; las enfermedades o dolencias que

cada una de ellas presenta y los estereotipos que se manejan acerca del cuerpo dentro de diferentes técnicas dancísticas.

Lo anterior se conecta con la propuesta de Koch, Caldwell y Fuchs (2013), quienes reconocen que la memoria corporal facilita una comprensión de las experiencias más allá de la verbalización, a través del darse cuenta de lo que sucede en el cuerpo frente a esas experiencias abrumadoras que obstruyen el bienestar y el poder traerlas al presente para que tomen coherencia dentro del momento actual que cada una de ellas vive. Los bailarines entrevistados han generado una conciencia de las experiencias que no posibilitan un bienestar y así mismo de la forma en la que estas se manifiestan a nivel corporal a través de dolores o algún tipo de enfermedad.

A la importancia de la conciencia corporal en las vivencias de los bailarines, se suman aportes desde la revisión teórica realizada como el trabajo de Rodríguez-Jiménez, Caja-López, García-Parra, Velazco-Quintana y Terrón-López (2013) donde se usa la educación somática del movimiento para conectar a los participantes con aspectos físicos y emocionales. De acuerdo con los resultados, podemos encontrar una relación en tanto que realizan una conexión entre lo corporal para identificar preocupaciones o problemas de su vida. Lo anterior se encuentra relacionado con lo expresado desde el Ministerio de Cultura (s.f.) al hablar de la danza como una herramienta que permite el autoconocimiento y la apropiación y conciencia del cuerpo a través del movimiento.

De la misma forma se reconoce que la propuesta de Leigh y Bailey (2013) se articula con las vivencias de los participantes frente a la conciencia corporal, en el sentido de que los autores, al igual que los bailarines, trabajan la conciencia corporal al enfocar partes del cuerpo y prestar atención frente a cómo se sienten estas con respecto a diversas situaciones como conflictos relacionales, lesiones y las sensaciones que perciben al danzar.

Finalmente, el aspecto espacio temporal se considera que es interesante resaltarlo dentro de la relación del bienestar psicológico, cuerpo y danza ya que no es visibilizado notablemente dentro de los antecedentes investigativos revisados, motivo por el cual desde el ejercicio del análisis reflexivo, retomando el esquema de la experiencia octaédrica, se puede tener una comprensión más amplia sobre la manera en que se generan dichas relaciones dentro de las vivencias de los participantes, ya que través de los relatos establecen conexiones al situar cada una de sus vivencias en un espacio y un momento determinado.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados y discusión expuestos anteriormente, el presente trabajo de grado permite concluir que:

1. El bienestar psicológico, la danza y el cuerpo se encuentran relacionados por aspectos como la motivación, la exteriorización de emociones a través del movimiento, la conciencia de sí mismo y el cuidado que requiere el cuerpo teniendo en cuenta el sistema de valores y la capacidad de libertad y elección.

2. Es importante considerar la danza dentro de la psicología no solo como recurso terapéutico en propuestas como la Danza Movimiento Terapia, la Biodanza o la Danza de la Conciencia, sino como expresión artística que va más allá de elementos técnicos, históricos y conceptuales, pues tal y como se identifica en los relatos de las participantes, es un recurso que a través del trabajo corporal permite la expresión de experiencias internas e historias personales y colectivas a través del movimiento; así como el fortalecimiento del funcionamiento del cuerpo y el autoconocimiento.

3. La danza tiene una repercusión no solo a nivel individual sino también social, ya que esta actividad en contextos cotidianos favorece los procesos creativos, el mantenimiento de la tradición y la integración social (Hanna, 1983, citado por Citro y Aschieri, 2012, p. 41). De la

misma forma, los procesos de creación que caracterizan a esta práctica artística fomentan la transformación de las realidades y la reconstrucción del tejido social.

4. La danza es un recurso que favorece la conciencia corporal, especialmente frente a cómo se siente el cuerpo en diferentes situaciones que generan emociones como ira, tristeza o felicidad o con respecto al acto mismo de bailar, en este sentido, permite a quienes la practican establecer una conexión entre aspectos corporales y psicológicos.

5. El concepto de sensación sentida es un aspecto fundamental dentro del presente trabajo, ya que se identifica que a la hora de bailar o de expresar emociones las bailarinas logran reconocer sensaciones particulares difíciles de describir en distintas partes de su cuerpo (Gendlin, 1979, citado por De Castro y Gómez, 2011, p. 244)

6. La espiritualidad es una dimensión que si bien no está contemplada de una forma explícita dentro del trabajo, hace parte de lo que dentro de la reinterpretación del bienestar psicológico se concibe como sistema de valores y creencias, ya que a través de los movimientos realizados al bailar, las bailarinas expresan esa conexión con elementos tanto religiosos como seculares, que a su vez se conectan con las sensaciones sentidas que manifiestan y les permiten lograr una armonización con su entorno (Lenoir, 2005, citado por Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011, p. 29) y un crecimiento individual (Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011).

7. La imagen corporal construida por cada una de las participantes se relaciona con la capacidad que cada una de ellas tiene de autorrepresentarse y contemplarse a sí misma (Martínez, 1992) y también con el sistema de valores y creencias propios de cada una de las bailarinas, no solo en términos religiosos sino también en lo que refiere al cuidado y la conciencia corporal.

8. El proceso creador (Martínez, 1992) en la danza se ve permeado por una serie de tensiones dentro de las vivencias de las participantes, tales como las lesiones, las enfermedades y los estereotipos en relación al cuerpo.

9. La investigación de tipo cualitativo y más aún la metodología fenomenológica hermenéutica que sustenta el presente trabajo supone una alternativa novedosa frente al abordaje del bienestar psicológico, en el sentido en el que resalta las vivencias particulares de los participantes frente a la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo y además realiza un análisis reflexivo de las mismas a la luz de aportes realizados por autores que se enmarcan dentro de un enfoque humanista.

Aportes, limitaciones y sugerencias

Se considera que el aporte principal que deja este trabajo investigativo, es la posibilidad de visibilizar las relaciones que emergen del bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en las vivencias de las participantes bailarinas, es por ello que se hace en primera instancia la invitación de continuar con ejercicios investigativos de orden cualitativo desde la disciplina psicológica que aborden estas temáticas, con el propósito de nutrir dicha perspectiva.

De la misma forma, este proyecto se podría considerar como un aporte a los trabajos investigativos empíricos en la ciudad de Bogotá desde la perspectiva de la psicología humanista, ya que como lo afirma Peláez, Lozada y Olano (2013), los aportes teóricos prevalecen sobre los empíricos desde este enfoque.

Por otro lado, en cuanto a la necesidad de continuar generando producciones investigativas relacionadas con el cuerpo-subjetividad en Colombia, tal como lo expresa Cabra y Escobar (2013), se podría considerar que el presente trabajo contribuye a fortalecer este vínculo desde el campo de la disciplina psicológica, en tanto que es un ejercicio empírico investigativo en el que se va más allá de las reflexiones o recopilaciones teóricas, al tener en

cuenta los discursos y significados que giran en torno al cuerpo desde las vivencias de las participantes.

De la misma forma se podría contemplar que otro aspecto sugerido por Cabra y Escobar (2013) al que este ejercicio contribuye en la concepción del cuerpo en Colombia, se enmarca en la conexión entre cuerpo y arte, en cuanto a que este proyecto generó la posibilidad de comprender las relaciones que existen entre la danza, el cuerpo y el bienestar psicológico.

En cuanto a las limitaciones percibidas en el desarrollo del proyecto de grado, en primer lugar, se considera que, al no haber tenido la oportunidad de acordar varios encuentros con las participantes, no se permitió la emergencia de nuevas categorías y otras vivencias que alimenten esta relación.

Por otro lado, un aspecto que se hizo explícito posterior al desarrollo de la metodología en la presente investigación es el de la feminidad en tanto que las tres personas que decidieron participar y quienes desarrollaron el presente trabajo son mujeres. Esto no fue abordado de manera directa en las entrevistas; sin embargo, al realizar una revisión frente a dicho tema, se encuentra que al ser el cuerpo el instrumento de la danza, la perspectiva de género se torna relevante (Marrugat, 2015).

Desde esta perspectiva, Tortajada (2011) citada por Marrugat (2015), plantea que “la cultura occidental atribuye la danza a la mujer por su cercanía con el cuerpo y el silencio, por ser manifestación subjetiva, artística, improductiva y ‘propia’ para ‘débiles’” (p. 58), y esto se debe a la división social del trabajo que fue establecida por la dominancia masculina.

En contraste con lo anterior, Marrugat (2015) refiere que la danza es una actividad femenina y masculina, es decir, humana; y cuando la mujer trasciende los estereotipos de género y la sexualización del cuerpo en la danza, crea y se expresa libremente como persona, y se empiezan a relatar nuevas historias, razones, perspectivas y se plantean nuevos protagonismos y “cuando danza y género comparten escenario, las mujeres, las bailarinas, las

coreógrafas recorren las diagonales de la danza, ocupan el centro del escenario, se iluminan y son visibles” (Marrugat, 2015, p. 55).

Es por lo anterior que se contempla en segundo lugar, que al no contar con la participación de bailarines hombres, solo nos permite comprender desde las vivencias de mujeres las relaciones del bienestar psicológico, el cuerpo y la danza. Por esto se sugiere realizar investigaciones similares en las que sea posible visibilizar los significados de los hombres frente a estas relaciones y la utilización de otras técnicas como grupos focales y ejercicios de conciencia corporal, de los cuales se manifiesten diversos aspectos propios de la subjetividad de la vivencia de otros bailarines, dando surgimiento a cuestiones tales como: ¿Cuáles son las relaciones entre el bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines hombres de la ciudad de Bogotá? y ¿Cuáles son las semejanzas y diferencias en cuanto a las relaciones entre bienestar psicológico, danza y cuerpo desde las vivencias de bailarines y bailarinas?.

Por otro lado, y teniendo en cuenta los aportes brindados en la sesión de devolución de resultados con los participantes, se comprende que los significados varían dependiendo de la experiencia y formación de los bailarines, por tanto, surge esta última cuestión: ¿Cuáles podrían ser las relaciones entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo a partir de la experiencia y formación de los bailarines y bailarinas?.

De la misma forma, se deja abierta la posibilidad de complementar este tipo de ejercicios con la cooperación entre disciplinas artísticas, humanas y sociales, en las cuales se trabaje con diferentes tipos de artes para contribuir con aportes interdisciplinarios o multidisciplinares, los cuales podrían cooperar al desarrollo de una perspectiva más amplia sobre la relación que pueden guardar los diversos tipos de artes con el cuerpo y el bienestar psicológico.

Finalmente se recomienda que en los estudios próximos se utilicen técnicas grupales que involucren en los encuentros la aplicación de técnicas orientadas a la conciencia corporal, y así mismo hacer uso de metodologías de segundo orden con el propósito de visibilizar ejercicios autorreflexivos por parte de los investigadores en torno a este tipo de temática relacionada con arte desde la disciplina psicológica ya que este aspecto fue cuestionado por los participantes que hicieron parte de este ejercicio investigativo.

Referencias

- Abad Robles, M.T., Castillo Viera, E. y Orizia Pérez, A.C. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*. 14 (1), 13-22. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art01.pdf>
- Attigui, P. (2013). El juego teatral: un instrumento para pensar lo imposible. Elementos de psicopatología psicoanalítica para entender las psicosis. *Psicoanálisis*, 35 (3), 465-492. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/detail/detail?vid=5&sid=75e9e61a-4e1a-4923-bc92-238d786b1b92%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=115006970&db=a9h>
- Ávila, N., Orellana, M., Antúnez, N. y Claver, D. (2014). Arte, salud y prevención: primeras colaboraciones. *SESPAS*. 28 (6), 501-504. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.07.002>
- Barbosa-Cardona, P. T. y Murcia-Peña, N. (2012). Danza: escenario de construcción y proyección humana. *Educ. Educ*, 15 (2), 185-200. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=69e1f77f-021d-4519-89d0-3f4096f85e88%40sessionmgr104>
- Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología de educación*, 17 (1), 101-123. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Kristy_Barrantes-Brais/publication/285577541_Barrantes-Brais_K_y_Urena-Bonilla_P_2015_Bienestar_psicologico_y_bienestar_subjetivo_en_estudiantes_universi

tarios costarricenses Revista Intercontinental de Psicología y Educación 171 101-123/links/565f172b08aeafc2aaca0b28/Barrantes-Brais-K-y-Urena-Bonilla-P-2015-Bienestar-psicologico-y-bienestar-subjetivo-en-estudiantes-universitarios-costarricenses-Revista-Intercontinental-de-Psicologia-y-Educacion-171-101-123.pdf?origin=publication_detail

Briones, B. (2006). Parte III: Paradigmas y programas de investigación, En Briones, B. (Ed)

Teorías de las ciencias sociales y de la educación: epistemología. México DF: Trillas

Cabra, N. y Escobar, R. (2014). *El cuerpo en Colombia: estado del arte cuerpo y subjetividad*. Recuperado de:

<http://www.idep.edu.co/sites/default/files/libros/El%20cuerpo%20en%20Colombia.%20Estado%20del%20arte%20cuerpo%20y%20subjetividad.pdf>

Caldwell, C. (2016). Body identity development: definitions and discussions. *Movement and Dance in Psychotherapy*. 11(4), 220-234. DOI: 10.1080/17432979.2016.1145141

Carabajo, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa*, 26 (2), 409-430.

Castro, J. y Farina, C. (2015). Hacia una cuerpo de la experiencia en la educación corporal.

Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 37 (2), 179 - 184. Recuperado de:

http://ac.els-cdn.com/S0101328915000207/1-s2.0-S0101328915000207-main.pdf?_tid=b861ae16-7ba3-11e7-ac55-00000aab0f27&acdnat=1502133056_80c817a06d5fb469537829655d8d3e76

Castro-Solano, A. (2009). El bienestar psicológico, cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 23 (3), 43-72. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098202>

- Citro, S. y Aschieri, P. (2012). Cuando escribimos y bailamos. En S. Citro y P., Aschieri P. (Eds) *Cuerpos en movimiento: antropología de y desde la danza* (pp. 17-64). Buenos Aires: Biblos.
- Congreso de Colombia. (6 de septiembre, 2006). Código deontológico y bioético [Ley 1090]. DO: 46.383
- De Castro, A.M. y Gómez, M.A. (2011). Corporalidad en el contexto de psicoterapia. *Psicología desde el caribe*, 27 (1), 223-252. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n27/n27a11.pdf>
- De rueda, B. & López, C.(2013). Siento, me muevo, luego existo. *Revista de educación, motricidad e investigación*,1 (1), 14-29. Recuperado de:<http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2255>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Díaz, C. (1991). La relación y el encuentro. En C. Díaz (Ed.), *Introducción al pensamiento de Martín Buble* (pp. 13-24). Madrid: Instituto Emmanuel Mounier (IEM)
- Friedman,M.(2014).Creativity and psychological well being.*Contemporary Readings in Law and Social Justice*, 6(2),39-58.Recuperado de:http://www.michaelbfriedman.com/mbf/images/stories/CREATIVITY_AND_PSYCHOLOGICAL_WELL.pdf
- García-Gutiérrez, C. E. (2013). El cuerpo artista en tono estético de la educación corporal. *Educ. Educ.*, 16 (2), 329-342. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=17&sid=69e1f77f-021d-4519-89d0-3f4096f85e88%40sessionmgr104>

- González, E.M., Mojica, V. y O.J., Torres (2010). Cuerpo y movimiento humano: perspectiva histórica desde el conocimiento. *Movimiento científico*, 4(1), 73-79. Recuperado de: <http://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/Rmcientifico/article/view/287>
- Gustems, J. y Calderón, D. (2016). Proyectos musicales, ciudadanía y desarrollo humano: Una mirada desde la psicología positiva. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 11 (2), 253-273. DOI: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.mavae11-2.pmc>
- Guzmán, J.F. y García García, C. (2014). Bienestar psicológico en bailarines: un análisis social cognitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (56), 687- 704. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artbienestar524.htm>
- Hagensen, K. (2015). Using a Dance/Movement Therapy-Based Wellness Curriculum: An Adolescent Case Study. *American Journal of Dance Therapy*, 35, 150-175. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/283910895_Using_a_DanceMovement_Therapy-Based_Wellness_Curriculum_An_Adolescent_Case_Study
- Hergenhahn, B.R. (2001). Psicología humanista (tercera fuerza). En Hergenhahn (Ed.), *Introducción a la historia de la Psicología*. Paraninfo: Madrid
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Definiciones de los enfoques cualitativo y cuantitativo en la investigación científica. En Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., *Metodología de la investigación: quinta edición*, (pp. 2-21), México DF., Mc Graw Hill.
- Herrera, J. (2008). *La investigación cualitativa*. Recuperado de: https://documentop.com/investigacion-cualitativartf-juan-herrera-net_59f3534f1723dd944f1254f9.html

- Holmqvist, G., Roxberg, A., Larsson, I. & Lundqvist Persson, C. (2017). *The arts in Psychotherapy*. Recuperado de: http://ac.els-cdn.com/S019745561730076X/1-s2.0-S019745561730076X-main.pdf?_tid=23ec6590-7ba4-11e7-955e-00000aacb35d&acdnat=1502133236_1ec7595be7ba22203f19f75055e2b8e4
- Katayama, R. (2014). *Introducción a la investigación cualitativa: fundamentos, métodos, estrategias y técnicas*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de: <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2017/04/Introducci%C3%B3n-a-la-investigaci%C3%B3n-cualitativa-Fundamentos-m%C3%A9todos-estrategias-y-t%C3%A9cnicas.pdf>
- Koch, S. C, Caldwell, C. & Fuchs, T. (2013). On body memory and embodied therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8 (2), 82 - 94. DOI: 10.1080/17432979.2013.775968
- Leal, N. (2000). El Método Fenomenológico: Principios, Momentos y Reducciones. *Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica*, 5 (1). Recuperado de: <http://revistadip.una.edu.ve/volumen1/epistemologia1/lealnestorepistemologia.pdf>
- Leigh, J. & Bailey, R. (2013). Reflection, reflective practice and embodied reflective practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8 (3), 160-171. DOI: 10.1080/17432979.2013.797498
- Lizcano, J. (2012) Investigación cualitativa de segundo orden y la comprensión de la realidad. *Hallazgos*, 10 (19), 149 - 162. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835217009>
- López-Maya, L., Lina-Manjarrez, F. & Lina-López, L. M. (2014). El dolor y su expresión en las artes. *Revista Mexicana de anestesiología*, 30 (2), 91-100. Tomado de: <http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/detail/detail?vid=7&sid=75e9e61a-4e1a-4923-bc92->

[238d786b1b92%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=96910390&db=a9h](http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf)

Lupano, M.L. y Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, 4 (1), 34-56. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Macazaga, A.M., Vaquero, A. & Gómez, A. (2013). El registro de la emoción en el cuerpo, autoconocimiento y formación del profesorado. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16 (2), 135-145. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.16.2.184021>

Martínez-Barreiro (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers*, 73 (1), 127-152. Recuperado de: <http://papers.uab.cat/article/view/v73-martinez/pdf-es>

Martínez, M. (1992). *La Psicología humanista fundamentación epistemológica, estructura y método*, México DF: Trillas.

Martínez, M. (1999). El método fenomenológico. En Martínez, M. (Ed). *Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación* (pp. 167-188). México DF: Trillas

Martínez, M. (2001). El método fenomenológico. En Martínez, M. (Ed). *Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación* (pp. 167-188). México DF: Trillas

Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n3/v17n3a06.pdf>

Martínez, Y. (2013). Capítulo 5: Husserl y la fenomenología. En Martínez, Y. (Ed), *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso* (pp. 121-168). México DF: Ediciones LAG-Leticia Asencio Villanueva

- Martínez, Y. (2013). Capítulo 7: Irvin D. Yalom. En Martínez, Y. (Ed), *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso* (pp. 121-168). México DF: Ediciones LAG-Leticia Asencio Villanueva
- Martínez, E. (15 de septiembre de 2016). La tiranía de la felicidad. *Semana*. Recuperado de: <https://www.semana.com/opinion/articulo/efren-martinez-la-tiranía-de-la-felicidad/493888>
- Maraz, A., Király, O., Urbán, R., Griffiths, M.D. & Demetrovics, Z. (2015). Why Do You Dance?: Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). PLOS ONE. 1-11. DOI:10.1371/journal.pone.0122866
- Marrugat, O. F. (2015). Cuando danza y género comparten escenario. *AusArt Journal for Research in Art*, 3 (1), 54 - 65. DOI: 10.1387/ausart.14406
- Matín, J.O. (2016). Corporalidad y construcción del cambio: la disposición relacional en psicoterapia. *Revista de psicoterapia*. 27 (105), 123-138. Recuperado de: www.revistadepsicoterapia.com/ojs/index.php/rdp/article/download/120/52
- Meneses, M., Ruiz, S. y Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías del bienestar psicológico (Trabajo de grado, Universidad de Antioquia). Recuperado de: http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisiónPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf
- Ministerio de Cultura (2010). Políticas de arte. En Ministerio de Cultura (Eds.), *Compendio de políticas culturales* (pp. 83-222). Recuperado de: <http://www.mincultura.gov.co/areas/fomento-regional/Documents/Compendio-Pol%C3%ADticas-Culturales.pdf>
- Ministerio de Salud. (4 de octubre, 1993). Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud [resolución 8430]. DO: 47033

Ministerio de Educación (s.f.). Serie de lineamientos curriculares: educación artística.

Recuperado de: http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf2.pdf

Miramontes, F. (2011). Capítulo 5: El análisis existencial y la logoterapia de Vicktor Frankl.

En Signorelli, S. y Martínez, Y. (Eds). *Perspectivas en psicoterapia existencial, una mirada retrospectiva y actual*. Colección sentido, México DF

Montoya-Pérez, E. (2016). La magia o ilusionismo con fines terapéuticos en la relación

psicólogo-paciente de la población pediátrica. *Medisan*, 20 (7). Recuperado de:

[http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/detail/detail?vid=3&sid=75e9e61a-4e1a-4923-bc92-](http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/detail/detail?vid=3&sid=75e9e61a-4e1a-4923-bc92-238d786b1b92%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=116954561&db=a9h)

[238d786b1b92%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=116954561&db=a9h](http://web.b.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/detail/detail?vid=3&sid=75e9e61a-4e1a-4923-bc92-238d786b1b92%40sessionmgr103&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=116954561&db=a9h)

Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 20 (1), 71 – 76.

Recuperado de:

http://www.academia.edu/21786417/La_entrevista_fenomenol%C3%B3gica_Una_propuesta_para_la_investigaci%C3%B3n_en_psicolog%C3%ADa_y_psicoterapia

Osbond, C. & Brown, T. (2016). Dance of Awareness™: evolving a ‘free-form’ approach to

exploring early developmental patterns in a group setting. *Movement and Dance in Psychotherapy*. 11, 129-143. DOI: 10.1080/17432979.2015.1092474

Ottoboni, G., Iacono, M. & Chattat, R. (2016). Body-oriented techniques, affect and body

consciousness. *Movement and Dance in Psychotherapy*. 11 (4), 290-305. DOI: 10.1080/17432979.2016.1188153

Páramo, M., Straniero, C., García, C. Torrecilla, N y Gómez, E. (2012). Bienestar

psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios.

- Pensamiento psicológico*. 10(1), 7-21. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>
- Peñalva, A. (2014). La importancia de la expresión corporal y la danza y su inclusión en el contexto escolar (Trabajo de grado, Universidad de Valladolid). Recuperado de:
<http://uvadoc.uva.es/handle/10324/7229>
- Pérez, G. (16 de diciembre de 2015). La cultura del bienestar. *Psicólogos Princesa 81*. Recuperado de: <http://psicologosprincesa81.com/blog/la-cultura-del-bienestar/>
- Prince, K.A. & Tinker, A.M. (2014). Creativity in later life. *Maturitas*. 48, 281-286. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.05.025>
- Rengifo, L. y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. *Agora de Salud*, 35 (3), 331-338. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/299654496_La_danza_y_su_influencia_en_la_percepcion_de_plenitud_y_bienestar_psicoemocional
- Riveros, E. (2013). Parafraseando a Eugene Gendlin en un Modelo Procesal [Ensayo]. *Ajayu*, 11 (1), 1-17. Recuperado de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000100001
- Rodríguez, H. (2010). La conciencia de lo corporal: Una visión fenomenológica-cognitiva. *Ideas y valores*. 59(142), 25-47. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v59n142/v59n142a02.pdf>
- Rodríguez-Jiménez, R., Caja-López, M., García-Parra, P., Velasco-Quintana, J. y Terrón-López, M. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista de docencia universitaria*. 11(1), 213-241. Recuperado de: http://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/774/REDU_2013_11_1_213.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Rodríguez, M., Fernández, M. L., Pérez, M. L. y Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11 (2), 24 - 49. Recuperado de: http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero2/articulo_2.pdf
- Romero, A y Romero, J.(2013). La percusión corporal como recurso terapéutico. *XI Jornadas de redes de investigación en docencia universitaria*. 1734-1747. Recuperado de: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/44151/1/2013-XI-Jornadas-Redes-130.pdf>
- Rust-D'Eye, A. (2013). The sounds of the self: Voice and emotion in dance/movement therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 8 (2), 95-107. DOI: 10.1080/17432979.2013.771702
- Sanguinetti, I. (2010). Arte y transformación social [video]. Buenos Aires: TEDx RíodelaPlata. Recuperado de: <http://www.tedxriodelaplata.org/videos/arte-y-transformaci%C3%B3n-social>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de la psicología clínica y de la salud*. 5 (1), 15-28. Recuperado de: http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Villegas-Besora, M. (1986). La psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de psicología*. 34 (1), 9-45. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/viewFile/64549/88511>
- Wilkinson, R. & Chilton, G.(2013). Positive art therapy: Linking positive Psychology to art Therapy Theory, Practice and Research. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 30(1), 4-11. Recuperado de: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2013.757513>

Apéndices

Apéndice 1: Guion de preguntas orientadoras para la entrevista.

La guía de preguntas que se presenta a continuación fue redactada teniendo en cuenta las categorías de análisis definidas para esta investigación, con la intención de dar respuesta a lo planteado en los objetivos frente a la comprensión de las relaciones entre bienestar psicológico, el cuerpo y la práctica artística. Se organizan a partir de 3 ejes de indagación, en los que se pretende abarcar tanto de manera independiente como interrelacionada cada una de las categorías anteriormente mencionadas.

Eje de indagación 1: Abordaje de las categorías de forma independiente.	Bienestar psicológico:	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es bienestar para ti? - ¿Qué es el bienestar psicológico para ti? - ¿Para qué crees que es el bienestar psicológico? - ¿Qué te haría sentir bien psicológicamente? - ¿Cómo sientes el bienestar psicológico? - ¿En qué situaciones sientes bienestar psicológico? - ¿De qué manera crees que el bienestar se manifiesta en tu vida?
	Cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo describirías tu cuerpo? - ¿Qué es tu cuerpo? - ¿Cómo se siente tu cuerpo? - ¿Para qué sirve tu cuerpo? - ¿Qué sientes al moverte? - ¿Qué piensas de lo que sientes?
	Danza	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es bailar para ti? - ¿En qué situaciones bailas? (cuándo) - ¿Dónde bailas? - ¿Cómo bailas? - ¿Para qué bailas?
Eje de indagación 2: Relaciones entre	Sobre la relación de la danza con el bienestar psicológico.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo ha aportado el baile a tu vida personal? - ¿Cómo son tus relaciones con las personas? - ¿Qué prejuicios te has encontrado?

categorías.	Sobre la relación entre la danza y el cuerpo.	- ¿Cómo describirías tu cuerpo al bailar? - ¿Qué sientes al bailar?
Eje de indagación 3:	Sobre la relación del bienestar psicológico, la danza y el cuerpo	- ¿Cómo aporta a tu vida personal lo que sientes al bailar? - ¿Dónde sientes en tu cuerpo esas sensaciones? - ¿Cómo las describirías? - ¿En qué momentos de tu vida las has sentido?

Tabla 2. *Guión de preguntas orientadoras.*

Apéndice 2: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN DE LAS COMPRENSIONES SOBRE LA RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, DANZA Y CUERPO EN BAILARINES COLOMBIANOS

El propósito del presente documento es proveer al participante información precisa sobre su participación en el ejercicio investigativo titulado “El cuerpo del danzante: comprensiones sobre la relación del bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines colombianos”, el cual es desarrollado por las estudiantes: Viviana Pineda Rivera, Natalia Suárez Duque y Natalia García Forero, inscritas en el programa de pregrado de psicología de la Universidad Santo Tomás, y se encuentra dirigido por el docente tutor: Ricardo Arturo Jaramillo Ph.D.

Sr(a) _____, por medio del presente documento se hace la formal invitación a participar en el proyecto investigativo “El cuerpo del danzante: comprensiones sobre la relación del bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines colombianos”, desarrollado por estudiantes de pregrado psicología de la Universidad Santo Tomás.

Para ello, es primordial que usted conozca, en primer lugar, que su participación es absolutamente voluntaria, por lo tanto, usted podrá negarse o retirarse a hacer parte de este en cualquier momento sin la necesidad de brindar explicaciones a las investigadoras a cargo.

En cuanto a la información que usted provea durante el proceso y sesiones de la investigación, serán usados exclusivamente para el desarrollo del presente ejercicio investigativo que tiene como propósito comprender la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo, por ende, sus datos personales como entrevistado(a), no serán divulgados y se mantendrán en absoluta reserva por parte de la Universidad Santo Tomás.

De la misma forma, se aclara que usted no hará parte de un proceso de terapia y no recibirá un beneficio económico en relación al presente ejercicio investigativo, ya que estos sólo pueden ofrecer aportes disciplinares.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente proyecto investigativo tiene como objetivo: Comprender a través de los relatos de bailarines residentes en la ciudad de Bogotá, la relación entre bienestar psicológico, danza y cuerpo; por lo tanto, se requiere que el participante que

ha aceptado voluntariamente hacer parte de este ejercicio investigativo, acuda aproximadamente de 2 a 4 encuentros, con una duración de 1 hora y media como mínimo a 2 horas máximo. Dentro de dichos encuentros, se desarrollarán entrevistas en las que se abordarán aspectos sobre su experiencia particular en la danza. Cabe aclarar que el mínimo de encuentros es de dos y que de acuerdo con la forma en que se desarrollen las sesiones se determinará la necesidad de realizar encuentros adicionales.

La información obtenida en las entrevistas durante las sesiones con los participantes será posteriormente analizada por las estudiantes investigadoras a cargo, con el propósito de comprender la relación entre la experiencia de la danza, cuerpo y bienestar psicológico. Finalmente se hará la correspondiente devolución de resultados con los participantes y entregados a la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás, como requisito para optar por el título de pregrado de Psicología.

Consentimiento informado

Yo _____, identificado con la cédula de ciudadanía: _____ de _____, después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento sobre la relación del bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines colombianos y de haber recibido satisfactoriamente respuesta y explicación verbal a mis preguntas e implicaciones de mi decisión libre, consciente y voluntaria por las estudiantes Natalia García Forero, Natalia Suárez Duque y Viviana Pineda Rivera, manifiesto mi aprobación para ser participante de la investigación titulada “El cuerpo del danzante: comprensiones sobre la relación del bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines colombianos “, desarrollada por las estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás: Natalia García Forero, Viviana Pineda y Natalia Suárez. Otorgo de esta forma mi total consentimiento a la solicitud hecha por las estudiantes de que mis relatos durante las sesiones sean tenidos en cuenta para la realización de su trabajo de grado para optar por el título de pregrado de Psicología por parte de la Universidad Santo Tomás.

De la misma forma comprendo que las estudiantes Natalia García, Viviana Pineda y Natalia Suárez en su rol de investigadoras, se encuentran bajo la tutoría del profesor Ricardo Arturo Jaramillo, Ph.D., motivo por el cual es posible que mi experiencia sea compartida con él por su rol de tutor en el presente proyecto investigativo con el propósito que oriente y vigile el adecuado desarrollo del estudio.

Asimismo, comprendo que la experiencia personal que yo comparto durante las sesiones del presente ejercicio investigativo, será entregada como evidencia del proyecto de grado de las estudiantes mencionadas anteriormente de la facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás, para optar por su título de pregrado, y como material meramente académico, por ende, mi información personal no será divulgada ni entregada a ninguna otra institución o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden provenga de una autoridad judicial competente.

Por ello, en forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento. En consecuencia, acepto su contenido y accedo a lo anteriormente comunicado y a los resultados que de él se deriven.

En constancia, firmo este documento de Consentimiento Informado, en presencia de las estudiantes investigadoras Natalia García Forero, Viviana Pineda Rivera y Natalia Suárez Duque, en la ciudad de Bogotá DC, el día ___ del mes de _____ del año _____.

Nombre, firma y documento de identidad del entrevistado:

Nombre y Apellidos: _____

Cédula de Ciudadanía No. : _____ De: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Nombre, firma y documento de identidad del Investigador:

Nombre y Apellidos: _____

Cédula de Ciudadanía No. : _____ De: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Nombre, firma y documento de identidad del Investigador:

Nombre y Apellidos: _____

Cédula de Ciudadanía No. : _____ De: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Nombre, firma y documento de identidad del Investigador:

Nombre y Apellidos: _____

Cédula de Ciudadanía No. : _____ De: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor de la Investigación:

Nombre y Apellidos: _____

Cédula de Ciudadanía No. : _____ De: _____

Firma: _____ Fecha: _____

En caso de tener la necesidad de contactarse con las estudiantes investigadoras y/o su Tutor de Investigación o en caso de desear realizar alguna pregunta sobre la Investigación, favor comunicarse a los siguientes celulares o correos electrónicos:

- Natalia García Forero: Celular: (319) 327-7333. E-mail: nataliagarciaf@usantotomas.edu.co
- Viviana Carolina Pineda Rivera: Celular: (300) 401-5134. E-mail: vivianapineda@usantotomas.edu.co
- Julieth Natalia Suárez Duque: Celular: (320) 482-2239. E-mail: juliethsuarez@usantotomas.edu.co
- Ricardo Arturo Jaramillo Moreno: Celular: (300) 777 3328. E-mail: ricardojaramillo@usantotomas.edu.co

Apéndice 3: Transcripción Participante Y

1. E1. La intención de esta entrevista es que tu respondas desde lo que tu sientes que son las cosas de las que te vamos a hablar, sobre el bienestar psicológico, danza y cuerpo entonces bien para empezar quisiera preguntarte para ti ¿qué es bienestar?
2. Y. Qué es bienestar?, mmm, es estar totalmente coherente con todo, con salud, con la energía, espíritu, con todo, o sea que tu cuerpo sea coherente y que, o sea así como tú estás, lo manifiestes al mundo, o sea para mí eso es bienestar.
3. E1. Y cuando te hablan de bienestar psicológico, para ti ¿qué es?
4. Y: Bienestar psicológico... se me hace más... pues lo asimilo más con la parte de mente, con, con la parte de cómo actúas, cómo interactúas cómo eres tú y como te proyectas en el entorno que estás viviendo.
5. E1: Okey, bien, ¿Para qué crees que sirve el bienestar psicológico?
6. Y: Para convivir, para la convivencia, para toda la parte social, para para interactuar con otros, con todos los seres humanos.
7. E1: Listo
8. E2: ¿De qué manera? O sea, ¿De qué manera es esa interacción?
9. Y: Emm, bueno ahí sí sería de diferentes formas, pienso yo que sería, lo basaría mucho en lo que eres tú como persona; no todas las personas somos iguales entonces la forma de, de generar ese bienestar psicológico es, si yo tengo algo que a ti te funciones y que vea que te puede dar algo, aportarlo. O sea, no quedarlo para mi sino empezar a generar eso en el entorno. Es como generar un equilibrio en lo que eres como ser humano, en el talento que tienes como persona, y que lo puedas poner al servicio de los demás, lo veo más así.
10. E1: ¿Qué te hace a ti sentir el bienestar psicológico?
11. Y: Qué me hace sentir... (suspira), ... Tranquilidad, me hace sentir tranquilidad, me hace sentir eee, estar en conexión, me hace sentir estar viva, eso me hace sentir el bienestar psicológico
12. E1: ¿Y cuándo te hace sentir esa tranquilidad?
13. Y: Eeem, cuando comparto con la gente. Para mi es súper importante eso, generar esa, esa conexión con el otro, con las personas, porque si lo vives para ti solo, pues no va a pasar

- nada, si lo compartes, vas a poder lograr cosas, alianzas.
14. E1: Okey...Mmm, ¿en qué situaciones más puntuales has sentido bienestar psicológico en tu vida?
 15. Y: Cuando... cuando estoy formando gente, cuando estoy entrenando, cuando estoy creando equipos de alto rendimiento, cuando me pongo en servicio para los demás, para enseñarles un poco de lo que he aprendido y cuando genero estos espacios donde puedo correlacionar con las personas, ahí
 16. E1: Mmm, a parte de la tranquilidad ¿hay otros aspectos que consideres que conforman ese bienestar psicológico?
 17. Y: (Aclara la garganta), qué otros aspectos (en voz baja) ... la correlación con las personas, la ... el comprometerte, creo que hay como muchos aspectos, o sea es que... no sé es que el bienestar psicológico es como una palabra muy grande y no... no está siendo tan explícita, entonces cuando tú me preguntas eso la relaciono con demasiadas cosas. O sea, la relaciono con el compromiso, la relaciono con la tranquilidad, la relaciono con las relaciones, con interrelacionarte... con demasiadas cosas.
 18. E3: ¿A parte de correlacionarte con las demás personas, ¿qué otras cosas crees que te harían sentir bien?, o sea no psicológicamente, sino sentir bien.
 19. Y: ¿Que me harían sentir bien? Emm, ¿en todos los aspectos?, ¿o sea puedo hablar en general?
 20. E3: Si claro
 21. Y: Emm ser yo
 22. E2: ¿Y cómo es?
 23. Y: Creo que es lo más importante, si cada ser humano pudiera ser lo que es, creo que el mundo sería totalmente diferente. Eee, cómo soy yo, como soy... soy una mujer apasionada, soy una mujer entregada, soy una mujer comprometida, una mujer súper amorosa, una mujer que me encanta estar para los demás estar para mí misma, pero si no estoy bien conmigo, pues obvio no lo voy a poder hacer con, con mi entorno, entonces eem, ¡eso!, eso para mí es es estar viva, o sea es no pasar la vida existiendo sino viviendo, que es totalmente diferente.
 24. E1: ¿Y qué es pasar la vida existiendo?
 25. Y: Pasar la vida existiendo es dedicarte a nacer, crecer, reproducirte, trabajar y morir, y ya no hacer nada contigo, para mí eso es existir.
 26. E1: Okey.
 27. Y: Vivir es hacer tu misión de vida y dejar un legado que se acuerden de ti por qué... por algo, por algo que hiciste, que impactaste así sea una vida en tu momento de estar aquí en este plano, para mí eso es vivir, es totalmente diferente.
 28. E1: Bueno vamos a pasar ahora a que nos cuentes un poco más sobre tus experiencias corporales
 29. Y: Okey...
 30. E1: Bien entonces para comenzar, ¿cómo describirías tu cuerpo?
 31. Y: ¿Cómo describiría mi cuerpo en qué sentido?
 32. E1: En general
 33. E3: En todo lo que quisieras describir
 34. Y: Eeee, entonces cuando me dices cuerpo, ¿estamos hablando de la parte física?
 35. E1: Si
 36. E2: ¿Tú cómo lo entiendes?
 37. Y: ¿Cómo entiendo mi cuerpo?... primero emm, generé con él una aceptación total. Me acepto tal y como soy. Emm en la parte física, pues soy de ... les voy a hablar de todos los

- aspectos y ustedes luego me dirán si sirve, si es por ahí o no es por ahí.
38. E3: No, por donde tú quieras es (risas).
39. E1: No hay algo que esté bien o esté mal.
40. Y: Okey (sonríe) (Risas)
41. Y: Esto, en la parte física soy una mujer de contextura de huesos grandes, emm nunca voy a ser extra delgada, entonces flaca es algo que me quité ese paradigma, no voy a ser extra delgada porque mis huesos son grandes. O sea, no voy a pelear una cosa con la otra.
42. Emm, de consistencia fuerte, entonces mis músculos, mi cuerpo es muy resistente, es muy fuerte, me he dedicado más, más que a cultivar mi cuerpo, como la modelo, eso... no, a mantenerlo bien físicamente, entonces a estar tonificada, a cuidarme, a comer bien, a hacer ejercicio a tener rutinas, porque he sido deportista toda la vida, emm, me he cuidado mucho mi cuerpo en ese sentido más que a una belleza estereotipo “soy así”, a sentirme bien conmigo misma, a ese cuidado me he dedicado.
43. E1: Y siempre... ¿desde hace cuánto te cuidas así tu cuerpo?
44. Y: Me lo cuido desde muy pequeña, desde muy pequeña en el colegio era deportista, represente a Bogotá en la liga de baloncesto, en la liga de atletismo, (8:25) eee (ríe), toda la vida ha sido deporte, me ... tuve una lesión en la rodilla porque era la única goleadora del equipo de futbol del... del colegio, eee en la parte corporal, lo que es la parte de danza, de teatro, todo lo que tiene que ver con arte, en todo lo que yo pueda entender mi cuerpo y mi corporalidad, lo he hecho, eeee, bailarina desde casi los 5 años, y me considero artista completa porque también amante del teatro, me apasiona el teatro, entonces lo que busqué fue complementar, fue ser muy coherente que si quería buscar algo de “corporabilidad” lo podría hacer en toda mi esencia, tanto por fuera, por dentro, eee, he sufrido de sobrepeso, claro, sufrí de sobrepeso en algún momento, pero generé esa conciencia de tu eres lo que comes y si no me cuido, pues nadie me va a cuidar.
45. Entonces empecé a generar eso, no me cohíbo de nada, como lo que quiera, pero creé un compromiso de aceptación de la comida, y que, si hoy me quiero comer una hamburguesa y mañana quiero volverme vegetariana, lo puedo hacer, o sea no, no tengo problema con eso.
46. Y los ejercicios si lo ha sido todo, siempre, no soy de gimnasio, no soy de irme a meter peso, porque me gusta la forma del músculo normal, natural y no forzado entonces prefiero hacer gimnasia... hice gimnasia, fui porrista profesional en el colegio, entonces, como que (Ríe 10:00) ese enfoque a ... aaa estar siempre cuidándome, a no quedarme quieta, y algo muy bacano es que, a la edad que tengo, puedo dejar de hacer ejercicio un año y vuelvo y lo hago y mi cuerpo tiene la memoria entonces (chasquea los dedos), los resultados son muy rápidos. Ha sido desde pequeña, yo pienso que desde los cinco años lo he hecho.
47. E1: Pero a ti, cómo ... cómo llamarías a tu cuerpo, cómo podrías eem ... ¿qué es tu cuerpo para ti?
48. Y: ¿Para mí?... puede sonar cliché, pero es un templo. Es un templo y por eso debo cuidarlo, y es un templo artístico, por eso también me encantan los tatuajes, y por eso me tatúo una cantidad de cosas. Pienso que es un lienzo, que yo puedo crear lo que yo quiera, así lo veo.
49. E2: Es que me llama la atención que, desde los 5 años, empieces este proceso como de ... cómo desde un plano muy desde la conciencia que tienes ahora, pero me causa curiosidad de ¿Quiénes estuvieron ahí?, para que tú en estos momentos tengas esa autonomía de decir “a los 5 años yo empecé”
50. Y: Eem, bueno, creo que viene también de una parte de familia, vengo de dos familias, totalmente diferentes, donde la familia de mi mamá es una familia extremadamente conservadora, pues precisamente, de una familia artista a morir, y cuando tú tienes la

conciencia ya de 20 años, 25 años... cuando empiezas a indagar en tu familia, y te das cuenta de que tus tías todas fueron artistas, que pintaban, que se metían a cuanta cantidad de cursos, y ves a tu mamá después de los 50 años siendo la artista que es dices pues eso lo llevaba en la sangre. Por ese lado. Y por el lado de mi papá, pues viene la parte del baile, la rumba, del fulgor y toda esta vaina... pero hay algo que entendí con el tiempo, me encanta todo tipo de música, escucho desde un rock, hasta una música clásica, un blues y me apasiona, o sea todo lo que es música... pero hay algo que vibra en mi ser y es escuchar un tambor... Escucho un tambor y siento que la sangre me “herve”, siento que los poros se me sale por todo lado, entonces , entender esa parte, fue como ... o sea es muy bacano que... ejemplo, el instrumento que más me gusta es la batería, y toqué batería en algún momento, he cantado, he cantado y me encanta cantar y le decía a nata (12:40) es que me entraba a los bares y cantaba allá, Janis Joplin acapela, unas vainas que yo decía ahh... (risas) cuando empiezas a compartir a co-relacionar todo lo que has vivido, te das cuenta de que lo llevas en la sangre.

51. E2: Ya

52. Y: Estudié mi carrera, soy arquitecta de profesión, basándome en el arte, yo decía quiero ser una artista totalmente complementaria. Choqué en mi casa porque en mi casa, decían “qué vas a ser artista” “cómo se te ocurre”, una cantidad de cosas, entonces yo dije bueno, la más técnica es arquitectura. Amo la arquitectura, pero fue siempre basado en eso. En la belleza física en, en la belleza, en lo que puedes observar, yo tomo fotos y tomo fotos es por los sitios, a mí de tomarme la foto... ¡No!, yo voy y tú dices ay dónde estabas? y ves las fotos cuando estuve en Rusia y ves las mil fotos de Rusia, pero son de los sitios, de las personas, de las formas de vivir. Me encanta la historia, me encanta la geografía, entonces fue como que todo eso fue relacionándose y yo dije mi pasión es el arte y cuando estoy en el campo que sea, ya sea pintura, ya sea escultura, sea teatro, sea danza, vibro, vibro en la sintonía más alta, esa es mi sintonía más alta. Eso es. Y vengo es de familia. Sobre todo, de familia. Que desarrollé más fuerte ahorita, sí. Por la conciencia. Pero lo traigo de sangre.

53. E3: Qué es sentirse., pues, ¿qué es para ti sentirse apasionado por el arte?

54. Y: Ay (ríe). Creo que eso no, no tiene explicación. Eso... es es... ee es como energéticamente tu cuerpo vibrara desde la punta del dedo gordo del pie, hasta la última punta de tu cabello donde toda la energía sale a flor de piel y eso es sentirse apasionado por el arte.

55. E3: ¿O sea que la pasión por el arte la sientes en tu cuerpo? Esa vibración

56. Y: En todo mi cuerpo. Cuando... me encanta pintar en acuarela, me encanta pintar en acuarela. Tengo mi grupo, mi círculo de amigos muy fuerte con los que genero un vínculo muy grande y son todos artistas. Tuve la gran fortuna de estar con dos de ellos haciendo el lienzo más grande que se le regaló al congreso de Bogotá, en honor a las víctimas de la violencia en Colombia, donde duramos cuarenta y ocho horas, en la plaza de Bolívar eem, solamente con agua dibujando todo el tiempo para eso, en honor a ellos, el lienzo que está en el congreso de la república. (Ríe) Entonces cada vez que me llaman a, a participar en cosas de estas de arte, no me considero la mejor pintora, pero lo que genero es precisamente, lo que genero con el color, con todo eso es mi parte, es mi parte fuerte.

57. ¿Qué genero con la pasión? Una cantidad de sentimientos, me hace llorar, me hace reír, o sea se afloran todos los sentimientos a máxima potencia. O sea, es estar conectada conmigo. Eso es sentirme apasionada con el arte.

58. E2: Y cuando hablas de ese vibrar en tu cuerpo, o sea y de esas emociones que expresas, cómo las sientes con tu cuerpo, es que no sé ...

59. Y: (Ríe), creo que es un poco complejo de decirlo, porque es más de sentirlo. Y el arte más que hablarlo, es sentirlo. No sé a mí se me transforma todo, me brillan los ojos, eem mi

- cuerpo coge una corporalidad totalmente diferente, es muy distinto digamos a nata que ha tenido una que otra oportunidad de verme parada en tarima bailando... me transformo.
60. O sea, es una conexión loquísima, emm cantando, algo que muy poca gente sabe que lo hago (ríe), emm cuando estoy cantando también, también lo genero. Eee, a veces choco porque me está molestando mucho la garganta, pero es por eso, por esa ... porque me he cohibido de hacer lo que me gusta. Entonces el cuerpo también manifiesta, que es lo que estás dejando de hacer. Pero para mí la expresión del cuerpo es eso, o sea que tú lo sientas, y empiezo yo a dibujar y me desconecto del mundo, me conecto con la esencia de qué color va aquí, qué es esto, o sea todo eso. Es como le permites a tus sentimientos, ser uno contigo. Esa es como la expresión corporal que genero. Y es conexión total. Lo más expresivo que te puedo decir que manifiesto, o sea que se puede dar cuenta, es en los ojos. Creo que es lo más fuerte que se puede ver. De resto no, tendrías que meterte acá (se señala a sí misma) para sentir todo lo que siento (ríe).
61. E3: Internamente ¿hay alguna parte de tu cuerpo que sientes que se siente más todo eso que acabas de decir?
62. Y: Uy en el abdomen, en el estómago, en el estómago, eem para mí el estómago es, pues es como el plexo solar, como que la energía más fuerte está acá entonces siento las hormigas, las mariposas, todos los animales que se les ocurran, ahí lo siento, (ríe).
63. E3: Elefante (ríe) (Risas)
64. Y: Sí sí, eso es una vaina loquísima (ríe). Pero sí, la parte del cuerpo donde más lo siento es el plexo solar, o sea conecto y cuando conecto soy yo. Y ¿Por qué les puedo decir que conecto?, porque he estado desconectada de mí misma, entonces cuando yo ya sé en qué frecuencia estoy. Es eso.
65. E3: ¿En qué momentos te sientes desconectada de ti misma?
66. Y: Cuando hago las cosas que me obligan, las cosas que no me gustan, las cosas que me toca... me desconecto. Me desconecto totalmente. Y digo mi política de vida es si no amas lo que estás haciendo, si no te apasiona lo que estás haciendo, no lo hagas. Entonces mi vida gira en torno a eso a hacer, a buscar siempre mi conexión con lo que estoy haciendo, sea negocio, sea pareja, sea el arte, sea lo que sea. Si no genero esa conexión, no funciona.
67. E3: O sea que en ese sentido el arte, digamos que es lo que te gusta, lo que te apasiona, lo que te permite sentirte conectada con tu cuerpo y contigo misma.
68. E2: Y dentro de lo mismo, o sea dentro de la misma práctica artística, cuando no te has sentido conectada, ¿Cómo se dan las cosas?
69. Y: ¿Dentro de la misma práctica artística?, (suspira), voy a poner un ejemplo con la danza. Cuando dentro del entorno sea academia, sea grupo, sea lo que esté viviendo en ese momento, se genera injusticia, chisme, discordia... me desconecto. Porque para mí el arte, y más que todo la danza, es generar la coherencia de todo, la coherencia de tu cuerpo, la coherencia de tu entorno, la coherencia de todo lo que estás viviendo. Y si el entorno en el que lo estoy generando no da, (chasquea dedos), me desconecto y no me apasiona y prefiero salirme. Porque no voy a chocar con algo que me gusta. O sea, no voy a dejar de hacer lo que me gusta, por acomodarme a un espacio, no. No, eso sí lo tengo clarísimo. Ahí sí genero desconexión.
70. E1: ¿En algún momento te ha tocado quedarte en una situación que no te gusta, pero decides por alguna situación externa, quedarte ahí?
71. Y: Sí.
72. E1: ¿Podrías contarnos de alguna?
73. Y: En una de las presentaciones que tuve con la academia donde estaba, decidí quedarme por

compromiso, porque soy mi palabra. Y si me comprometo con algo, lo cumplo. Independientemente de que no me sienta cómoda. Eee, entonces en ese momento, lo hice, pero salí con la insatisfacción de no di el 100% de lo que soy.

74. E1: ¿Y en algún lado lo sentías más?

75. Y: Eem, ¿corporalmente?,

76. E1: Ajam, corporalmente hablando, sí.

77. Y: En la espalda.

78. E1: ¿Sí?

79. Y: Si cuando genero un choque con las cosas, en la espalda. Inmediatamente me siento pesada, me siento cargada, siento que no fluyo. entonces yo soy como el viento, tengo que estar me moviendo entonces ¡claro!, cuando ya me siento en predisposición, la espalda.

80. E1: Bien (Se me olvidó ríe E3: min 21:27)

81. E3: Qué situaciones digamos, ahorita que pones el ejemplo de la danza, crees que pueden generar esas injusticias, esas discordias, esos chismes de los que hablas.

82. Y: Yo lo que me he dado cuenta, y yo creo que no es solo en la danza. Es en la danza, es la música, en el teatro, se ve pero no se ve tanto, tan tan latente. Es amm, las peleas de los grupos de yo soy esto, tu eres esto, o sea como la, como el protagonismo. Como de que yo tengo la razón, yo tengo la claridad de que... te voy a poner un ejemplo pendejo de que el joropo se baila así y tú no sabes bailar joropo. O sea, ¿sí me hago entender? Qué sucedería si todos, tanto maestros como estudiantes, como bailarines profesionales se dedicaran no a ver qué hace el otro, sino a volverse profesional en lo que le gusta hacer. Creo que sería diferente, en todos los aspectos. Por eso es que hay tanta rencilla, tanta pelea, tanta hipocresía. Porque estamos viviendo es si tú te paras así, por qué te paraste así, o por qué me sacaste de esta coreografía, que hiciste eso, o sea nos creemos dueños de verdades absolutas que no somos. El artista es fluidez y no lo puedo atar a que debes o no debes hacerlo así, no, eso, eso es una expresión de cuerpo, de “corporabilidad”, que no puedo limitarla, y creo que eso es lo que hace la gran mayoría de academias en todos los aspectos en teatro, en música, en danza, por esas mismas peleas de quién es más que quién. Creo que eso es lo que se genera.

83. E3: ¿O sea que esa necesidad de protagonismo, y esa competencia como que limita la danza, o sea la expresión de la danza y del cuerpo como debe ser?

84. Y: Total, total. Un ejemplo es cómo tenemos un festival de teatro iberoamericano y no tenemos un festival de danza iberoamericana.

85. E1: Eso es cierto.

86. Y: Ese es el mejor ejemplo. ¿Por qué? porque el festival de teatro iberoamericano lo creó una persona que vino loquísima, que dijo me la fumo, me la sollo, la hago y le importó el resto del mundo pa' pasar por encima de instituto de artes IDARTES, instituto no sé qué. Yo lo hago, yo lo monto, yo lo creo. Y empezó a traer, ¿y qué pasa?, es un festival que ya lleva cuántos años, ha traído cuánta gente y nos ha llenado de cuánta cultura.

87. Pero la pelea de los maestros de la danza, han sido tan cerrados en su mente, que no han permitido que esto fluya. Porque si alguien llega a tratar de montar un festival iberoamericano de la danza, lo primero que le van a decir es “que pena, pero tú no eres profesional, tú no eres dancista, ¡a ver!”.

88. No tengo que serlo, yo tengo una idea y quiero sacar todo lo que tiene Colombia. Si ustedes se ponen a analizar Colombia es el país más rico en cultura que hay. Acá si nos queremos hacer un recorrido pueblo a pueblo. En cada pueblo bailan. Voy a coger un ejemplo. Bailan ... donde bailan carranga, ¡No todos los pueblos bailan carranga igual!, ¡Acá la mueven aquí, aquí, qué delicia aprender de cada uno!, ¡pero somos tan limitantes, y nos creemos maestros,

- que no permitimos eso!. Y creo que el maestro es poder coger esto, esto esto y hacer mi mejor versión. Eso es ser artista. Tener varios mentores, tener varias figuras y yo poder coger mi mejor versión. Por eso es que no ha salido un festival iberoamericano de danza, por ese egocentrismo de yo soy la que sé, yo soy la que tengo el poder, y pues si quieres hacerlo, pues tienes que consultarme a mí. Y no, no tengo que consultarle a nadie.
89. No sé si ustedes alguna vez han gozado el festival de San Basilio de Palenque, es la cosa más deliciosa de la vida. A ver esas mujeres sin importar la edad ochenta, cien años allá bailando con la delicia y no que vengan y me que digan es que eso se baila acá así, ¡no!, ¡vaya y mire esas viejas cómo se bailan y cómo lo mueven!
90. Entonces es eso, creo que eso es lo que no ha coartado, esos egos. Esa, yo tengo la razón. Eso es lo que no ha dejado que evolucione la danza acá en Colombia.
91. E2: Y tú cómo... ¿cómo te mueves en eso?, o sea, ¿Cómo lidias con esa situación?
92. Y: Al principio me generaba mucho choque, (risa) porque ... te creas como en ciertas escuelas, y en esas escuelas los maestros te hacen crear esas mismas... emm.
93. E3: ¿Esquemas?
94. Y: Sí, esos esquemas, esas barreras de que tú digas, na bailo como tú, y no sé qué entonces llegó un momento en mi vida en el que dije: ¡Voy, bailo y me la gozo!, aprendo, saco lo que tengo que sacar, y ya. Creo que es la mejor opción. No casarme con ninguna escuela, no casarme con ningún tipo de baile, sino hoy quiero bailar dance hall, entonces aprendo dance hall, me gustó como mueves el pie, pues así lo voy a mover. Pero hoy quiero bailar cumbia, entonces me voy pa' tal lado y bailo cumbia y aprendo a bailar, esa es la esencia de un artista. Los mejores artistas son los artistas cubanos. Son artistas que son totalmente emm, completos. Cuando tú hablas con un artista cubano, el artista cubano es pintor, es escultor, el bailarín, hace teatro, hace de todo. Y en escena fluye completito, y él no se casa con nada. Acá nos falta eso. Porque nos hemos dejado marcar de las escuelas, entonces creo que la mejor opción es ir a buscar las raíces. Y eso es lo que he hecho dentro de mi proyecto de vida, tengo dos proyectos con la danza muy fuertes, que sé que antes de que me vaya a morir, los voy a dejar como legado de vida. Porque amo la danza. (acá van los dos proyectos que ella tiene con la danza que hemos decidido por voluntad de ella eliminar de la transcripción min 27-29).
95. Uno va al pacífico y ve esos niños bailando, y dicen es que no tienen escuela, pero qué más escuela si es que lo llevan en la sangre. (Risas)
96. E1: A mí me gustaría preguntarte para ti ¿Qué es bailar?
97. Y: Para mí que es bailar... para mi bailar es ser yo, es la conexión totalmente donde Yelitza aflora absolutamente todo su ser, donde si pudiera hacer una Camara Kilian, donde salgan los colores de mis auras, yo creo que sería un arcoíris bailando pa' lado y lado. Esa (risas) soy yo bailando, no me limito como les dije al inicio a ningún ritmo, sino que sencillamente yo empiezo a escuchar y empiezo a vibrar y si me gusta entonces me despeluco y lo hago. O sea, vibrar es generar conexión, es ser yo. En todo, todo todo lo que tiene que ver la palabra ser yo. Eso esa es bailar.
98. ¿Para mí qué es bailar?, es mi todo. esa soy yo. Bailar soy yo. O sea, si debo expresarlo o decirlo con una palabra, diría que bailar es Yelitza, es todo mi ser. Para mi bailar es no es solo bailar con el cuerpo, sino bailar con el alma, es bailar con el corazón, es bailar con todo, con todo, entonces bailar es eso.
99. E2: ¿Y quién eres tú?
100. Y: Quién soy yo, quien es Yelitza, Yelitza es, como se los dije una mujer apasionada, creo que es la palabra que más me identifica, soy una mujer apasionada, una mujer entregada,

una mujer comprometida, una mujer amorosa, ehh una líder innata, es una mujer que vive para ella y que vive para darse a los demás eee que es totalmente coherente con lo que le gusta y lo que quiere.

101. E3: Al comienzo tú hablaste que la espiritualidad es muy importante (32:44),

102. Y: Si

103. E3: Entonces queríamos preguntarte para ti ¿qué es la espiritualidad?

104. Y: La parte espiritual es la conexión total, es o sea Yelitza es mente, cuerpo y espíritu, y si no están coordinadas esas tres partes pues no hay un todo. Deben estar totalmente coherente esas partes. Y el espíritu más que una religión, más que una creencia, más que cualquier cosa es, ser coherente con lo que quiero, con lo que me gusta, con lo que amo. Esa es mi parte espiritual. Que yo sea lo que digo, haga lo que soy, y eso, o sea que todo esté coherente. Esa es la espiritualidad para mí.

105. E1: También te quería preguntar, hablando más sobre la experiencia artística, como para cerrar y abarcar otro tema es: ¿En qué situaciones bailas?

106. Y: En todas (ríe)

107. E1: Qué son todas (risas)

108. Y: En todas, cuando estoy muy triste, cuando estoy, cuando me siento desconectada, prendo el equipo, busco algo que me encante y empiezo a bailar. Porque vuelvo a ser yo, o sea me vuelvo a conectar. Entonces en momentos difíciles, en momentos de tristeza, eem bailo. Porque es lo que me conecta. Cuando estoy alegre, entonces bailo el doble (risas). Emm, siempre estoy bailando o sea es increíble yo escucho música y puedo estar en el comedor del restaurante más fino y allá me ven ustedes bailando en el comedor, o sea bailo en todo momento que pueda hacerlo, lo hago porque es mi conexión total, no lo hago por hacer show, sino porque es que la música vibra en cada poro de mi cuerpo, entonces (ríe) escucho lo que sea y empiezo a ... a bailar.

109. E1: ¿Cuándo sientes ciertos estados de ánimo, tienes algún tipo de danza y música que te guste bailar para esos momentos?

110. Y: Si, (ríe). Cuando estoy desconectada, la música africana. La música fuerte, el tambor, el que vibre alto, para que me lleve a esa vibración alta. Entonces eso sí lo tengo clarísimo.

111. Cuando estoy alegre y eso, entonces si soy más variadita, escojo de todo un poco, pero la de más fuerte que hay es cuando estoy en un estado bajo, buscando vibración alta y para mí la vibración alta es la música africana, la música cubana, entonces son tambores a reventar emm amo mi país, entonces obviamente toda la música de acá me encanta, emm pero cuando estoy desconectada es más, más arriba. Entonces son tambores.

112. E2: ¿Hay otra razón por la que la música cubana te guste a parte del tambor?

113. Y: Bueno (suspira), hace doce años de mi vida conocí de la religión Yoruba de la religión africana que tiene que ver con la sincretización de la religión católica, le llaman santería, pero es Yoruba, es la cultura como tal, y eso me conectó.

114. Si hablamos de a qué me ligo espiritualmente, poniéndolo en un plano, eem directamente a la, a la religión Yoruba. Empecé a conocer, empecé a vincularme, empecé a investigar. No como entero, entonces a mí me pueden decir esto es amarillo, y yo “espere a ver si eso si es amarillo o qué color es”, de pronto es amarillo pollito y es diferente. (Risas)

115. Entonces siempre investigo, por cosas del sincrodestino que es maravilloso, llegué a una academia que se llama tambores de Legua y lo que más me impactó fue el nombre, yo ¿Qué es esta vaina?, mucho afro, mucha esta vibración alta, y cuando le pregunté a mi maestra que qué significaba Legua me habló de las deidades africanas y de las deidades

cubanas. Y empecé a investigar. Por ahí como que generé un vínculo, emm, vuelvo y tomo el tema sincrodestino, me empapé tanto del tema y empecé a averiguar tanto que por cosas que deben suceder, mi mamá ayuda a muchas personas y dentro de esas ayudó a una persona a un señor como de unos setenta años que no tenía cómo hacer su comida. O sea, físicamente no lo podía hacer, entonces nosotros nos comprometimos todos los días a llevarle su almuerzo. Y él vive acá en Puentelargo, o sea caminando es muy cerca, y yo siempre me hacía el recorrido de irme desde acá de la casa hasta allá. En ese destino, en ese camino, quedó el primer restaurante de la Cuba Mía y, por cosas de la vida, salían dos cubanos, un moreno y un trigueñito a, como decimos aquí, a echarnos los perros y todo estaba ahí joda, joda y friegue y no sé qué. Hasta que un día Alex, que es un gran parcerito ahorita, se paró frente a mi mamá y le dijo me encanta su hija, me encantaría conocerla. No sé pues le hablaba a mi mamá, él nunca me habló a mí. (Risas)

116. Entonces nos hicimos muy amigos, vino aquí a la casa, yo ya tenía algo de la religión Yoruba aquí en mi casa, la bóveda espiritual. Y cuando él la vio él me dijo: “¿A ti te gusta esto?” y le dije “La verdad me encanta, conozco muy poco” y le comenté la historia de mi maestra, de Leo aprendí también bastante, entonces leí. Siempre pregunto. O sea, lo más importante que uno debe hacer como ser humano es preguntar, mientras más preguntes, más información tienes y eso es lo que sucede. Entonces Alex vino y me dijo, quieres saber más de esto, en serio te gusta esta vaina, entonces él es quien hoy es mi padrino de religión, que lo amo, lo adoro, gracias a él entendí y comprendí por qué estaba acá. Cuando te vinculas a algo, vuelvo a lo mismo, debes vibrar y debes apasionarte, y eso fue lo que me pasó. Porque yo llegué allá y te dicen no es que lo santos tiene un número, son dueños de algo de la naturaleza, y aparte de todo tienen un baile y yo ya los bailaba y yo ¡Qué es esto! o sea hermosísimo, entonces como que todo se fue uniendo, y por eso sé y estoy segura que cuando yo estoy en una energía baja busco esa fluidez espiritual cubana y africana. Eso lo tengo clarísimo.

117. E1: Me gustaría preguntarte ¿de qué está compuesta esa vibración baja de la que tú hablas y de la vibración alta?

118. Y: La vibración baja es amm, cuando, cuando sencillamente estoy deprimida, estoy desconectada de mí, estoy en ese proceso en que que quieres mandar todo pal carajo, y no te hayas contigo misma, entonces esa es la vibración baja. Emm que creo que a todos nos da. Nos da en ciertos momentos de la vida independientemente que siempre trato de estar en una vibración alta, pero también me da. También me da me cuestiono, me pregunto, me juzgo, ya no me doy tan duro (risa). Me daba más duro antes, creo que el proceso que les conté de PL (Programa de Liderazgo), es maravilloso por ello porque no es juzgarte sino es aceptarte y entender que las cosas suceden para algo siempre en tu vida. Entonces esas vibraciones bajas son eso. Entonces cuando estoy en esa vibración en lugar de “enconcharme” de pelear con el mundo, de pelear con la gente... Bailo. Bailo para volverme a conectar.

119. E1: ¿La ira estaría vinculada con las vibraciones bajas?

120. Y: Si, pero yo no tengo ira.

121. E1: Okey

122. Y: Vale aclarar que mis vibraciones bajas son más la tristeza, es más el sentirme defraudada, es más, algo que tengo muy alto es que conservo la relaciones con familia, amigos, y demás y cuando hay quiebre en alguna relación, eso me baja energéticamente, eso está clarísimo, pero la ira no está dentro de mí. Ni la ira ni el rencor tengo claro que para eso somos seres humanos y el perdón es totalmente divino. Entonces prefiero generar ese otro espacio.

123. E3: ¿Hay alguna parte de tu cuerpo donde sientas más esas vibraciones bajas que hablas? y lo mismo con las altas.
124. Y: Las bajas... en la cabeza. Me tiende a doler la cabeza. Emm, porque me da piedra. (Risas). Creo que lo enfoco en la cabeza. Entonces en la cabeza es en la que enfoco más las bajas. En las altas, en los pies. Es impresionante, es como si me pica, como que quiero moverme todo. Entonces las altas en los pies, y las bajas en la cabeza.
125. E3: ¿Y en la cabeza qué sientes?
126. Y: Uy, se me congestiona todo, me da dolor de cabeza que normalmente no sufro dolor de cabeza. Cuando estaba pequeña sufría de ... de disritmia, que es una enfermedad de la cabeza, eee... entonces siento otra vez eso, o sea como que se me cierra la cabeza, como que me duele como que siento congestión.
127. E2: Emm, tengo una pregunta, es que dice que la ira no está en ti, pero ahorita dijiste, pero ahg, es que me da piedra. Entonces quisiera saber más cómo, ¿tú cómo entiendes la ira?
128. Y: La ira la veo más como una reacción como que tu no controlas y explotas, y como para mí la ira es, es un sentimiento demasiado fuerte. Es un sentimiento en el que te sales de tus cabales, y donde tienes la capacidad donde si debes agredir a alguien, lo agredes. Es por eso que digo... Una cosa es que me dé mal genio, que me sienta molesta
129. E1/E2: Okey
130. Y: Pero mis mal genios son (chasquea los dedos), ya pasó. Soy ya, no, no. No entro a generar confrontación, detesto confrontar. Prefiero comunicar o hablar. No me gusta confrontar. Entonces si quieres pelear, peleas tú sola, conmigo no lo vas a encontrar. Para no generar esos espacios. ¿Me hago entender? En algún momento si sufrí de ira. Como todo el mundo, pero algo que he aprendido con el tiempo es a manejar mis emociones. O manejar mis sentimientos. Eee, en este momento que tengo una inteligencia emocional estable, en la que puedo llegar a ese punto. En el que tu muevas tus emociones y tus sentimientos a favor tuvo y a favor de los demás. Porque para agredir a alguien, pues no, no quiero entonces no hago lo que no me gustaría que me hicieran. Entonces por eso corto con esos sentimientos en mí. O sea, no me interesa.
131. E2: Y cuando está ese mal genio, o sea ya entendemos que no es ira, cuando está ese mal genio ¿Cómo lo expresas?
132. Y: ¡Lo digo!, no me como las cosas, si me pongo de mal genio contigo ... te digo, ¿sabes qué Viviana?, déjame que me calme y luego hablamos. Y te digo por qué me generaste el mal genio, qué fue la situación que lo generó, y genero una comunicación generosa en las dos, digamos... No es hallar culpables o no hallar culpables, sino sencillamente por qué se debe, por qué se dieron las cosas.
133. E2: Y en la danza, ¿Hay alguna forma en la que la expresas?
134. Y: Eeem, cuando estoy de mal genio y bailo, se me pasa (ríe). ¡Eso es inmediato!, O sea empiezo a bailar ¡y ya, se me pasó!, ya no tengo mal genio. Por lo mismo, por lo que es una vibración muy alta para mí la danza, entonces tiene la capacidad de que todos esos sentimientos, los vuelva en positivo. E2: Ya...
135. Y: Eso tiene la, la danza.
136. E1: ¿Cómo has aprendido a manejar tus emociones y sentimientos?
137. Y: Bueno (ríe), eso ha sido un proceso de toda la vida, eso no es un proceso que me inventé hoy, eso no es algo que dije ya, no, eso no es así de fácil (ríe). Es netamente ... creo que lo más fuerte que me ha sucedido en mi vida fue empezar a trabajar con gente, empezar a formar equipos de alto rendimiento, y cuando tú formas personas, aprendes a trabajar con la gente. Entonces te das cuenta que uno es blanco, otro es trigueño, otro es moreno y que ella

piensa en amor, ella piensa en rabia, ella piensa en tal cosa, y empiezas a generar esa, esa capacidad de entender a los demás.

138. Cuando empiezas a entender a los demás, te das cuenta, que esos sentimientos o los manejas o los manejas. Porque si yo estoy preparando a alguien, no puedo trabajarlo desde el odio, desde la ira, desde el rencor porque entonces no voy a hacer absolutamente nada, y menos cuando mi foco de vida y mi misión de vida es aprender para enseñarles a otros. Si ese es el rol que yo voy a cumplir, entonces debo tener claro que, no es que sea perfecta, perfecta no soy, pero si debo aprender a manejar esas situaciones a que, si yo llego a hablarle a una persona, y tuve la situación más tenaz en mi casa, y mandé a comer miércoles a todo el mundo, y estoy estresada, pues tengo que llegar en otra postura y pueda botar esa mierda para poder hablar con esa persona con la que voy a hablar. ¿Me hago entender?, entonces es eso, es con el tiempo, es quitarte un poco de creencia y de paradigmas de encima, es darte cuenta de que viniste a hacer algo bueno acá, o sea los seres humanos somos maravillosos como para que nos estemos jodiendo la vida, entonces pa' qué voy a joderle la vida, sencillamente Viviana no me gustó eso tuyo, pero bacano, eres así, te acepto. Es diferente aceptar a joder. Y creo que es con todas las relaciones, con todo tipo de relaciones, con las de pareja, con las de amistad, las relaciones de pareja más que querer que él sea como yo quiero ser, es aceptarlo como es él. Y es en todo, en relación de pareja, en la familia, amigos, de todo. Pero todo el tiempo estamos juzgando, juzgando, juzgando, es más fácil juzgar, que aceptar. Entonces ha sido trabajar en eso.

139. E3: Cuando hablas de paradigmas que uno tiene que quitarse de encima, ¿a qué paradigmas te refieres?

140. Y: Noo, aquí nos quedamos toda la tarde. (Risas)

141. Y: En serio los seres humanos tenemos una cantidad de paradigmas y de vainas encima, voy a poner uno pendejo. En la parte financiera. Tu coges monedas y lo primero que te dicen es “ve y lávate las manos porque el dinero es sucio”. Es el peor paradigma que puede haber en la vida, el dinero no es sucio, el dinero es energía, y es una energía maravillosa, pero nos han enseñado a ser tan escasos que nos encerraron ahí, y lo primero es “ven lávate las manos que esos es sucio”, eso no es sucio. Entonces qué sucede, que cuando tu empiezas a trabajar, ese, ese paradigma que te lo colocaron como impronta, te das cuenta que muchas veces tu prefieres no tener dinero porque el dinero es sucio. O cuando te dicen que no, los que deben tener dinero son los ricos, no los pobres, ¡olvídate!, ¡Tú tienes la opción!, yo nací pobre, yo elijo si me quiero quedar pobre. Siempre vas a tener dos opciones, siempre. Pero nos limitan tanto. Cuando uno está pequeño, lo primero que te dicen es no puedes. Eso es otro paradigma, entonces es lo mismo que va a pasar (48:30) que cuando va a crecer, lo primero que él va a pensar es no puedo, no puedo, no puedo, nunca se va a desarrollar como ser humano. Porque todo el tiempo le han dicho no puedes, no puedes, no puedes. Paradigmas... de todos.

142. E2: En la danza, ¿con qué paradigmas te has encontrado y te has chocado?

143. Y: Con los que les hablaba, que es más el ego de yo sé, yo tengo la razón, o verdades absolutas.

144. E2: Okey

145. Y: Y no es así. No hay verdades absolutas en ningún tema de la vida. Menos en la danza. Volvemos a lo mismo, tu no bailas el joropo igual que lo baila... Nata. Y por eso no significa que no lo sepas bailar. Hay un general, que yo me baso que el paso es así, así, así... sí. Pero yo lo interpreto de acuerdo a mi “corporabilidad”. Es totalmente diferente.

146. E2: Tú hablas de “corporabilidad”, ¿cómo entiendes eso, la “corporabilidad”?

147. Y: La manifestación que haces en todo tu cuerpo como sientes algo y cómo lo expresas físicamente. Para hacer que otros lo vean. Esa es la “corporabilidad”. Yo no puedo decir, y te voy a poner el ejemplo un con sentimiento. Yo no puedo decir que estoy feliz y mírame la cara. (Risas)
148. Y: ¿Si me hago entender? La “corporabilidad” es eso, que tu tengas la capacidad de hablarlo, de sentirlo y manifestarlo, eso es la “corporabilidad”. Que seas tan coherente con tu cuerpo que tú digas, que delicia como Viviana está bailando, esa vieja se lo está gozando, pero porque lo estás irradiando totalmente, eso es. E2: Ya...
149. E3: O sea que, en ese sentido, ¿la danza podría ser un medio por el que uno siente?
150. Y: Puede ser no, es el medio por donde tú puedes expresar lo que sientes (risas). Claro que sí, claro que sí porque ahí eres tú contigo mismo. Volvemos a lo mismo, hay técnicas y una cantidad de cosas, pero yo les hago una pregunta, cuando un bebé tiene un año y empieza a bailar, ¿cuál técnica tiene?... ¡Ninguna!, ¡sencillamente lo está sintiendo!, ¡Está vibrando! Y si el niño quiso hacer así, para él fue delicioso hacer así (Risas).
151. Y: O sea ¿cuál es el problema?
152. E1: ¿Para qué bailas?
153. Y: Para qué bailo... para sentirme viva. Con eso me siento viva, esa es... vuelvo a lo mismo, soy yo en toda mi esencia. Para eso bailo.
154. E1: Tu ahorita nos decías en los lugares, o sea tú dices “yo bailo en el restaurante, donde sea”
155. Y: Donde sea, he bailado en la calle, ha bailado en todo lado. Yo siento música y digo, uy que rico, a mí no me importa.
156. E1: Entonces en ese sentido, ¿Cómo el baile ha aportado de tu vida personal?
157. Y: Pues si el baile soy yo, mi vida personal el baile ha sido 100%
158. E1: ¿Sí?, nos podrías hablar un poco más de tu vida personal ... el baile.
159. E2: Como tu experiencia
160. E1: Sí
161. Y: Experiencia con el baile, he tenido de todo, he tenido desde la frustración, hasta la aceptación en el baile. En la parte artística tuve algo que me marcó muchísimo que nunca se me va a olvidar. (Ríe). No mentiras, ya lo... ya lo cerré. (Risas)
162. Y: ¡Nunca se me va a olvidar!, (ríe), que fue ... me encanta la música muchísimo, y la primera relación que tuve con un instrumento fue con una guitarra. Tocaba guitarra y.... me pagaron clases de guitarra con un muy buen profesor y estuve en un colegio de monjas, y cuando llegué donde mi profesor de música y me dijo eres una bruta, no sabes tocar guitarra. Y desde ahí no volví a tocar nunca más una guitarra en mi vida.
163. E1: ¿Y al sol de hoy?...
164. Y: No ya me relajé con el tema, ya lo cerré, ya volví a retomar, y bien. Pero sí marcó una parte de mi vida muy fuerte. Como que cuando te dicen bruta, como que sientes que no eres capaz y volvemos a los paradigmas e inmediatamente cerraron... lo cortaron. Y era algo que me encantaba, entonces eeee... he tenido con la danza, con la música, con el arte, etapas de frustración. Puntual esa. Emm... con la danza... emm... las técnicas, yo empecé a ser profesional con la danza, ya como profesional a los ... 25 años y lo primero que me dijeron es “como se te ocurre, estás vieja, tu no vas a poder pararte en puntas, tu no vas a poder a hacer ballet, tu no vas a poder ta ta ta ta ... ¡una cantidad de paradigmas! y yo, ¿qué no voy a poder?... sí lo voy a hacer. Y resulté haciendo ballet, y resulté haciendo de todo y dejé a más de uno callado. Por eso, porque voy en contra de los paradigmas o sea ¡no!, ¡Cómo que no voy a poder!, ¿Por qué no voy a poder?, nada ... o sea estás vivo, y si estás vivo puedes

hacer, lo que se te dé la gana.

165. Entonces he tenido procesos de frustración, pero han sido más los procesos de alegría de, amor, de pasión, de conexión.
166. E1: Y ya que, o sea, la danza es tu vida, ¿A qué te ha llevado?
167. Y: (Suspira), me ha dado muchas satisfacciones, me ha llevado a conocerme. Creo que ha sido lo más fuerte. A entender por qué me duele la cabeza, porque me duele la rodilla, por qué por qué todo eso, o sea, a entender mi cuerpo como tal. Eso ha sido lo más fuerte.
168. E3: ¿Te duelen las rodillas?
169. Y: Sí. Tuve una lesión de rodillas, hace ... muchos años, que fue la de fútbol en la rodilla izquierda.
170. E3: la de fútbol
171. Y: Emm... y he sido deportista de alto rendimiento entonces ha sido alta montaña, y cuando hago alta montaña se me siento... más que todo cuando voy bajando. Siento, siento la lesión, y (ríe), en uno de los procesos que tuve, ahoritica con mi PL, hice un ejercicio, por estar de showsera, porque no es otra cosa. (Risas). Hice una parada de manos, y no apoyé bien las muñecas y caí en las rodillas. Pero así. (golpea una mano con la otra). E1: Ay...
172. Y: Fue en seco en las rodillas entonces duré ... me quedaron dos lamparones así en cada rodilla y yo okey, eso pasa, como soy la fuerte, eso pasa. Eso también lo aprendes en el proceso de PL. y después yo ya, claro... mis rodillas, ahora sí vueltas nada... y empecé a hacerme tratamiento, ya como que después se desinflamaron, como que bien y empecé a subir Monserrate, y o sorpresa que me empezó a doler... y a doler y a doler, y a doler, y a doler. Entonces me hicieron una revisión y estaba comprimiendo el nervio rotuliano, entonces me prohibieron subir Monserrate, emm primero porque no se habían dado cuenta que soy pie plano, entonces (ríe), eem primera... igual eso nunca, eso sí yo lo sé, que para mí nunca ha sido un impedimento, para la gente dice que... no o sea ya, relajadísimo. Eee, pero qué me decía el médico, me decía subir Monserrate, subir escaleras no es malo, lo que pasa es que las escaleras de Monserrate, el terreno no te ayuda para las rodillas. Entonces estás comprimiendo esa parte. Pero también es una parte de ego, una parte de procesos de genio y demás, que estaba manejando con la rodilla, entonces ya como que todo eso se está viendo en terapias y eso.
173. Siempre he tenido procesos de sanación, siempre, siempre, siempre, siempre. Y acepto que mi cuerpo lo manifiesta. Entonces un ejemplo, si a mí me da diarrea, okey... algo tenía que sacar. O sea, yo nunca lo veo como “¡Oh, no ahora que hice!... no, o sea sal, saca todo lo que tienes que sacar. Ya. Me duele la cabeza, mmm... okey, te falta agua, no has tomado agua, ¿si te estás hidratando?, tal... tal, ¿qué está pasando?, o sea entiendo, he llegado al punto que entiendo mi cuerpo... físicamente que es lo que me está manifestando.
174. E2: O sea lo escuchas.
175. Y: Sí. Todo, todo.
176. E2: Es que pienso... digamos en algo personal (ríe), para mí es muy complicado escuchar mi cuerpo porque bueno, voy a escucharte cuerpo, pero por el hecho que pasa, qué pasa que me quieres decir, como que ...
177. Y: No se manifiesta
178. E2: No ... Y como que no entiendo, y me causa mucha curiosidad tú como logras esa comprensión porque listo, puede ser algo como... emm... te falta agua, ¿sí?, pero entonces tomo agua y no, sigue el dolor, bah... qué está pasando, o si es el hecho de que me duele la espalda... es que necesito descansar y descanso y no pasa... entonces es como ...
179. Y: Eso se llama algo muy simple, análisis da parálisis. (Risas)

180. Y: Y como que tú eres como bastante analítica (ríe)... entonces, eso da parálisis. E2: Okey
181. Y: Lo más fácil es que lo dejes fluir, o sea no es sentarte y decir “vamos a leerle” ... ¡No! (risa). (Risas)
182. Y: Es todo lo que tu empiezas a generar, de coger tus sentimientos, de aprender a quererte como eres, de ... saber para qué estás acá o sea de empezar a ... no es una cosa. Es empezar a interrelacionar todo lo que ... o sea ¿a qué viniste a esta vida?, ¿Tienes clara cuál es tu misión de vida? ¿En este momento?... esa es la primera tarea. Si tu logras entender ese proceso, vas a saber por qué Viviana es así, por qué su contextura física es así, por qué Viviana se mueve así, o sea todo ... todo, o sea eso es perfecto, antes no lo vas a lograr. Porque estás existiendo. Estás viviendo el día a día. Estás dejando que pase tu vida. Si tú haces un alto y dices, quién carajos es Viviana, ¿hacia dónde voy?, ¿Qué vine a dejar acá?, porque todos vinimos a dejar algo. ¡Todos!. Pero pues si yo no lo tengo claro pues... qué me está pasando. Y llega un momento en que ... el cáncer es netamente ira. ¡Es ira!, no, es más. Y la puedes enfocar en el estómago, la pierna, la garganta en donde quieras. Cuando tú no tienes la capacidad de decir las cosas, lo primero que se te afecta es la garganta. El cuerpo es maravilloso, maravilloso. O sea, él te habla, él te dice ... a eso me refiero con que él te habla. Pero no es de sentarse y venga por qué me duele... ¡no!, déjalo, él te va a estar manifestando, la invitación que sería, apréndete a conocer tú primero... qué es lo que quieres, para dónde vas... qué es lo que de verdad te hace vibrar... qué es lo que de verdad te apasiona. Porque sí yo soy arquitecta, pero lo que más me hace vibrar no es la arquitectura. ¿Y?... no significa que sea malo. No, sencillamente me direccioné en ese momento de mi vida, eee... quería estudiar arquitectura, me gustaba, me sentía conectada. okey... fue en ese momento. pero esa no es mi esencia de vida. Mira que me hablas del baile y ¡fum!, me transformo. E2: Sí...
183. Y: ¿Me hago entender?, son esas situaciones. O sea, a qué punto de verdad quieres llegar en el que tú digas ish, eso es. Eso no lo encuentras mañana hay personas que lo encuentran a los 20 años, hay personas que lo encuentran a los 40, hay personas que ¡nunca lo encuentran!, y hay personas que ni siquiera lo buscan... solo lo decides tú. El lenguaje del cuerpo es eso. Hasta por qué te sale un orzuelo, todo es manifestación, todo es manifestación... y qué hacemos ... ¡ah no me dio una gripa, por qué fue un virus! ¡no jodas, porque fue un virus! (Risas).
184. Y: ¡A ver!... entonces ninguno saldríamos porque los virus están en todos lados. Sí, sí, me hago entender, o sea es dejar de ser del común, a volverte exclusiva y extraordinaria en tus cosas. Que valga la pena lo que estás haciendo acá. La pregunta es ¿Si hoy mueres, hiciste algo?. E2: ¿Es retórica? (ríe)
185. Y: Es no pensar tanto, en serio el análisis da parálisis. Claro que fluye, importa un culo lo que pasa, me la estoy gozando, es el mejor mantra de la vida, ¡me importa un culo! (Risas). E3: Lo amo.
186. Y: La vida es eso. Si hoy quise salir amarillo, azul, verde, me importa un culo lo que diga el resto de la gente. ¿Cuál es la vaina?... pero nos hemos dedicado tanto al qué dirán, a que eso... a los paradigmas, a hacer figura a ser la hija de papá y mamá que ellos quisieron que yo fuera. O sea, hay una cantidad, por eso cuando tú me dices paradigmas los hay todos, yo soy la que me encargo de quitármelos nadie más. Y es que la invitación es eso es más darte cuenta a qué viniste, y si hoy mueres qué dejaste... si no dejaste un culo, ya la cagaste, o sea no hiciste nada. Ya. Pero era tu momento, y las cosas son hoy, ahora, aquí. El mañana no existe, en el pasado ya fue. Eso es clarísimo. Muchos viven del pasado y muchos viven pensando que va a pasar en el futuro.

187. Hay cosas que hay que planearlas, sí, pero pues ya deja que todo se dé. Si tu permites que las cosas se den, llegan, si no, no va a pasar nada.
188. E1: Bueno ahora para retomar, ya hablamos de bienestar psicológico, hablamos de cuerpo y hablamos de danza, ahora, en este momento yo te quisiera preguntar ¿Cómo aporta el bienestar psicológico a lo que tu sientes al bailar?
189. Y: Cómo aporte el bienestar psicológico... pues vuelvo como a lo mismo y puede sonar como la repetición, pero es la total coherencia. O sea, si tengo bienestar psicológico si estoy sana, si tengo todo en un equilibrio perfecto, entonces voy a estar perfecta. O sea, perfecta dentro de lo que es mi perfección ¿no?, porque cada uno tiene un concepto de perfección totalmente diferente, pero... pienso que es eso, eso es el aporte que me da, o sea el bienestar psicológico es estar tranquila, porque es la primera palabra que se me vino con bienestar psicológico, es tener esa tranquilidad y esa coherencia que estoy haciendo las cosas como las quiero hacer. Eso es.
190. E1: y qué es... ¿Qué significa ser perfecta para ti?
191. Y: Qué significa ser perfecta para mí... aceptarme, amarme, y darme al mundo como soy y ya. Esa es la perfección... para mí.
192. E1: Emm ya nos habías hablado un poco de donde sentías esas sensaciones al bailar, no... Dependiendo de, en tu piel, en la espalda, en los pies, en la cabeza, ¿Hay otros lugares que también se relacionen digamos con el bienestar psicológico, con tu bienestar psicológico y la danza?
193. Y: Yo creo que todo el cuerpo, en todo el cuerpo pero que hay algo que cuando estoy totalmente apasionada vibrando en mi frecuencia más alta, el pelo me brilla.
194. E1: ¿Si?
195. Y: Si es algo que puede ser muy externo, pero si me he dado cuenta de eso.
196. E1: Y principalmente es cuando te sientes ... ¿cuando estás bailando y te sientes en una vibración alta?
197. Y: Sí, en una vibración alta.
198. E1: Bien... Mmm no sé.
199. E3: Yo tengo una pregunta, ¿Hay algún movimiento a la hora de bailar que te haga sentir mejor que otros movimientos?
200. Y: (Ríe) Sí... los movimientos muy africanos, muy ... los movimientos muy de piernas, muy, muy de postura fuerte, muy... muy de impacto. Sin el hecho de bailar de de... perdón de saltar. Sino el hecho de ... creo que lo más fuerte que tengo son las piernas. Entonces emm vibro muy alto cuando siento que tengo la pierna bien apoyada, cuando, cuando doy ese giro como ...ahí en ese momento. (1:05:36) agradecemos de nuevo
201. E3: ¿Qué significan tus piernas para ti?
202. Y: Fuerza, fortaleza, las raíces, el poder ... eso significa. 1:06:01 (algo se cae)
203. E3: Yo tengo otra pregunta, mmm has hablado mucho de los paradigmas y esos prejuicios que hay en la danza, pero digamos emm relacionándolo un poco con la profesión que tu hiciste de arquitectura, y luego te diste cuenta que no ... que realmente no era lo que te apasionaba, a mí me gustaría saber digamos qué prejuicios o que paradigmas de parte de tu familia, has tenido, no solo con respecto a la arquitectura, sino sobre el arte en general.
204. Y: Tengo una gran ventaja y es que tengo una mamá alcahueta, entonces mi mamá nunca me ha dicho no puedes, no debes, no haces, me alcahuetea me dice hágale y mire a ver, y si le va mal pues vuelva y levántese. Entonces creo que eso es muy fuerte. Eso es muy fuerte e igual aplico no solamente al tema sino me importa un culo lo que piensen entonces...
205. E3: O sea los prejuicios para ti son irrelevantes.

206. Y: Totalmente
207. E1: ¿Toda la vida ha sido así o hubo algún momento en que los prejuicios si te coartaran de hacer cosas?
208. Y: No si claro, todo es un proceso de cambio y de evolución, eem, nacemos con prejuicios, nacemos con paradigmas, nacemos con una cantidad de cosas. Y el entorno, la sociedad, te implanta una cantidad igual, en que que si tú te vistes, cómo hablas, cómo caminas, si estudias, si no estudias, si trabajas, si no trabajas, si hace, si no sé qué, hay una cantidad de cosas. Y solamente sueltas esto cuando te das cuenta que es lo que quieres de verdad en tu vida. Cuando valoras a qué viniste acá es donde empiezas tu a ... a que todo eso valga... cinco, aunque me quiera decir ... me valga. Que Yela... me vale. Cuando... cuando pasa eso, en ese momento, antes no. ¿Por qué? porque vinimos a cumplir un reglamento de la vida. Entonces te dicen nace, crece, estudia, vuélvete profesional, y ojalá trabaja con una multinacional, eso es como lo, eso es como lo que está ahí en la impronta. Cuando tu empiezas a salir o a desviar del camino, emm, te das cuenta que esto sirve para tres tacos. (risas)
209. Y: Y te das cuenta que de verdad eres tú, o sea vinimos fue a ser nosotros, nada más. Que sí debemos trabajar y que debemos generar un dinero y que ... porque el dinero está en todo lado, el dinero es energía, el dinero está en todo lado. O sea, si mi rollo es no tener dinero pues marica salí y vendé una arepa. ¡Vendé algo!, ¡pero el dinero está! Pero no pa' eso tengo que ser arquitecta, psicóloga, médica, nada, ni mierda, tengo que ser yo.
210. E1: ¿Cuándo te diste cuenta de que encontraste lo que, que eras tú, lo que te quitó todos los prejuicios?, ¿sí?... como que te hizo ver...
211. Y: Llevo trabajando en ello desde que tengo 25 años.
212. E1: ¿Y qué fue esa experiencia, esa vivencia que tuviste?
213. Y: Me mamá, me mamá de seguir la cuerda y de hacer lo que todo el mundo quería que yo hiciera, ¡Me mamá! O sea, me considero un bicho totalmente extraordinario (risas), entonces yo decía ay no me cuadro.
214. E1: ¿Y una situación en la que hayas dicho, me mame? (Chasquea los dedos)
215. Y: Yo creo que el hecho de ser empleada, no sirvo para ese trabajo. Emm, lo viví en una multinacional, o sea lo cumplí completico como les estaba diciendo. Emm y el día que hicieron un corte de personal y nos sacaron, nos sacaron a los más antiguos, y cuando nos sacaron a los más antiguos, yo lo agradecí y me dije, es lo mejor que me puede pasar en la vida. Ahora si voy a mirar de qué soy capaz. Porque es que el trabajo. Lo más fácil de hacer en esta vida es trabajar. Te contratan, cumples un horario, cumples una labor, sales y te pagan, ya. Lo más difícil es ser tú. Por eso amo a los independientes. Porque es que el independiente se levanta y consigue. El empleado no, el empleado va y cumple, ya. Para mí, con todo el respeto, el empleo es una castración mental. Ya, es eso. E1: Total.
216. Y: Porque te dicen, voy a ponerlo en el caso de ustedes, ustedes son psicólogas, las contratan, y ustedes emocionadísimas, acaban de salir de su carrera, ya... se van a emplear, y les dicen, van a ser las psicólogas de acá, pero les dicen estas son las reglas y los paradigmas y tienen que hacer esto. No las dejan ser ustedes. Eso es una castración mental. Entonces no estoy de acuerdo con eso. Y ahí salió a dispararse la otra Yelitza.
217. E1: Muy chévere. Tienes otra pregunta... Vivi..
218. E2: Yo sí, es que emm sobre tus relaciones interpersonales, me gustaría que nos hablaras un poco de cómo tienden a ser tus relaciones con las personas en general, con las personas a las que les enseñas y con quienes trabajas, como colegas, como compañeros, y en las ... o sea tú has estado en academias...y bueno como tu relación con tus compañeros en

esas academias.

219. Y: Bueno mis relaciones interpersonales, emm si las pongo en un porcentaje de uno a cien, siempre las he tenido en un 90, no... no las he tenido en perfección porque pues, no con todo el mundo me llevó y ahí hay una que otra persona con la que no. Pero son muy contadas. Para mí es súper importante las relaciones. Creo que es el, uno de los pilares de mi vida, tener buenas relaciones, y cuando digo buenas relaciones no es aparentar ni caerte bien. Es lograr conocerte como ser humano, y lograr aceptarte y lograr convivir contigo. Para mí es más un proceso así una relación. En todo tipo. Familia, amigo, persona, pareja, lo que sea, es ... es... ese tipo de relación, emm me afecta cuando hay quiebres de amistad, porque doy el todo por el todo en una relación de amistad, más entiendo que... vino en su momento, debió llegar para algo y ya lo aportó, entonces ya siguió su camino o sea eso está clarísimo. Aprovecho al máximo, doy al máximo, me encanta generar comunicaciones generosas es decir que yo pueda sentar contigo y que tú me digas Yelitza me aburres por esto, esto y esto y no me caes bien por esto, esto y esto. Y de la misma forma yo hacerlo contigo. Creo que es más sano eso. Generar una comunicación que generar una pelea. Eso lo tengo clarísimo en todo tipo de relaciones.
220. Con la gente que trabajo y con los equipos de alto rendimiento, eee, he logrado sacar talentos maravillosos, he logrado sacar cosas muy bonitas y la satisfacción más grande que me llevo, y si yo muriera el día de hoy, es eso. De poder haber logrado sacar una Viviana totalmente extraordinaria, unas Natalias totalmente extraordinarias, esa es mi meta. Cuando yo correlaciono con una persona es eso. Poder sacar que esa persona saque su mejor potencial. Cuando son cuestiones de trabajo de creación de equipos de lo que manejo. Y en la parte de danza, he tenido muy buenas relaciones, eee... trato de ser un perfil medio, no me gusta ostentar de lo que sé, nada ... me mantengo, me mantengo para no generar discordia, para evitar chismes conflictos y demás. O sea, evito, evito soy de las personas que evita una confrontación entonces cuando estoy en una situación de grupos, hasta que no ser que me lo saquen, ahí si hablo lo que tengo que hablar porque callada no me voy a quedar. O sea, no hasta el punto de generar hipocresía, no. No, no lo hago, pero si, en lo que más pueda evitar un conflicto, lo hago. Eee... totalmente líder, soy líder innata entonces eee... teniendo la claridad de que es un liderazgo, me cuido mucho de lo que hablo. Porque hay gente que me sigue, entonces prefiero tener mucho cuidado con mis palabras. Soy muy cuidadosa con mis palabras. Me, me pasa... tengo una nena de 12 años la hija de un amigo. Que para ella yo soy su mentora, entonces obviamente cuando estoy con ella mi vocabulario cambia, modero cosas... no por aparentar, sino que tengo claro que es lo que ella está buscando en mí y no quiero tirármele la vida, al contrario, quiero que ella más adelante me diga, gracias. Por como vi que tú eras, logré ser algo, entonces soy muy cuidadosa en... en mis relaciones.
221. E2: ¿Y qué es ser líder?
222. Y: Qué es ser líder... soy yo. Es mi naturaleza, o sea el liderazgo no fue algo que me inventé, fue algo que busqué, fue algo que encontré. Algo que encontré y me encantó, me encantó es saber que... que puedes llevar equipos que puedes direccionar personas que puedes crear cosas, es muy diferente trabajar solo a trabajar en equipo. Me encanta trabajar en equipo. Y trabajar en equipo es fuerte, porque somos 20... 50 personas trabajando totalmente diferentes, pensando diferente, y no nos gusta que nos den órdenes. Y un líder no da órdenes. Un líder crea estrategias para que todo el equipo funcione. Así soy yo.
223. E3: ¿Qué es para ti la creatividad?
224. Y: Que es para mí la creatividad... salirme de lo normal, para mí eso es la creatividad ... o sea yo puedo barrer todos los días, pero por qué tengo que barrer como todo el mundo lo

- hace,
225. E3: (Ríe) Yo barro a mi manera. (Risas)
226. Y: Si, o sea, debo hacer algo diferente así sea que baile que me ponga la escoba en el trasero, ¡yo no sé, alguna joda! (Risas)
227. Y: Pero tengo que hacerlo diferente. O sea, por qué tengo que hacerlo como todo el mundo. Esa es la creatividad. Que tú puedas hacer algo que es tan repetitivo, totalmente diferente como los otros lo hacen. Eso es lo que te hace exclusivo, eso es lo que te hace extraordinario. Si no eres alguien más... ya.
228. E1: ¿Y la creatividad en ese sentido estaría en todo tu ser? ¿o sea en todo lo que tú haces?
229. Y: Si porque o sino me aburro, la monotonía no me gusta. (Ríe), no me gusta.
230. E3: O sea que la creatividad es algo que te ayuda a sentirte bien también.
231. Y: Si, total, total.
232. E1: ¿Podría ser parte de ti bienestar?
233. Y: Si claro.
234. E1: Bueno, no sé si ustedes tengan otra pregunta o podemos llevar a la pregunta de cierre de la sesión. E2: Ya... si
235. E1: Bueno ya que nuestro proyecto de grado está en... o sea nos interesa comprender la relación que los bailarines establecen entre el bienestar psicológico, la danza y el cuerpo, entendiéndolo, o sea dentro de este la corporalidad, y todo ese tipo de cosas que están dentro, el bienestar psicológico también de todos los aspectos que tú nos hablabas, tú de qué manera, desde tu perspectiva, estableces esa relación entre bienestar psicológico, cuerpo y danza.
236. Y: (Suspira), como establezco esa relación, vuelvo a lo mismo. En la coherencia total esa es la palabra en la que, en la que lo interpreto, la coherencia total. No puedo venirles a hablarles bonito y ser una perra afuera, o sea no. Debo ser totalmente coherente en todo, en mi bienestar, en lo que como, en lo que hago, en mi ejercicio, en todo. O sea, ser totalmente coherente. Si no, mejor no hables de lo que no estás haciendo. Eso.
237. E1: Buen en ese sentido ya estaríamos dando por finalizada esta sesión, realmente te agradecemos mucho por tu tiempo, por las experiencias que nos compartiste, realmente soy muy valiosas para nosotras, emm en dado caso de que necesitáramos otra sesión, pues te lo estaríamos comunicándote, y de la misma forma cuando ya estén los resultados, tendremos que... pues queremos venir también a compartírtelos, como parte también de este contrato de alguna forma que hacemos aquí, para contarte sobre, sobre eso que encontramos.
238. Y: Súper bien, muchas gracias chicas.
239. E1: A ti muchísimas, muchísimas gracias.

Apéndice 4: Transcripción Participante P

E1: Bueno, primero que todo te damos las gracias por participar de nuestra investigación, como ya sabes es sobre la relación entre bienestar psicológico, la danza y el cuerpo en bailarines colombianos. Entonces, antes de empezar con la entrevista te solicitamos que leas este consentimiento muy detenidamente y si estás de acuerdo pues lo firmas. (Lectura del consentimiento)

Bueno, entonces la idea es hacer dos o más encuentros, mínimo dos. Sería este y otro para la devolución de los resultados cuando ya hayamos acabado todo. Entonces, te vamos a grabar y toda la información que nos des pues es confidencial y será utilizada únicamente para fines

académicos. Entonces la idea es que nos cuentes un poco sobre tu experiencia en el baile y que respondas las preguntas como tu consideres. Si hay alguna que no entiendas nos dices y miramos que hacemos. Entonces quisiera empezar preguntándote cómo te llamas, a qué te dedicas, que te gusta hacer...

P: Yo me llamo Maria Paula Ospina Almanza, tengo 18 años, soy estudiante de publicidad y mercadeo, por otro lado o instancia me dedico a la danza, soy estudiante de Tambores de Eleguá, practico afro y folclor y en otras academias como hush, D-Three he asistido a Workshop que son unas clases digamoslo asi... esporádicas que uno paga y pues adquiere más conocimiento, en este sentido adquiero más bases en el el lado urbano. Mmm, tambien dicto clases, las dicto en un colegio llamado Montessori en la parte de Victory, que es la parte fitness, dicto los sabados de 8 a 9 y de 10 a 11 y los martes de 3:30 a 4:30. Son tres procesos distintos, mmm, dos son de reconocimiento del cuerpo pues porque es gente que hasta ahora esta empezando con un proceso y todavía no tienen claro qué es un ritmo, una pauta, un beat, no saben en qué momento marcar, entonces pues que pasa? toca tener primero un punto en el que la persona se concientice de que está haciendo y por otro lado está la otra niña, que ella tiene aproximadamente 12 años y ella es una persona muy versátil, es una niña que está en ese punto de la típica edad en la que uno absorbe todo, entonces la niña por ahora lo que quiere es como aprender a tener una decadencia más avanzada.

E1: Ok, y como trabajas eso del reconocimiento del cuerpo en los niños?

P: Bueno, es un proceso. Lo que pasa es que está el punto en el que el niño está en esa etapa de que para ellos todo es un juego, todo es un chiste, solo quieren diversión, entonces... pues que pasa? Con los niños tengo un proceso en el que trato de hacerles medianamente un juego sin que se pierda el sentido del profesionalismo, claramente no puedo ser una recreadora, soy una persona que está enseñando danza, tengo que hacer que ellos identifiquen que el movimiento no solamente es un juego sino que es mmm...algo espiritual, algo que con ese movimiento puede proyectar. Que pasa? tengo que claramente tener una metodología. Entonces está el niño, tengo que primero hablar con él para ganarse su confianza, luego enseñarle, mostrarle algo que a él lo asombre y se sienta atraído por esto porque si no se siente atraído no va a hacer nada, un niño no puede estar en la monotonía porque se aburre, un niño siempre está en constante cambio y luego de esto empezamos con una serie de ejercicios, claramente calentando, calentando el cuerpo, que el cuerpo esté preparado para.. y luego de eso si empezamos con x o y movimiento según lo que yo le vaya digamos a enseñar. Si es stretching por lo menos... stretching, es ir calentando, luego si el niño le parece eso chévere porque suele pasar que a los niños les gusta sentir dolor, no se por que, es algo psicológico que aun me cuesta entender... les encanta sentir dolor, de verdad no entiendo por qué... (risas) entonces uno mientras más juega y no lo hace ver difícil ellos sueltan más porque son niños y están en una etapa de crecimiento suelen ser más versátiles con su cuerpo y ya luego digamos de x proceso, uno se dedica a estirar, claramente para que el cuerpo se acostumbre a eso, descansa y no queden contraídos los músculos... y ya, ese seria como el proceso básico en un niño, creería yo, o por lo menos es el que yo tomo con los míos y hasta el momento me ha funcionado.

E1: Ok. Bueno, ahora quisiera preguntarte, que es para ti estar bien?

P: Bueno, creo que estar bien es algo efímero. Si, porque la vida se basa en hoy estas bien, mañana estas mal, creo que creo más en la palabra es tranquilidad. o plenitud diría yo, no sé, en mi punto estar bien, estar en un punto de equilibrio medianamente pleno es el punto en que estoy bien en mis ámbitos más importantes. Para mi mis pilares que fluyen más en mi vida son mi familia, mi estudio y la danza. Por que la danza? la gente toma mucho como para mi que es la danza y creo que la pregunta más difícil que a mi me van a poder hacer en la vida porque yo no sé qué hacer. o sea si yo les puedo decir en este momento la danza para mi es mi vida, ustedes van a decir que eso es mucho pero para mi es muy poco para lo que realmente es. Entonces que en la danza no este bien y que yo no esté produciendo con ella pues para mi es algo que, me siento inferior, siento que no estoy haciendo lo que debería, no es algo que me este generando una felicidad. No es algo que me este generando un motivo para...sino estoy quieta,entonces que pasa? ese pilar se cae y no voy a estar bien , ya no tengo

tranquilidad porque haciéndolo incluso la encuentro. Si? En mi casa, pues mi familia afortunadamente mis papás y mis hermanos son de las personas que siempre han estado, me han apoyado en todo, entonces que alguna de esas cosas intervenga negativamente, de una siento que algo me está faltando porque son las bases para que yo pueda estar cada día superior superandome, incluso a mi porque creo que la competencia es uno mismo, no el resto, porque pues todos tenemos un proceso distinto y tiempos muy diferentes. Y ya, yo creo que para mi estar bien, es eso. Es tener mis tres pilares en una... no en un estado de perfeccionamiento pero si en un estado base en él que sean cosas mínimas las que puedan influir pero que estén estables en un sentido emocional, que estén en cierto equilibrio.

E1: O sea, el bienestar para ti sería el equilibrio entre tu familia, el estudio y la danza.

P: Claramente que me esté yendo bien, no? Obviamente porque pues yo se que hay factores que influyen negativamente pero precisamente esos son los factores que influyen a motivarte para hacer las cosas bien, para no frenarte por esas cosas porque pues la vida es de eso, de altibajos.

E1: Y si yo te preguntara qué es bienestar psicológico o estar bien psicológicamente...

P: Bueno yo creo que eso ahí influye más en uno mismo. Yo creo que ya más que esas cosas eso es una parte emocional, sentimental... Pero yo creo que el bienestar psicológico es como la paz que se genera a uno mismo si? es como bueno, no se si lo voy a tomar como un ejemplo, no se si de pronto sirva... es como cuando tu estas con una persona que no te está aportando nada bueno. Entonces qué pasa? Esa persona está llena de una energía negativa y tu estas bien pero qué pasa? ahí se involucran emociones, sentimientos y que pasa? Cuando esa persona no te está generando nada bueno a ti? Pues tu te preocupas. Si la persona ve todo como un problema pues tu más vas a seguir ahí haciendolo. Que pasa? Pues esa gente te va a robar la energía y ya no vas a sentir la paz mental que tu tienes por que tu estas en un punto en el que estoy haciendo las cosas bien pero me están robando, me están quitando, no estoy surgiendo, entonces por eso ya no hay paz mental en mi porque hay alguien que me hace como quitarla, me trata como de opacar, si? y es algo que a mi personalmente no me gusta. De hecho, creo que soy una persona que como que trato de ser lo más autónoma posible, entonces trato de estar como en paz conmigo misma porque así mismo como la tengo yo y pueda tener mi tranquilidad, no me gusta que nadie se meta en ella.

E1: O sea el bienestar psicológico sería para ti sentir paz, pero esa paz que uno puede sentir a veces se ve como limitada o obstaculizada por esa gente negativa que...

P: Exacto, cuando uno deja permitir, no... cuando uno permite que esa gente se involucre en ella.

E1: O sea, es algo muy tuyo?

P: Exacto, para mi la paz mental creo que es algo muy individualista.

E1: Ok, y para qué crees que sirve estar bien psicológicamente?

P: Pues yo creo que eso se refleja en todos los aspectos de la vida. Cuando tu estas mal... es como el típico dicho de lo que haces con amor así mismo lo recibes con amor y así mismo crece. Entonces creo que eso afecta en todo. O sea, si tu estas bien, tu haces las cosas bien, tú eres más dedicado, estás más consciente de lo que haces y la paciencia yo creo que es un factor muy importante... estás en un punto, en un pilar en el que estoy haciendo esto, estoy tranquila, lo puedo hacer con más dedicación.

Cuando tu estas mal, suele generar una energía, un estado de ánimo... triste. Entonces qué pasa? Todo lo sueles mandar hacia un lado negativo, viene tal vez la depresión, bueno si es alguien que tiene más como no se, transcurso en ese tipo de cosas o enfermedades y demás. Pero entonces eso se ve reflejado en todo lo que haces, cuando tu estas bailando, cuando tu estas estudiando, cuando estás en tu casa, cuando te desquitas, cuando tienes mala cara y pues yo creo que esto también no solamente conlleva a tener un mal ambiente en ti sino en el resto de personas. Es un círculo en el que te contagias... Está bien estar mal, claro, pero otra cosa es cogerlo como estilo de vida la tristeza. Entonces yo creo que por eso es necesario tener como una tranquilidad, el equilibrio.

E2: Me hace, o sea, ahora que dices esto el bienestar psicológico o sea, para ti está asociado principalmente a tu paz individual. Hay otros aspectos, otras sensaciones o emociones que

estén dentro de ese bienestar para ti?

P: Sensaciones como cuáles, en qué aspectos?

E2: Como, más bien, como otras emociones, sentimientos?

P: Pero, o sea, involucran personas?

E2: Sí...

P: Mmm, bueno, pongamos un caso hipotético de que yo este con una persona. Pongamos el caso de que yo estoy con mis estudiantes. A mí algo que me genere tranquilidad y paz es saber que ellas aprendieron, es ver el proceso, es ver el logro. Entonces qué pasa? Yo estoy enseñando, estoy transmitiendo algo; eso me hace indicar y entender que ellas están realmente absorbiendo todo lo que yo les puedo brindar y eso para mí genera una satisfacción... satisfacción. Entonces eso a mí me da paz y me da tranquilidad y de hecho me genera más emociones, ahí vendría siendo la felicidad, la plenitud... El caso hipotético de que yo este con una persona sentimentalmente. Cuando la persona suele ser dar como detalles, cuando la persona suele ser alguien que te apoya, es una persona con la que tu puedes conversar, es una persona que te ayuda, eso también genera tranquilidad porque sabes que estás con alguien con el que puedes crecer... entonces yo creo que es eso. Igual, otra cosa es cuando a mí me enseñan, mira yo creo que no hay nada... no hay manera más bonita de aprender y de querer que es que alguien a uno le de conocimiento. Entonces digamos a mí me pasa en la academia, a mí mis maestros me enseñan y yo estoy en un punto en que digo, me movieron! Tengo que hacerlo y tengo que hacerlo y no me limitan sino me abren las alas para que yo pueda volar porque siempre están como: "Tu puedes ser mejor que uno" y siempre uno tiene que aparte de medirse a uno, no es medirse con el resto, es lo que te enseña el resto y partir de eso ver tú qué posibilidades o que alcances tienes, entonces yo creo que en ese punto, ese es el punto de emociones y sentimientos que te generan otros ámbitos y eso genera paz en uno, el equilibrio.

E1: Haz mencionado muchas veces la palabra plenitud, que significa para ti eso?

P: Yo creo que ese es el punto máximo que uno debería tener para estar bien consigo mismo. Yo digo que el día en que yo tenga la plenitud totalmente voy a estar en otro lado el mundo o en distintas dictando clase a partir de mi estudio, con mi academia y bien en mi familia, yo creo que no hay nada más que me motive que eso. Eso yo le llamo plenitud porque conseguí lo que yo quería. Porque a partir de que consiga mis sueños sigo aspirando a más y sigo creciendo. Eso lo definiría como plenitud.

E3: Y otra palabra que has mencionado es la del equilibrio. Y quisiera saber como, o sea, es que no se si está implícito pero quiero cómo entenderlo...

P: Bueno, lo que pasa es que en la educación que yo he tenido últimamente, como la oportunidad que he tenido de aprender de mis maestros viene lo que yo les estaba comentando antes. Esta estar bien y esta estar mal. Está bien estar mal en sentidos, cogerlo de estilo es otra cosa, pero tampoco estar feliz cansa. A mí me ha pasado. O sea como que no tengo un problema, no tengo algo que me esté como diciendo hey! Actíivate! Motíivate! y me cansa estar feliz. Porque estoy sintiéndome monótona. Si? Entonces yo siempre he dicho que hay que tener altibajos para saber que estoy bien así como hay que estar mal... no perdón, así como que hay que estar bien para saber que se está mal. Entonces uno tiene que estar en ese juego, es como no se, tu vas en una cicla y hay una baranda. Tienes que mantenerte ahí porque si te vas para allá pues te caes y puedes caer no sé, al mar. Si te caes para allá hay pasto, te amortigua, pero tienes que estar ahí en el medio para saber que si me voy mucho para allá muero, pero si me voy mucho para allá quedo estática. Si me entiendes? entonces creo que es como ese punto, es estar ahí en un punto en el que uno pueda mantenerse a partir de dos emociones sin que influyan tanto en uno y uno sepa decir no, esto no o no esto sí, esto me conviene esto no me conviene, esto me genera x cosa...

E1: O sea que los altibajos de alguna forma son necesarios en tu vida para estar bien.

P: Creo que son necesarios en todo el mundo para darse cuenta que esta bien, que está feliz, para darse cuenta que uno estuvo mal, eso es como todo. Siempre uno está mal y llega un punto en el que ya, ya te despiertas un día, ya ni siquiera te acuerdas de que estuviste mal porque ya sientes otra emoción. Es algo nuevo y uno siempre, bueno... pasa mucho con los

jóvenes más que todo, uno está en constante interacción con todo el mundo, uno le gustan las cosas nuevas y es necesario probar de todo para saber qué es lo que a ti te gusta, si? no solamente quedarse con una cosa, probar de todo y saber hacia dónde te vas a enfocar, entonces pues... creo que es por ahí.

E1:Qué otras cosas te hacen sentir bien y qué situaciones te hacen estar bien aparte de estar tu familia, de bailar...

P:Creo que me enseñen cosas nuevas. o sea que yo nunca haga para mi eso es algo delicioso, o sea, que uno le brinden conocimiento de cualquier x cosa me encanta es como no se, estar... yo no tengo mucha relación por ejemplo, digamos con las ciclas y un día x me sacaron mis amigos que fuéramos a montar cicla y me fui digamos, hagan de cuenta como hasta centro mayor, de suba a centro mayor y yo dije: “no, yo no aguanto porque ellos montan cicla todos los días.” Yo dije: “no, el físico, me voy a cansar” ... llegue bien (risas) llegue alla chevere, me enseñaron a andar más rápido, a no tenerle miedo a los carros y me sentí bien, por que? porque estoy en un espacio que comparto con gente que realmente disfruto, haciendo algo nuevo, o sea y me fui lejísimos, eso es muy lejos de mi casa entonces creo que es algo que ellos... yo no creería que eso tiene su ciencia pero realmente si tiene la ciencia, es como ir rápido, que no se vaya para un lado, que porque x, que el viento que... y uno no creería y no y si y es chévere, entonces son cosas que uno no creería pero le aportan a uno en cierta medida, o sea, si un día me tengo que ir a la universidad en cicla ya se como llegar sin que me pase no se, que pase muy rápido y un carro me lleve, x, si x cosa, es con cosas que igual el conocimiento para mi es poder y ya con eso yo puedo hacer todo.

E1: Ok, gracias.

E1:Mmm... de qué manera crees tú que el bienestar se manifiesta en tu vida, como sabes tu que estas bien?

P:Uy, no sabría como describirte eso, esperate... yo creo que es como la sensación de, bueno, no se si a ustedes les ha pasado en algún momento pero hay un punto en el que uno está mal que se siente vacío, literal es como si no tuvieras nada por dentro, no hay nada que te genere... nada, no hay felicidad, no hay nada que tu digas hey, me quiero ir a pasear, ya me voy a sentir bien pero no, realmente no hay nada que te haga sentir mejor. Hasta que llega algo que... o alguien ,no se, bueno, en mi caso es más algo, yo casi no comparto mucho eso de depender de una persona sentimentalmente, emocionalmente y todos sus derivados, pero, pero entonces qué... Mmm,creo yo que es como una situación muy, muy tenaz que sea asi super... no se, muy mala para que yo tenga después un motivo, noticia o algo para que yo me de cuenta que estoy bien o que realmente me desperté como te decia a ti y estoy tranquila... tranquila y digo: “oh, estaba mal por eso... que boba”. Hay cosas peores que, lo que pasa es que hay cosas muy graves en la vida y no por eso uno se puede cohibir de sentir dolor pero tampoco es como aferrarse a eso y estancarse, entonces creo que por ahí es la respuesta, la pregunta esta difícil.

E1:Sabes tu que estas bien despues de un periodo de haber estado mal, si?

P:Si

E1:Ok. Hablaste del vacío...de la sensación de estar vacío, que uno tiene nada por dentro.Hay alguna parte del cuerpo o como sabes tu que sientes el vacío digamos en tu cuerpo...

P:Bueno yo no se,segun los chakras (risas), uno siente todas las emociones en el estómago. Está el tercer chakra que queda más o menos por aca que es donde queda el estómago; cuando algo te genera cosas buenas, te dan mariposas, si? es como si sintieras esa sensación de cosquillas , de ansiedad; cuando algo lo rechazas, de una tienes ganas de vomitar... yo lo siento ahí, y cuando me duele mucho algo, suelo sentir como si me estuvieran oprimiendo el pecho y no siento nada, es como literal como si uno no tuviera un órgano, no tuviera nada entonces creo que es un sentimiento tan feo pero es necesario.

E1:Es como si sintieras que algo te faltara ahí...

P:Exacto. y eso aveces pasa con el algo o el alguien.

E3:¿Como así?

P:Esto... el algo puede ser un motivo, digamoslo asi no tangible, claramente, pero el algo puede ser la danza, el algo puede ser mi universidad, el alguien puede ser mi novio, mi ex

novio, mi pareja, a eso, a eso me refiero.

E1:(Risas) Bueno... y ahora que estamos hablando del cuerpo, del pecho y del estómago me gustaría que nos contaras cómo describirías tu tu cuerpo?

P:¿Describiría? Yo creo que el cuerpo... bueno, mi cuerpo es algo tan sublime... O sea yo no puedo creer que la gente porque en la danza le cojan la cola sin querer, le cogan un seno ,un brazo, la gente crea que es un morbo, o sea, no me cabe en a cabeza que la gente pueda pensar algo tan básico como eso sabiendo que es que el cuerpo es la herramienta, gracias a todo lo que tu tienes, por esto te mueves cada día, si no tuvieras incluso una pierna te sigues moviendo, claramente hay gente que está más completa que otros, pero incluso cuando no están tan completas desarrollan otras cosas mejores que los que las tienen y es increíble ese ámbito en el que uno puede estar por que por eso es que tu haces estas cosas. O sea, si no está esto tu no existes, tu espejo es el reflejo de la naturaleza, entonces es algo tan valioso, tan importante,tan... tan... tienes que hacerlo respetar porque es que eres tú, es tu esencia, es algo tangible, claro, pero realmente cuando tú estás generando algo con él no se puede porque lo estas sintiendo, no lo estás viendo.

E1:Dijiste que el cuerpo es el reflejo de la naturaleza. Podrías ampliarnos un poco mas esa idea?

P:Bueno, hace poco yo estaba hablando con un profesor...el me enseñó historia del arte. Que pasa? Les voy a asociar un poco como lo que es el cuerpo con la naturaleza y lo que es la cultura muisca. Si ustedes ven el sol, el sol es el padre, el sol es el que da fotosíntesis, el sol es el que da la vida. Luego, se tiene que ver como algo material, el algo material sería la montaña. Y luego se tendría que ver como algo donde nace todo, entonces nace la montaña en la cima, cae el agua y estamos todos... Luego está la luna, está el agua, está la marea, está la luna, la luna pues con su mmm... la gravedad, que pasa? Empiezan a picar las olas , la luna extrae. Ahora yo como les puedo decir que esto se puede asociar con el cuerpo? Vamos a, por primera instancia, vamos a aclarar un poco lo que según los muiscas esta 'itzchiminguagua'. Que pasa? 'Itzchi', lo toman como un estornudo, 'Itzchi', yo creé, si? El estornudo, el sol, la materia se creó. 'Mini' sería la montaña, 'guagua' sería el agua, si ustedes recuerdan un ejemplo guatavita... 'gua', de ahí nacen muchas cosas. Ahora pongámoslo en las fases de la luna, cuando la luna está llena es porque y la gravedad empieza el mar a picar, es como si estuviera extrayendo algo... si? Ahora asociemoslo con algo que nosotros hacemos, creo que en este momento una persona lo estaría haciendo y nosotras estamos acá... la penetración. Está el sol, el sol penetra la naturaleza, da todo los fotosíntesis, crea y demas, si? Y esto hace pagamentos o demás. Si? esta las fotosíntesis, gracias a eso hubo agua, hubo lluvia, está en el mar; luego llega la luna y la extrae, es como si la estuvieran penetrando a ella porque eso es producto del sol, porque es como si la estuviera extrayendo. Ahora miren las etapas de la luna, es un embarazo... cuando extrae se embaraza, luna llena y empiezan fases, y así y vuelve y llega. Eso se podría asociar con el cuerpo y nadie lo creería, igual que un seno, si la montaña nos está dando vida que es agua, el seno da leche, está alimentando a alguien. A eso me refiero, ustedes hace mucho tiempo, el 'jiba' o 'iba' significa sapo y vida y uno puede pensar algo como puede significar lo mismo, una palabra igual pero en términos tan distintos? Hace mucho, si ustedes ven un sapo así acostado ven dos patas arriba inferiores y dos patas superiores y está así y bueno...entonces ustedes, ahí les di toda la aclaración de que es el espejo de la naturaleza, está el agua, está la relación de pareja, ustedes no pueden ver que está pasando, ustedes nunca van a ver cuando el espermatozoide llega al ovulo, jamás! Asomense al agua y ven un renacuajo, es parecidísimo pero parecidísimo a un espermatozoide. Cuando el niño ya crece, saca sus manitos y saca sus piecitos, ya quiere saltar. Lo mismo pasa en el renacuajo hasta que crece, saca sus manos saca sus patitas y ya no tiene cola, salta,sale, eso...

E1:Es como si hubiera un eco...

P: Es que nosotros somos la naturaleza. Si me entiendes? Nosotros somos eso, nosotros estamos haciendo lo mismo que ellas hacen ,lo que pasa es que nosotros buscamos un motivo para mientras que la naturaleza, los animales ya tienen un sentido de la vida, ellos nacen sabiendo qué hacer; nosotros no, nosotros buscamos que mas hacer. Si me entiendes? Es eso.

E3: (Risas) No, es que ahora que hablas del sentido de vida o sea es como... cual es el tuyo?

P:Yo creo que mi propósito más grande es ser feliz y aportar al mundo con lo que hago. Obviamente yo no puedo hacer en cantidades porque hoy en día el arte... mucha gente está por moda, pero bueno, yo creo que esa gente aquí no importa porque bueno, es moda, algún día se les va a pasar, pero ahoritica es un campo muy competitivo, claramente un artista tiene ideas tan distintas, pueden ser similares pero nunca iguales. Independientemente también que sea un artista, ustedes tres son psicólogas y cada una va a entender a alguien... piensa distinto, educa distinto si? Pero es un campo en el que es muy duro, de verdad es muy duro porque cada día hay más cosas, gente más crea y demás pero mira que aportar una pizca al mundo mediante lo que yo estoy haciendo creo que con eso me bastaría y obviamente no solamente conociendo de estas culturas sino, es eso, enriquecerse de todo para saber de que te vas a graduar porque tampoco puedes estar aprendiendo de todo pero no te graduas de nada.

E3:Y en que te estas graduando tu?

P:No, yo ahoritica estoy en una etapa de conocimiento. Y no tengo afán tampoco por llegar a un punto ya, esto es lo que voy a hacer con mi vida porque es eso, creo que me cuesta tanto conocer tantas cosas a veces es porque no me logro definir, pero cuando tu tienes un hilo conductor y tu dices: “y esto puedo con esto llevarlo, regarlo y esto me está llevando a esto”, creo que ya ese es el punto de que conoces pero sabes qué es lo que te sirve, pero es necesario que lo conozcas para saber que eso a ti no te funciona.

E3: Y hasta el momento esas cosas que has conocido, cómo las estás hilando?

P:Pues digamos con lo que estudio, yo estudio publicidad y mercadeo. Mira, yo se que algún día, yo solamente no me pienso quedar en la danza porque hay algo claro y es que uno no debe depender de un solo recurso, eso es ley básica de economía. Yo quiero aprender, tengo mis sueños y creo que las personas que me conocen saben que a mi me gusta la moda, me gusta el arte, me gusta pintar, me gusta bailar, me gusta la economía, que es un factor relativamente muy lejano pero no, es más cercano a lo que uno podría creer, y son cosas que uno dice cómo: mmm, que va a hacer, que se va a definir, pero digamos yo en mi universidad puedo llegar y puedo aprender de como coser, y luego de eso voy a ver emprendimiento. Entonces veo emprendimiento y veo cómo puedo crear una empresa de textil... mi academia de danza, como puedo hacer, como puedo arreglar eso? Pues perfecto, yo puedo hacer mis textiles para danza y ahí todo se va uniendo. Y qué pasa? La economía influye ahí porque yo necesito traer el marketing, cómo está influyendo, como estoy llegando a un cliente, cómo le voy a ofrecer un producto o servicio e influye. Mira todo es un círculo, todo se alimenta de todo. Unir todo, si me entiendes? Y es con las pasiones que me gustan, digamos a mi me gusta la música y demás, pero es algo que pues realmente me gusta pero no me llama como para entregarme a aprenderlo. Chevere aprenderlo en algún momento pero no es mi prioridad ahorita, si me entiendes? Entonces ya lo conozco, ya lo he intentado, pero no es algo que a mi me apasiona como tal, aunque la música es algo que necesito, no es como literal tocar un instrumento, no es tanto crearla a menos de que la esté creando con mi cuerpo que eso ya sería danza afro, eso ya es otra cosa pero pues como tal un instrumento no es mi punto.

E1:Bueno, hablaste mucho de que te gusta la moda, la publicidad, pintar, bailar y el arte... que es el para ti el arte?

P:El arte es todo eso que acabaste de nombrar y creo que el arte somos todos. Que te puedo decir, yo creo que el arte es la manera más bonita de representar algo aunque incluso a veces se dañe como tanto el contexto, de recrear cosas, tu con el arte estas creando, estas transformando pero estas interpretando algo para que el resto tal vez se logre conmover o sensibilizar que eso es como lo que hoy en día el auge que tiene el arte, que si no te sensibiliza entonces no es arte, que si no te genera una emoción entonces tampoco lo va a a ser, pero no, entonces ustedes miran desde los tiempos remotos, el arte funcionaba para representar lo que sucedía en ese tiempo. Ahoritica está la fotografía, están todos medios audiovisuales, son cosas que avanzan pero que sin embargo no dejan de ser, en eso yo creo que esta la cuestión del arte, de saberlo mantener porque el arte no está bien valorado, en muy pocos países es bien visto el arte, sino el resto es la persona dañada, la persona que consume drogas, que no le va a aportar nada al mundo, un vago más y no... es triste porque ustedes no se imaginan la cantidad de cosas que nos puede brindar el arte, es enseñar, es

crear, es sentir, es aprender, o sea, son tantas cosas que yo creo que de verdad la vida imita al arte. No me queda más por decir.

E1: Y qué es para ti sentirse apasionado... lo mencionaste en la respuesta que diste antes y me gustaria saber que es para ti.

P: Sentirse apasionado es sentir amor por lo que uno hace es... de verdad es algo que ni siquiera yo se los puedo describir, de dar un punto máximo que llego no se, no se como decirselo, es como un punto del clímax que yo digo: por esto me desvivo! O sea, Es tener la disciplina, la responsabilidad, sentido de pertenencia por hacer algo, independientemente de lo que sea, pero cuando uno ama lo que hace y uno se entrega a eso creo que eso se llama total pasión.

E1: ¿Tú crees que haya alguna parte del cuerpo donde uno pueda sentir la pasión?

P: Yo creo que... Ish no se, si y no. Porque para mi eso es algo que se ... a pesar de que se sienta... uno no sabe qué exactamente parte, digamos a mi me pasa que yo me muevo toda, yo escucho salsa y a mi solo los pies se me mueven, así esté donde esté, puedo ir en un transporte público y no me importa, yo siento que el alma solita y siento acá el (aplausos) y lo siento y entonces empieza aca al corazón con el beat y los pies van 'tan tan tan' y uno, entonces lo siento acá, pero lo interpreto acá y eso es una emoción que pum! la genera todo, una descarga eléctrica, entra y pum! me recorre todo, entonces no puedo decirte un punto exacto porque siento que es una unidad.

E2: Que empieza como por los pies, pero luego va al corazón...

P: Exacto, claro y yo cómo podría saber que es una clave, digamos una persona sordomuda sentía por las ondas del piso... yo no lo soy, afortunadamente. Pues que pasa? Pues me esta entrando acá, entonces qué pasa? yo lo siento por aca, pero entra es por acá, entonces si me entiendes? Es una unidad, es como todo el tiempo, es como tun! ya de una el cuerpo ya sabe que es salsa y ya paula sabe que es salsa, le mueve todo.

E1: O sea que cuando tu te mueves, o cuando escuchas la música sientes una descarga eléctrica?

P: Sí, una explosión en mi, siento que si empiezo a hacerla... vuelo, así no lo pueda hacer como lo mejor del mundo, así como no pero si, es mi nirvana perfecta, es como mi aurora y estoy ahí y uf, ya, estoy en mi punto, puedo ser yo en mi total naturalidad... digamos es eso, es coger un concepto y transformarlo en danza y ahí estoy dando una expresión corporal. Y ahí la gente entiende también de qué estoy hablando, es eso, transmitir.

E1: Acabas de decir que te permite ser tú en tu en tu totalidad...

P: Lo que pasa es que hay muchos ámbitos en los que uno no puede ser o expresarse como tal. Hoy en día estan cuadrículando mucho y nos limitan de muchas cosas, por ejemplo, en la universidad. Ve y sal desnudo de una biblioteca a ver que te dicen, obviamente es como un sentido moralista ético digamos así pero no te dejan... ve y grita tu en un salón de danza a la mitad... quien te va a decir algo? Nada, estas expresandote pero es porque ese es tu medio de expresar, que yo me exprese gritando no significa que el otro sea igual, claramente. Entonces eso de tener esencia y poder ser uno no pasa en cualquier espacio, no pasa con cualquier persona, es un mundo en el que tu te sientes realmente cómoda con tu entorno en un espacio y puedes liberarte y puedes ser como tu quieras, puedes generar y hacer la acción de tal sentimiento que nadie te va a juzgar.

E1: Dijiste que la sociedad lo cuadrícula mucho a uno y hace unos momentos dijiste también que mucha gente concibe el arte como si fuera moda y eso son digamos que unos prejuicios que se pueden tener sobre el arte... tu crees que hayan prejuicios sobre la danza?

P: Claro, hoy en día, hoy en día hay mucho bailador pero muy pocos bailarines. Hoy en día la gente se dedica es a imitar, no a crear, no a aprender. El bailador, que es? Es una persona que baila, puede moverse de la manera más divina del mundo, pero si tu le preguntas por qué lo está haciendo no te da una respuesta sino te va a decir como: "es que lo hizo ella". Primero esta mal por parte del maestro si es que se puede denominar así cuando no te explica algo de lo que estás haciendo y segundo, el esta en un punto que está grave, como es eso de que va a permitir un movimiento sin saber el porque lo está haciendo y si está haciendo un ritual? Y esas son cosas que son energías, no son malas, son energías que están más cargadas y no

están reconociendo lo que está pasando si? Entonces está el punto entre ser bailarín, imitas, no sabes el porque... está un bailarín que se alimenta y antes de saber lo que está haciendo tiene un argumento válido del por qué lo va a hacer.

E1:Ok, mencionaste la palabra ritual y también hace algunos momento dijiste que el movimiento es algo espiritual, entonces me gustaria saber para ti, que es la espiritualidad?

P:Uy , es algo que yo no se. Miren, yo no tengo como una palabra para describir la espiritualidad pero siento que es como... como lo explico a ver un ejemplo, es cómo encontrar toda esa mano de cosas que ustedes me han mencionado como la paz, el equilibrio mental, es todo eso generando una estabilidad emocional. Espiritualismo tambien podria referirme a alguien supremo, Dios, no significa que sea de x cultura pero es eso, es como encontrar mi absoluto, mi absoluto... yo soy uno de ellos, unidad, en un estado tranquilo, en un estado completo, en algo que no me estoy basando en cosas banales sino realmente en cosas que yo pueda sentir que yo pueda generar y que diga: “estoy sintiendo eso, este es mi cambio, mmm...puedo sentirlo” aunque no sea, no sea tangible, más o menos... yo se que no es puntual la respuesta pero es por esos lados, porque no se es realmente como definirlo puntualmente.

E1:Y tu crees que haya alguna relación digamos entre la danza, entre como tu te mueves y la espiritualidad?

P:Claro, es como si yo siento que la espiritualidad me esta haciendo asi (movimiento con las manos) yo perfectamente puedo representar una onda y yo puedo empezar a formar aca y yo digo: “esto se siente asi”. En mi academia hay bailes que son a punta de rituales, mi maestra. que hace? mi maestra investiga y crea, y hay un baile que es de una deidad africana que se llama Yemayà, ella es la creadora de todo, la del mar y por ella empezo todo esto, cuando nosotros bailamos, nosotras representamos las olas, entonces con una falda y las frenamos y las frenamos, entonces empezamos y empezamos a representar como esta la fertilidad, como ella empieza a crear, entonces todo si se puede asociar con una espiritualidad, a partir de un ritual, a partir de algo tan santo, de espiritual, de uno, están ellos, se puede representar, ella está haciendo su movimiento con el mar, yo estoy representando una ola, el mar es ella, lo estoy haciendo.

E3:¿Y que sientes cuando representas eso?

P:Uy no se, mira que yo siento a veces que yo siento... uno se carga de eso, yo suelo bailar con mucha fuerza, con mucha! Y de pronto pueda que sea eso, el mar nunca es suave, jamas! empiezas así y llega un punto en el que tengo que bolear es falda hasta que no pueda más y es eso, es que me llene de esa energía tan pura que, me llena de fuerza entonces me siento en el punto de que puedo hacerlo, estoy representandola bien, me genera felicidad, no tengo impotencia porque lo estoy haciendo, lo estoy sintiendo como realmente es, estoy como en una sensación divina creería yo.

E1:O sea que cuando tu te mueves sientes fuerza, te sientes fuerte...

P:Me siento fuerte, siento que puedo con cualquier cosa porque se que es un ámbito en el que yo me puedo desenvolver, pues no perfectamente pero si muy bien a partir del conocimiento que tengo.

E1: ¿Y qué otras cosas sientes al moverte?

P:(Risas) Es que el tema es duro porque lo que les digo, sentirlo es muy distinto a descifrarlo, es que descifrar algo que te genera tanta vida, o sea, y a vida me hago... por vida me refiero a felicidad, amor, tristeza, porque la danza no es solo felicidad, en la danza también hay muchas tristezas, puede que sea en una competencia, puede que sea por uno que se lastimó, por gente que no te apoya, por peros...mira, hay miles de cosas por las que uno también se puede frenar por la danza pero es eso, es la vida, estas bien, estas mal, estas bien, estas mal, pero estas ahí y cuando ya estas, te sientes fuerte, no te sientes imponente pero si te sientes con la capacidad de enfrentar algo que tal vez no te dejaban.Si? es como a la maestra cuando de pronto dice: “tu no puedes”, bueno, claro está que si te dice eso no es un maestro, bueno x persona te dice: “tu no puedes”... como que no puedo? estoy acá igual que usted, las mismas cosas que usted tengo, por qué no voy a poder? Claramente si puedo y cuando lo logro me paro enfrente de esa persona: y puedo, midame!, y cuando se queda callada tal vez a la

persona, incluso uno no calla a la persona, uno se calla uno mismo porque uno hace las cosas y realmente se las cree pero es eso, hacer las cosas es más fácil que decirlas y creo que es lo mejor que uno puede hacer, es demostrar, porque hablar puede hacerlo cualquiera, pero es algo muy distinto y hacerlo bien es aún más difícil.

E1: O sea que la danza te permite demostrar y descubrir digamos las capacidades que tienes...

P: Exactamente. Como cuando tu dices, no me puedo abrir de piernas. A la media hora tu ya estas caliente y ya estás abierta y tu no creias que podias hacerlo, descubriste algo nuevo en ti, ahí esta.

E3: ¿Y que cosas has descubierto en ti?

P: A partir de la danza? Todo. Mira, yo no sabia que era paciente y de verdad trataba mucho porque yo era un persona que a veces era un poco individualista, entonces es como primero yo, segundo yo y tercero yo y no puedo pensar así porque hay más gente y ahí es donde yo empiezo a partir de quiero aportarle a alguien, quiero aportarle al mundo, empecemos por ese alguien, tal vez no es mucho pero alguien puede decir: "por esa niña yo fue que aprendí a hacer esto, por esa niña me motive a bailar" y ahoritica pueden ser mas grandes y quien quita que fue por uno y uno no piensa que es uno, pero ahí esta no es que te reconozcan la cara, si fue por usted es como el hecho de decir: "yo pude aportarle algo a ella".

E3: ¿Y qué otras cosas?

P: (Risas) Pierdo el hilo. Yo creo que la paciencia, también he aprendido un poco en cuanto a ser muy malgeniada y no se, he sabido llevarlo porque cuando uno está así uno genera tensión en un grupo, en un espacio que es feo que alguien te genera eso solamente porque tu lo estas haciendo, entonces es también como al tratar de controlar esos malgenios, de...desenvolverme... saber comportarme de acuerdo al lugar y no confundir las cosas personales con las laborales, porque claramente con la danza, pues la danza a mi he ha dado mucho, yo trabajo con la danza entonces no puedo confundir todas esas medias, esos campos con otras cosas entonces como saber separar también de donde debo estar, como debo comportarme...

E1: ok ,y que más?

P: De trabajar en equipo. Lo que les digo yo soy muy individualista y no me gusta porque siento que yo lo puedo hacer, entonces no quiero la ayuda de alguien pero eso es necesario para crecer, es necesario que alguien también te ayude, si? Es alguien que sea una palanca, si no que a veces construir no es tan fácil con una sola mano sino con otras mas se puede llegar, tal vez no más rápido pero si con un trabajo mucho más organizado, no un trabajo tan mediocre.

E1: Tu dices que la danza te ha aportado muchas cosas y pues que muchas de esas cosas se deben a tus maestros. Me gustaría que nos contaras quienes han sido tus maestros y profesores, porque al inicio de la entrevista también dijiste: "mis maestros me mueven, me han movido mucho" entonces nos gustaria saber mas sobre ellos.

P: Bueno, esta Cleodis Pitalua, ella es licenciada en artes escénicas y... el teatro? (Risas) Pues el punto es que es licenciada en danza y teatro. Uf, no, esa señora no tengo palabras para describirla. Es una señora que no tiene que decirte nada, es el primer paso que hace y tu te quedas allá, es una persona que investiga, es una persona que crea todo el tiempo, es una mujer tan imponente, pero no una imponentia de que yo soy mas que tu sino una imponentia de respeto, de que tu la ves y dices: "yo quiero aprenderle a esa señora". Ahoritica tiene como 65 años, pero esa mujer se mueve más que incluso como yo de 18 años, se mueve muchísimo, es una persona que me ha enseñado folclor pacífico, caribe, andino... mi academia no se enfoca mucho en la parte de andino pero ahí si como dicen, ella sabe de todo pero si no se lo sabe lo inventa, pero lo hace y sabe que es lo que está haciendo y creo que eso es lo más importante del mundo, que sepa que uno lo está haciendo y por que, hacia quien.

Esta Leo Fuentes, el es actor y bailarín, es el director artístico de la academia, el es cubano y el me ha enseñado toda la parte afro a partir de la santería. Es una religión yoruba, es africana y son deidades africanas, pero no son energías malas, la santería no está mal, son energías tal vez un poco más pesadas pero no son malas, entonces pues de él me ha enseñado a bailar

Oshun, Ellegua, Yemaya, Oggun... son deidades y me enseña a representarlas, no es como tal que yo me adentre vaya a hacer eso porque no, es representarlas adecuadamente, es una danza, no está mal.

Esta Polly Buitrago, ella es licenciada en...educación física de la distrital, ella lleva bailando toda su vida, ella lleva por lo menos unos 16 años bailando afro, ella también está un poco adentrada en esa parte de santería y ella me ha enseñado todo lo que es afro tradicional, entonces ya no es tanto como por una santería, sino es como más lo que se hace a diario en una cultura africana, entonces yo creo que a ella le debo muchísimo, ella me ha tenido una paciencia...yo antes bailaba más hip hop, bueno todo eso urbano que afro y folclor y ellos me ayudaron como a eso, a concientizarme del cuerpo, de lo que estaba haciendo, de como lo estaba haciendo y cómo podría mejorarlo y era ese el punto como: “mira no le metas tanto fuerza aca, has de cuenta que” estás realmente en un punto donde estas trabajando digamos no se, x investigación tú no puedes trabajar golpeando el piso porque tú estás recogiendo, si me entiendes la diferencia? Yo no puedo estar así, que se podría hacer en lo urbano, pero puedo si recogiendo entonces que te empuje a tener la armonía y estar consciente de lo que estoy haciendo entonces me concientiza de lo que hago y el cuerpo mismo reacciona, entonces creo que ellos tres han sido unos duros.

Hay una, yo no la conozco mucho pero si he tenido oportunidad de estar en clases con ella, se llama Yammy Vasquez, ella es de hush, creo que es la directora, de ella he aprendido un poco lo que es latín y hip hop...no tengo mucha información de ella pero creo que es una persona que se sabe mover mucho en el campo, ahorita tiene su academia y todo y es muy reconocida... es que son realmente buenos. Y ya, es como más pero que yo diga realmente gente que mis maestros y doy la vida por ellos creo que es Leo, Cleo y Polly.

E1:: Y digamos un punto común que tienen ellos tres es la danza afro, cierto?

P:Si, y la santería. Los tres son... practican eso de la santería de la religión Yoruba.

E1:Ok...que es la danza afro?

P:Bueno, la danza afro es toda la representación cultural de lo que acontecía en los africanos en la llegada de los españoles, toda esa parte colonial, de conquista y demás es representar eso, las tradiciones que ellos tenían o cómo representábamos el trabajo duro a diario, por ejemplo el mapalé es una danza de la fertilidad, pero realmente no es un mapalé, se llama calenda. Entonces ellos no tenían música, generaban la música con los cuerpos en el momento de tener sus relaciones. (risas)

E1:¿Y tu empezaste bailando afro o antes bailabas otras cosas?

P:No, yo antes bailaba urbano entonces era a partir de esos workshop que yo les decía que eran clases super esporádicas, pero también era empíricamente, tu no te puedes quedar solamente con lo que te da un maestro, tu tienes que aprender de todo lado, tienes que crear tu solo, entonces yo lo hacía y un día un amigo me dijo como hey! están dando becas, vamos, y fui y efectivamente fui becada. Y pues ahí empecé como a conocer todo y era como: “mira no estas bailando urbano” pero entonces cuando me veían bailar urbano era algo nuevo para ellos, entonces era chevere aunque no tuviera mucho que ver con eso sino y cuando uno llega a este punto ya en este punto de ahora que yo llevo como cuatro años en esa academia y uno pues va a enseñar entonces tienen claro que es otra cosa nueva y lo intentan y es chévere porque estoy aportando algo a mis compañeros, algo fuera de lo normal, algo fuera del contexto en el que normalmente estamos, entonces es compartir conocimiento.

E1:¿Y cómo llegaste digamos a la academia donde aprendiste afro?

P:Pues lo que les digo, a mí un día un amigo, es un compañero del colegio con el que yo a veces bailaba así empíricamente, se llama Carlos, Carlos Casas, es un excelente bailarín, el ahorita está en D- three baila urbano, se quedó como que en esa parte, pero es un niño super versátil y baila, yo creo que ese niño es una de las personas que va a triunfar de la danza porque es increíble la dedicación y disciplina que tiene. Pero bueno, un día una maestra, ella no se como habra llegado allí, el punto fue que le dijo a él como re: “hay audiciones, vamos ustedes son muy buenos” y él me dijo a mí como: “no vamos” no se, y nos fuimos de hecho ese día me escapé de mi casa porque mi papá no me quería dejar ir y yo soy una persona que si lo quiero, lo obtengo de la manera que sea, entonces no se, me fui al campin, quedaba en la

53 con 17 y llegue alla y era una audición. Llegue, salude, había mucha gente audicionando y empezaron la actividad y yo me acuerdo que ese dia la estaba dictando Polly y Polly es supremamente estricta, ella da miedo, genera miedo precisamente por lo estricta pero es porque uno no tiene claro ese conocimiento de es muy distinto que te genere miedo a que sea estricta. Pero bueno, entonces esto, pues me empezaron los movimientos y demas y yo como que lo que hacía era defenderme con lo urbano, si yo veía que ellas mandaban un puño yo pues, esto me lo se, yo esto me lo sé y uno no sabe nada, yo estaba perdida en el mundo pero la maestra veía algo en mí que en nadie más. Entonces pasó el tiempo, como a la hora me llamó solamente a mí me dijo que le diera los datos y que nada más y que estaba becada y yo no podía creer eso, yo re: “enserio me llamo a mí?”(risas) no puedo creerlo, además que no llamara a Choco primero pero Choco se movia mas que yo, pues yo lo sentia asi obviamente uno mas en la parte masculina y demas pero yo lo sentia asi, yo tenía más decadencia, él tenía mas fuerza, y entonces en el afro se ve mucho la fuerza, incluso a veces un poco más que la decadencia creo yo, entonces mmm... yo como me va a llamar a mí, el punto fue que fui becada lo llamaron a él también fue becado, luego nos fuimos a la casa, salimos como a las nueve de la noche de allá, llegué a mi casa y pues obviamente me tocó contarle a mis papas y eso fue un problema con mi papá pero a mí no me importaba yo iba a lo que iba, yo iba a estar becada y no me interesa nada y tuvo que aceptarlo porque él sabe que yo desde chiquita bailo, desde que yo tengo conciencia, unos 6 años ,5 años yo bailaba, incluso él me ponía a bailar antes de que yo fuera al jardín, o sea yo estaba en mi casa y siempre yo ponía musica y él empezaba a bailar conmigo y con mi hermana, luego de eso dijo que sí, andaba como en academias, yo me acuerdo que había una que estaba al lado de mi casa y allí aprendí a bailar reggaeton, imagínense y me acuerdo mucho que hay una canción que se llama Pobre Diabla de Don Omar y yo me acuerdo que yo la aprendí a bailar ahí y me acuerdo perfectamente de todo y estaba muy chiquita, yo creo que tenía unos 5 o 6 años porque yo todavía no estaba ni había entrado ni siquiera a primero, yo nunca hice transición, hice fue primero, entonces luego de eso como que yo estudiaba en la jornada tarde, entonces no podía estar como que otra academia, entonces yo era muy chiquita y yo no pensaba que la danza fuera el centro de mi vida, pero entonces durante esos cinco años yo le creaba todos las danzas de intercolegiados a todos los salones, o sea, mi salón paula creaba la danza y super, el salón ése también, él creaba la danza y era así y era como yo cuando empecé ya como a estar en un proceso profesional yo me di cuenta de lo que estaba haciendo y yo dije: “¡nunca había caído en cuenta!” cuando entre a sexto mmm... un profesor de que competía en con su esposa y bailaba salsa una cosa brutal, cuando él hizo un grupo elite que solamente era para gente de once gente grande y yo quería hacerlo y yo era de sexto, nadie mas de sexto quería meterse y yo, no me importa, voy a audicionar (risas), y lo hice y efectivamente pase y era la única niña de sexto y todos eran de once y décimo y ahí empecé, estábamos en el grupo élite entonces todo el mundo pensó que yo me iba a quedar y no, yo estaba al frente incluso y yo al ritmo que él iba yo le iba y era supremamente bien, incluso yo creo que más en el punto de la danza, ver al grupo elite ,tuve una presentación en el coliseo del salitre, al frente del salitre magico...ahí, ahí lo hice y ya y como que desde ahí como que me empezó a mover más... el se fue porque pues él competía. Eso fue un año nada más que yo estuve con él y en noveno llegó una fundación que se llama tiempo de juego, entonces la idea era enseñarle a jóvenes para que no desperdiciaron su tiempo no se, dañándose la vida como con drogas, vandalismo, cosas así y tuve la oportunidad de estar en un grupo en el colegio y les enseñaba y todo fluyó super bien como hasta décimo porque ya en once no estaba la fundación y demás entonces pues ya era como...pues ya cada uno en su cosa, pues once ya es pues como el tiempo de uno, ya está que los proyectos y él icfes en fin, tantas cosas pero con esa fundación tuve mucho y desde esa fundación ya tuve claro que yo quería seguir bailando como fuera, y tuve clases, y fui a Cazucá a ayudarle a gente que lo necesitaba, fue supremamente bien y era a apartir de danza y era muy lindo.

E1: ¿Qué es para ti bailar?

P: Bueno creo que bailar... danzar es como les dije, para mí es la pregunta más difícil de la vida o sea no puedo definirselas porque la verdad me cuesta, es que creo que es limitarlo y no

me gusta porque eso es un campo en el que uno puede crecer y explorar y hay tantas cosas que aun no sabemos, que creemos saberlas pero realmente no que yo creo que no se, danzar es descubrir, danzar es crear, danzar es amor, danzar es crecer en todo el esplendor que uno pudiera hacerlo, no... es que no me alcanza ni siquiera para decirtelo porque creo tengo como mil cualidades, no podría definirla sin embargo.

E2: Y es que sentí como si te incomodara la palabra bailar...

P:Lo que pasa es que yo ya en un proceso como profesional digamoslo así... bailar ,tu vas, tu bailas a una fiesta y todos bailan en una fiesta, todos van a mover la cola en una fiesta y todos mueven el pecho,un brazo y eso es bailar; danzar es algo, algo con un proceso más grande, danzar es crear, danzar es saber por que lo estas haciendo, danzar es algo...algo como tan no se, innato... es que sale de ti pero estás proyectando algo más que solamente disfrutar en una fiesta, en una fiesta tu te dejas llevar por la música pero tu no sabes ni de dónde vendrá la música...la danza no, la danza tienes que saber por qué para poder transformar ese concepto a danza.

E1:Ok. Cuando hablas de lo que significa para ti danzar dices mucho la palabra crear... y tambien dijiste cuando te preguntamos sobre la danza urbana que uno crea solo. Que es para ti crear o la creatividad?

P:Bueno yo creo que eso es como el auge que tiene mucha gente pero que no explota. Creo que todos somos creativos, pero no todos nos desempeñamos igual. Mmm... es que crear es como sin que suene inventar, porque tampoco puedes crear porque si, porque no estas fundamentado entonces yo creo no...porque no es así realmente, es como, de verdad es como investigar para saber qué es lo que vas a interpretar a partir de eso, o sea, creas a partir de algo porque todo ya está. Todo esta solo que nosotros estamos buscando que mas hacer o qué más dañar pero todo está entonces es como de verdad saber que vas a hacer para poder recrearlo y de ahí nace la palabra crear, si? si me hago entender? es como no se, recreas una tipografía...tipografía hago entender es la letra, yo veo que tienes una comic sans y no me gusta entonces yo le saco un epígrafe, una cola y la estoy recreando pero estoy creando algo a partir de para no caer en eso porque eso a mi no me gusta, entonces creo algo, pero se que estoy haciendo y lo fundamento.Me hago entender?

E3:Como un no crear,como no hacer a partir de nada sino...

P:De un argumento válido.

E2:Ok.Que es un argumento válido?

P: Algo que se pueda justificar.

E2:O sea, quien define que es un argumento válido?

P: Eso si ya yo no soy quien para decirte que es un argumento válido pero, uno se basa en los contextos históricos,en gente que investiga, gente que tiene pruebas, de eso nos podemos valer porque es algo que tu estas viendo, eso pasa de pronto con los españoles cuando llegaron acá a invadir América, uno no puede decir el descubrimiento de américa, es que es el descubrimiento europeo de américa, es eso, ellos no podían ver, o sea ,decían cómo no, que esos indios tan bobos ahí botando el oro en el río pero para ellos eso era un pagamento, y nadie entiende eso, eso era un pagamento, pero ellos como iban a saber que era un pagamento si es que su espiritualidad no es tangible porque es que de verdad sienten... para eso era re bobo que entonces ellos venían y les daban espejos y se robaban el oro y ellos jajaja, esos indios tan bobos... no, no eran bobos estaban pagando a la naturaleza algo y tu vas a Europa y Europa tiene plata por nosotros, tiene oro por nosotros. si me entiendes? Entonces no se basan en nada pero porque no es tangible no nos estamos haciendo nada, no estamos haciéndolo ver, entonces qué pasa? Toca mirar con pruebas si es que eso que pasó es verdad o no.

E1: Ok, todo lo que se puede probar y tiene como un contexto histórico que lo fundamenta es un argumento válido. P:Exacto.

E1:Tu nos contaste que bailabas desde muy pequeña, que has hecho coreografías para los bailes en tu colegio, has bailado en la academia con la maestra Cleo,el maestro Leo y con Polly. Hay otras situaciones en donde hayas bailando o en donde bailes en este momento?

P:Mmm bueno, ahoritica estoy trabajando con una empresa que se llama 'The magic show', ellos hacen, ellos recrean como la idea de lo que es disney, entonces están las princesas, los

príncipes ,Mickey y Minnie y es un show recreativo, entonces todos bailamos a partir de la historia de todos, de cada una, La princesa Aurora, Ariel, y demás. En ese lado estoy trabajando por eso. Hay otra empresa que se llama 'Camerino show',ellos no son academia, ellos transforman un concepto de x cliente para demostrar o representarlo por medio de danza, con ellos también trabajo obviamente depende de los clientes que salgan o del trabajo que necesiten pues me llaman, pero entonces ya está lo que les digo, la danza me ha dejado tanto que ya tengo una hoja de vida en x lados y ya saben que bailo, ya saben existo en ese campo, ya lo puedo hacer y ya me pagan por eso que es algo que no cualquiera puede tener, si me entiendes? Que a uno le paguen por lo que ama y uno no lo considera trabajo es duro y pues también genera una satisfacción muy grande.

E3: Pues solo iba a decir que es como ser reconocida dentro de lo que te apasiona.

P:Exacto es como ya saben que existo ya saben que puedo aportar algo si me entiendes? Es chevere incluso cuando me dicen como: "amiga necesito montar algo, ven, ayúdame" y uno uf, chévere porque ya me tienen ahí y saben que puedo hacerlo, si me entienden?

E2:Es que ahorita cuando tu decias que para ti es distinto danzar y bailar. Hay lugares en donde tú danzas y hay otros lugares donde tu bailas o como funciona pues porque he visto que utilizas las dos palabras.

P:La danza en un teatro, yo bailo en una fiesta y ahí no esta el punto de que tu bailes en una fiesta y todo el mundo está disperso pero nadie está dispuesto a ti...

E2:Y en tus trabajos por ejemplo en el de donde montan el..

P:El show, ah, pues lo que te digo, eso es un teatro pero entonces qué pasa? Yo quiero ir, que me paguen y demás porque aunque me esten pagando no es chevere que me paguen por algo que la gente no va a valorar, es muy distinto ya en una fiesta donde un ambiente está listo para que la gente pueda escuchar musica pero no están dispuestos a ver nada, si tu bailas o no bailas, chevere esa pelada baila y no más; en un teatro van a estar dispuestos a mí, a mi grupo, cuando hablo de danza y nos referimos a grupo y me refiero a mi me refiero a una unidad, porque somos un todo, entonces es muy distinto que esten dispuestos a mí a que esten dispuestos a bailar. Se entiende un poquito el contexto? Estas aca para que esten dispuestos a admirar lo que está pasando porque hay un concepto que lo estoy haciendo, en el otro estoy sintiendo pero realmente no quiero expresar mucho porque tampoco sabría que eso, es un reggaeton pues no voy a expresar todo el reggaeton, porque pues el reggaeton no es que se pueda expresarlo muy fácil en una discoteca si?...es como esos dos puntos ,si me entiendes? Es como la siente, es como la gente lo puede ver como yo también voy a representarlo.

E1:Cuando estabas hablando de tus trabajos de 'the magic show' y de camerino dijiste: ¡me pagan! como con una cara de: me están pagando porque bailo entonces digamos, cual es la relación que tu ves entre la danza y esa parte económica, o sea, hay dificultades o como se...

P:Claro la danza por lo que les digo hay tanta gente que...y hay gente que regala su trabajo entonces también es difícil competir contra eso, cuando tu cobras lo que realmente es a lo que la gente se regala,entonces pues es duro que a uno también le paguen por eso porque uno no tiene un título como tal, ustedes saben que soy bailarina y que estoy en un proceso formativo profesional por medio de una academia, no un título académico y conozco gente que tiene títulos académicos y no la dan , o se aburren, se cansan de estar toda su vida en eso que se aburren, por eso también ese miedo, yo tuve miedo a estudiar danza por eso, porque soy una persona que se aburre de la monotonía mucho y que tiene que están en constante conocimiento, como les nombre en un momento, que si yo me llego a aburrir de la danza de pronto podría perder un poco el sentido de la vida o lo que yo he venido teniendo,entonces tampoco lo hago por eso directamente, porque igual incluso creo que se aprende más por otros lados que directamente en una universidad.

E1:O sea que digamos la posibilidad de que te paguen en la danza se ve limitada porque no tengas un título?

P:Pueda que se vea limitada por eso, pero no ha sido un obstáculo, si me entiendes? Pero eso es rico por alguien incluso no directamente fuera danza no, uno no considera trabajo cuando le pagan lo que uno hace y realmente lo ama, si me entiendes? Porque ya deja de ser trabajo, porque estas haciendo una pasión, no te cansas y también eso es lo feo, que un trabajo uno lo

considera como algo que no le gusta ,como aburrido, como abrumador, pero no esta mal si a una persona le gusta estar ahí sentada con su tabla de excel porque es lo que le apasiona, asi como no esta mal que te guste ir al parque y correr, pues te pagan porque es algo a ti te apasiona...es que no todo el mundo es igual.

E1: Bueno, nos estabas hablando de ‘the magic show’ y de camerino... hay otros espacios donde bailes que no esten digamos asociados con la academia o con él colegio o con tu trabajo?

P:No, pues, victory es mi trabajo, en este momento no. Solamente estoy con esos, de hecho también es por el tiempo, claramente no puedo, o sea, lo que les digo, yo estudio en la mañana, almuerzo, salgo, ensayo, llego a mi casa hago trabajos y ya, ese es mi dia. Al otro dia tengo que salir, dictar clase, ensayo, llego a mi casa tarde, trabajo, o sea, y asi es mucho, asi muy seguido pero a mi me gusta, siento que el tiempo es tan valioso que estar estático no, no, no es una pérdida de vida que uno dice uno no puede estar en, o sea, colgada del tiempo sino que uno debe ir con el tiempo, pero a mi me gusta. Si, hay momentos en que yo me siento cansada y asi yo no me vea el cuerpo responde solo y me enfermo pero bueno, qué importa, vamos para adelante pero porque es eso, a mi me gusta estar en constante movimiento, quedarme estática para mí es una cosa que no, de verdad no me lo permito, me aburre, me estresa, porque no estoy creando, no estoy aportando, no estoy moviendome, o sea tengo el cuerpo, por que no lo utilizo si, muy rico dormir y todo y yo soy una persona que duerme mucho pero ...para dormir tengo cuando me muera, para eso hay otra vida, no se, pero ahorita no, creo que estamos vivos y creo que hay que aprovechar esa razón de estarlo, estamos acá por algún motivo, pues busquemoslo.(Risas)

E1: Mmm, en algún momento de lo que hemos conversado dijiste que en la danza habían muchas tristezas... a qué te refieres con tristezas o como esas cosas digamos negativas que pueden ocurrir en la danza?

P:Son tantas cosas, es como... uno, miren, de verdad uno se achanta hasta cuando nos toca regañan, de verdad: ¡NO ASÍ NO ES! y a uno lo hace y no lo saca, miren esa vaina es tan frustrante, yo no puedo y luego lo haces y uf... uf.. lo hice, uf, motivadisima a hacer lo que sea ya porque lo logre, pero esta eso, digamos pasa cuando uno está en una competencia con un grupo y pierde... pero de verdad uno no mira el otro lado positiva de que hey! competiste no cualquiera lo hace, si? Pero entonces uno no mira esas cosas, pero bueno, digamos que eso es una tristeza. Cuando uno se troncha algo, de verdad que uno siente un dolor y no puede moverse esa es la cosa más fastidiosa porque tu por mas que quieras no puedes...digamos hace poco yo no sé, siento... me duele mucho a veces el coxis y yo hago asi, hago un impulso y me duele, me frena, de una pero imaginense, claro, si uno no se cuida quien me a cuidar? Es es que con eso es que yo estoy haciéndolo... digamos ese tipo de factores se llamarían tristeza por lo menos para mí algo que me impida danzar es tristeza.

E1:¿Cómo se maneja la competencia dentro de ese contexto de la danza?

P:La danza es muy odiosa, en la danza son muy odiosos, hay mucho bailador, la gente en el folclor más que todo pasa, como esos son como, digámoslo interpretar regiones, tradiciones y demás pues la gente imita y se basa en lo que dice el otro, que eso ya es un argumento válido y no, realmente no es asi, tu tienes que investigar porque el pueda que te esté diciendo eso pero y si lo que dice no es verdad y llega otro que sí sabe... no estás argumentandote bien, entonces es algo odioso en ese campo, la gente imita, imita e imita, e imita e imita hasta donde no puede y eso está supremamente mal, por eso esta la competencia odiosa ,porque la gente no es capaz de crear, sino es hacer lo mismo ellos para que ellos no avancen sino porque se quedan y les va bien. En la danza, en las partes de vestuario la gente suele copiarse mucho, claro está la tradición y que eso tiene como semejanzas pero que sea igual es muy distinto, por ese lado esta. Mmm, cuando son tan odiosos en el punto como de yo veo que lo estas haciendo bien y yo te: “lo estas haciendo super bien” y eso es hipocresía y eso es malo porque uno atrae esas cosas y uno se carga de eso, eso es malisimo, eso es super feo o cuando lo estas haciendo mal, porque si uno a veces hace cosas mal, “lo estas haciendo super bien” y eso es mentira, entonces te lo dice para que tu creas que lo estás haciendo bien pero no para superarte, eso es ser envidioso, esas son cosas que en la danza son duras y son duras de llevar

y la gente se tira así super pero y pues la idea no es crecer uno solo, la idea es crecer como movimiento, como que sea reconocer más la danza que es un factor muy importante, el arte no solamente es como: “ay porque no sabe matemáticas se dedicó a estudiar arte” qué pasa si, es que todo está implícito? ¿si?

E1: Y cómo lidias tú, cómo sobrellevas tu todas esas tristezas de las que nos has hablado?

P: Pues la verdad trato de ser muy paciente, trato de no moldear el cuerpo, trato de cuidarme, como de comer bien, eso es muy duro porque uno es ansioso pero no, realmente es con paciencia, uno se mentaliza, uno está claro de: “mira, sigue así y no bailas, te vas a partir la pierna”. A mí me gusta montar tabla, es algo que me enseñaron y a mí me encanta y me encanta montar tabla con mis amigos, pero que tal que yo un día me parta una pierna, imagínense que hago, entonces si me entienden? Tal vez no es cohibirme porque lo puedo hacer, pero es saber en qué momento hacerlo y cómo hacerlo... es distinto que yo esté rodando a que yo saque un truco, pues claro, yo saco un truco y me voy a partir una pierna, pues no voy a poder hacer nada, entonces es como o haces esto o haces lo otro pero ambas? No, porque pues te jodes con alguna, entonces es cómo diferenciar ese tipo de cosas.

E1: ¿Para que bailas?

P: (risas) para vivir.

E1: Que es vivir para ti?

P: (risas) Si, esa pregunta está muy difícil Natalia, esta muy difícil de responder. Que es vivir? (risas)

E3: O cómo vives tú?

P: Ay no se como responderles eso, me corcharon... No, es que no se como decirles como que no, es... es como si fuera la danza un alimento, como si mi carrera fuera un alimento, eso me da vida, eso me genera algo y no se... (risas), es muy difícil esa pregunta.

E3: Y ese algo donde lo sientes?

P: Yo no se por que uno cree y dice porque los sentimientos uno los siente acá (pecho) pero estan aca (cabeza), pero uno los siente acá (pecho).

E2: En donde, en el corazón?

P: Si, en pecho pero, o sea, no literal en el corazón sino que yo lo siento acá en el pecho como en la mitad. Cuando yo a veces me siento muy triste y algo me duele yo siento aca como si me estuvieran oprimiendo y el pecho y eso que yo no soy una persona triste, yo de verdad yo siento que yo no puedo ser triste, estar triste... de hecho mi profesor dice, una persona es emo porque no tiene nada que hacer. y usted va a ver y si, yo no tengo tiempo ahorita ni de ponerme triste (risas) ,de verdad ese tiempo yo de ponerme triste, yo tengo como estar estudiando, estar estudiando o estar ensayando o estar trabajando o si no, por otro lado me toca estar cuadrando que es lo que toca hacer en la semana, o trabajos o tiempo de calidad con mi familia pero es que no tengo tiempo ni para ponerme mal, no tengo tiempo entonces quedó como... mmm ok.

E1: Tu en algún momento cuando estabas hablando de Yemaya y de la danza de Yemaya hablaste de la fuerza... hay alguna parte del cuerpo donde tu sientas la fuerza?

P: En los brazos. En los brazos y en las piernas creería yo que es donde mas puedo concentrar mi fuerza. O sea, es que yo puedo estar acá y si yo puedo sacar el movimiento acá del pecho pero no hay nada mas mira, no puedo hacer eso y ya tengo fuerza, ya de una la cargue ahí, la cargue toda la energía de mi cuerpo acá, es como estar... uno no cree pero pasa, es como voy a cargar la energía mía en la mano y no la.. si uno se concentra, uno la siente, eso pasa hasta en las culturas como la hare krishna, tengo un amigo que está en eso y el cómo que a veces me dice: “no, mira, sientelo interiorízalo, monta toda tu energía en las manos” y la transmites y me coge la mano y ustedes no me creen pero se siente, así sea es que yo no sé si es por la mirada de él o por la mano (risas) . Pero yo siento que algo me transmite independientemente de que me este tocando o no, si me entiendes? Es como hasta bonito eso que uno puede explorar con el cuerpo, si ven? el cuerpo es todo, la herramienta.

E1: O sea la fuerza está en tus brazos...

P: Y en mis piernas.

E1: Y en las piernas.

E2: Y tus... es que no se, siento no me quedó claro, lo que sientes al estar viva es acá?

P: Si.

E2: ¿Si?

P: Si pero es que es eso, si a ti te disparan acá, que pasa? Te mueres, ahí está el corazón que es el órgano principal igual que el cerebro, por eso es que estas cosas se conectan pero a la vez no se conectan porque a veces no es tan fácil, los sentimientos si fluyen mucho, ojala uno pudiera decidir qué es lo que quiere o que es lo que no, pero pues uno hace... ahí está la cuestión de moverse por sensaciones y no por impulsos. Si me entiendes? El impulso vendría siendo el corazón. La sensación en el cerebro, como esa sensación, racionalizar, el impulso sentimiento, y se manda, sale y ya, es impulso y quien sabe si te dure o no te dure.

E1: Ok... y tu crees que la danza uno se mueve por sensación, por impulso o por ambas?

P: No, pues... no mentiras, por ambas. Pero es la sensación que te hace generar un impulso, es decir, yo escucho la música, me genera una sensación, que es lo que pasa? y pum! el impulso de hacerlo porque ya se que es lo que tengo que hacer, creo que es un contexto distinto, lo que pasa es que hay que ver el otro contexto... depende de lo que hablemos porque si uno está en el amor es otra cosa, sino esta en el trabajo es otra cosa, si es en la danza, es muy distinto, eso depende del mundo en el que no decidamos meter... depende del entorno.

E1: Tú nos decías que en el estómago se pueden sentir dos cosas: El vacío y las cosquillas, y en las piernas la fuerza y en los brazos también. En el pecho que sientes?

P: Mmm... yo siento que ahí como que todo se conecta, si? Como que todo llega ahí, si? es como todo con esto, esto con esto, esto acá el corazón, la vida, todo está ahí, es como si esto mandara y que pasa? Lo que les digo, la naturaleza, la sangre es vida, circula... como que me cortan y la sangre sale y yo digo: ¡mi vida! (risas) se me está yendo mi vida, es la sangre, es el agua es lo que está dando vida, el agua, la montaña.

E1: O sea, es la sensación de la sangre correr?

P: Si, exacto, está generando algo.

E1: Mmm... ahorita que hablas digamos de cómo las emociones se reflejan en algunas partes de tu cuerpo, tu crees que la forma en como tu te mueves a la hora de bailar o como te mueves expresa de alguna forma como te sientes?

P: Claro, uno no cree pero yo estando triste meto tanta fuerza, pero tanta y es por eso, es porque estoy sacando eso, porque es mi medio como para expresar ,entonces si yo estoy triste bailo triste, pero entonces también eso me ayuda a sacar eso triste, estoy sacando toda mi energía, es mi pagamento, estoy sudando, es mio, estoy pagando algo con mi sudor, estoy haciéndolo porque ya no me sirve mas. Si estoy feliz bailo también con fuerza y todo, pero suelo bailar con mas energia, supongo que yo me demuestro mas feliz y en la cara se me ve la expresión total, total, total ,como son distinto que me digan: "Paula, estás bailando brava" o "Paula está bailando con fuerza", es muy distinta y creanme que las expresiones faciales cambian mucho.

E1: Y hay alguna relación digamos... no se como preguntar esto, como... hay algun genero musical con el que te sientas mejor bailando que otro?

P: El afro, el afro y toda la familia del afro, es decir, afro beat, coupe decale, sukus, todos esos derivados del afro, pero esos los meten ya más como un beat urbano, eso suena como 'tun turun tun'(palmas), en cambio el afro es más como: 'taca taca taca tan'(palmas) entonces todo es como (palmas) según un tambor y el otro es más como sonidos de dj, como remix, si me entienden? Es como un poco más urbano y que se pierda la tradición, sin que pierda totalmente la raíz. El afro, yo digo que el afro y es eso, hay mucha gente que no lo baila entonces también me siento como bien sabiendo algo que tal vez no todo el mundo tiene tanto conocimiento, porque eso es lo que pasa hoy en día, la gente pierde mucho sus ancestros, sus antepasados o sea, sabiendo que todo lo que tenemos hoy es por ellos, si?

E3: Y cual no te... o sea, cual es con el que menos te sientes como afín?

P: Mmm, ay no sé, yo creo que ninguno, a mi desde que me enseñen yo soy dichosa haciéndolo pero no, hasta el momento no...no mentiras sabes cual? El ballet. Lo que pasa es que el ballet está en contra de la anatomía humana, tú estás bailando danzando ballet y se te desfigura el cuerpo... tu ves los pies de una bailarina de ballet y son tenaces, por todo lo que

tienes que hacer en puntas y demás y se deforma, pero creeme que para todo se necesita el afro y el ballet, para todo mira ,pues todo... tu vas y dices estan bailando house, house es un género urbano y es solamente con los pies. Cuando yo un dia en una clase y veo a alguien haciendo un paso de house y eso urbano y estaban haciendo uno de afro y yo re... Si ven cómo se conecta todo? todo se conecta, absolutamente todo se conecta y uno cree que no pero entonces el ballet es como la posición, jala el cuerpo ,la fuerza y eso es necesario y el ballet es necesario pero yo casi no siento afinidad con él porque eso es mas clasico, mas pulcro y yo soy de fuerza, yo soy alguien mas rudo, digámoslo así, si me entienden?

E3:Cómo, pues no se, es que ahora que mencionas eso de...de cuerpo en el ballet ,el cuerpo en el afro, como construyes tu cuerpo a partir de la danza que estás danzando? No se si es clara la pregunta.

E1:Es como siente el cuerpo en cada género que baila o cómo entiende él cuerpo ...

E3:Como la corporeidad que asumes dependiendo de lo que estás bailando, no?

P: O sea sería como, en el afro, me siento como con fuerza si? En el urbano, siento mas libre expresión como más libre, porque lo veo es calle, underground, algo así? La salsa yo me siento.. uy, yo no se, es que la salsa es como, esta la salsa brava, está la salsa rosada, si? Pero a mi la salsa, me siento como un un furor, a mi algo que me encante, algo que me encante es la salsa, ay, me encanta y yo pues, yo no es que sepa Paula la ush, pues yo baile muy chiquita salsa... Pues es que a mi me enseñó eso mi profesor David Llamas pero que... pero pues siento que es como furor, no se, es que la salsa y es como tan deli, tu estas en la salsa rosada y es como: (risas y chasquidos) ay que rico, chevere, que llega la salsa y usted está pero... o sea son cosas que yo no se como asociarlas pero digamos la salsa es un furor, el folclor es pura tradición entonces yo siento que como que me transporto a esas épocas, a lo que está haciendo el pueblo, pues es como eso que es lo que yo mas bailo.Digamos el dancehall,yo me imagino por allá en Jamaica porque el dancehall que pasa? Uno cree que eso es muy chevere pero que hace el dancehall? El dancehall con cada paso te muestra la cotidianidad en jamaica, las tradiciones, las cosas sexuales las representa,por eso dicen que a veces se asocia tanto al reggaeton. porque sus letras son muy parecidas y sus beats también son parecidos entonces yo creo que es eso.

E1:Ok...Que hace al afro especial para ti, que tiene el afro que lo hace especial?

P:Yo siento que el afro me dejo entrar y me adoptó de una manera tan bonita tan... como tan en un proceso tan terminado, tan, tan bien hecho el proceso que deberíamos tener todos .Hay gente que genera una cosa más que la otra, eso es porque se le dio la gana y ya chao, uno siempre está en proceso y nunca lo acaba porque si, hay algo nuevo o hay algo que descubres si? Entonces pues para mi no se,no, no me parece que... yo no sé, yo siento que el afro para mi es algo que de verdad como si acobijara, es como un agradecimiento, es por mis maestros es porque pude conocer más de lo que yo creía que era, es algo que yo siento que debes tener todavia ahí, que lo debes representar y qué debes mantenerlo porque eso no se puede perder,porque yo siento que ahí es influye con áfrica y alimentarme de todo el conocimiento que la gente tenga de ella y de aprender y seguir aprendiendo toda la tradición que puedan tener porque uno sabe lo que le dicen pero eso es muy distinto a vivirlo.

E1: Bueno...de qué manera ha aportado el baile a tu vida personal aparte digamos de lo económico que nos has hablado...

P:Pero ersonal en tanto... respecto a que?

E1:A todo...

P:No se como expresar eso, un ejemplo.

E1:Como lo que tu decias de que te ha ayudado a descubrir cosas de las que no eras capaz, eso es un aporte que puede ser.

P:Ah,bueno, yo creo...es como es bueno,que aparte de descubrir cosas es como asociarlas realmente la danza como a mi vida como yo les había dicho antes, la vida imita al arte ,yo puedo incluso dibujar algo para mi, no tiene que ser un trabajo y lo hago a partir de la danza y no se, haciendo literal una bailarina de ballet, una sensación, una onda (silbido)... yo la pinto con amarillo y naranja, ustedes van a creer que es fuego y pueda que yo esté representando al fuego y eso puede representar al mapale... x, si ven? Entonces son cosas que tengan un fin no

para mostrárselo a alguien sino para uno mismo y yo ahí estoy practicando algo que es el dibujo, si? y uno no creería pero si, o está haciendo porque a partir de eso pues yo hago mi sensación, yo practico aparte de descubrir esas cosas y pues lo de ser más paciente porque pues no crean, ser paciente no es solamente es con el resto, ser pacientes es con uno mismo, es como... yo me estreso muy fácil, es como: estoy en el paso y no caigo en el paso y yo no voy a lograrlo nunca y eso es como: "no, paciente Paula, lo puedes hacer" entonces paso por paso, va un paso, va el otro, ahora ambos más lento y luego ambos más rápido y pum! se dio la picada de salsa, si? Pero entonces es ser paciente también con uno mismo, no solamente con otras personas y no solamente en la danza, incluso dibujando yo creo que uno dibuja de un día a otro y no, eso es con constancia, hacerlo todos los días, por eso no se, nos dan tantas cosas como al resto porque es constancia, es disciplina.

E1: Ok. Quisiera que me contaras un poquito sobre cómo son tus relaciones con las personas, con tu familia, tus amigos, tu pareja si la tienes...

P: Uf, bueno, con mis papas... yo creo que con mis papas es una relación muy linda, hay cosas que ellos hablan y cosas que yo digo: "no me conocen", y me saca el mal genio pero no, mis papas son unas personas que me apoyan tanto que yo puedo comentarles cosas tan abiertas, no son unas personas limitadas, son unas personas que están dispuestas a mí como tanto yo a ellos.. yo tengo dos hermanos y sin embargo es lo mismo entre todos; mi mamá tiene claro que somos tres mundos distintos, no me quiere igual a mi hermana ni a nadie más y me encanta que ella sea y me acepte tal cual como soy, obviamente no me va a dejar ser la niña más loca claramente, no, pero sabe cómo educarme, como corregirme, tienen un método muy bueno y es la comunicación, eso de golpes y demás no funciona, eso pues para mí no, no se otras personas que puedan pensar de eso pero es una relación muy abierta. Creo que mis papas más que mis papas y esa autoridad, son mis amigos, realmente yo digo que me fío de ellos enteramente y me entrego y se que ellos nunca van a desear ni ser lo peor para mí. Igual es con mis hermanos, mi hermano es muy canson conmigo, no halla que criticarme pero es por molestarme, porque le encanta verme de mal genio, pero es super bien, ellos siempre están para mí, ellos siempre... es una familia tan unida realmente, de verdad que yo me asombro y digo a veces que ojala mucha gente tuviera mi familia porque también yo creo que por eso es que yo no soy así toda triste, depresiva y demás, es porque tampoco he tenido dificultades así muy grandes que vivirlas porque los tengo a ellos independientemente de cosas económicas, psicológicas y demás no, los he tenido a ellos y creo que es una base tan importante, están ahí, no me va a faltar otra cosa y eso, en la vida de alguien es tan importante la familia.

Con las demás personas, bueno yo soy una persona muy radical, si a mí una persona no me entra, no me entra nunca y es justo, siempre pasa algo porque no me entra, pero es efectivo de verdad no sé... entonces yo prefiero como no ser grosera pero simplemente rechazo el hecho de que este en mi vida. Pero con la gente que yo conozco yo trato, pues no es que trate, yo creo que me fluye, si a mí la persona me entra yo soy una persona amable, bueno, acá ustedes obviamente son un contexto distinto pero me ven como un payaso, a veces incluso yo molesto mucho con la gente, yo siento que soy una persona muy altruista, no se yo tengo un estómago muy dispuesto escuchar a la gente pues porque creo, hay gente que no se desenvuelve con cualquier otra, entonces para que alguien deposite confianza en mí pues para mí es algo muy valioso porque no cualquiera lo hace si? Entonces yo trato de ser muy bien con las demás personas pero cuando me hacen algo mal o algo así yo no perdono... no me gusta la gente que hace eso, no significa que esté mal yo lo acepto pero para mí el perdón no, no, ya lo hiciste pues ya, bueno, ya paso, pero ya, o sea, es eso así como tan básico. Con mi pareja... no tengo pareja, no tengo tiempo (risas) pero no tengo pareja todavía, todavía!

E1: Lo que estás diciendo digamos con lo que decías al inicio de las personas negativas, de las personas que te roban la energía... cómo lidias tu con esas personas?

P: Yo me alejo total, o si me ven un cambio algo así yo decido como no, trato de no estar en un círculo donde esté esa persona, no me gusta y ya, rechazó totalmente la idea de que podamos estar tu y yo y ya si toca pues, toco pero ya es como la decencia, claramente: "hola que tal como estas"... no, ni siquiera, hola que tal, ya, si, y yo creo que la persona entiende

pero cuando eso pasa la persona siente que algo malo está haciendo si me entiendes? A uno no le cae mal alguien porque sí o porque no le entra porque sí. Siempre uno tiene su instinto de que algo pasa y también no sea hacia todos, sino hacia ti, entonces yo si prefiero cohibirme de esas cosas porque no me gusta eso, no me gusta la gente envidiosa, no me gusta la gente así tan competitiva, la competencia es buena en cierto punto para superarse uno mismo pero es que no todo el tiempo del mundo es igual, entonces esas cosas a mi no me gustan, me dan mal genio y ya, si siento como que son envidiosos o me causan problemas o sienten que todo es un problema, ay, eso sí no me gusta... ay, eso es como: “mira, o te enfocas en el problema, o te hundes o buscas una solución” porque eso de estar ahí siempre, que mal, que mal, que mal esa gente negativa no, siento que me frena porque tras de que soy malgeniada y estresante también fácil a veces, imagínate con alguien yo así no no puedo, me peor!

E1: ¿Que cosas te generan mal genio y estrés?

P: Sonara cruel pero la gente que no es habil, es duro, porque a mi me da mal genio eso pero en la danza tengo que tener paciencia, conmigo tengo que tener paciencia. pero ya cuando de verdad se pasan, me estresan. entonces ahí yo también obviamente yo se que los procesos de aprendizaje son muy distintos pero ya cuando de verdad les dicen que es un huevo y es un huevo y no entienden ya no puedo con eso, me da fastidio la gente... yo se que sonara un poco gamin esto pero me afana la gente que se mete con mis amigos, con mi familia, a mi eso me saca de quicio, pero me saca el mal genio que yo digo: “que gente tan abusiva”... A menos que se hayan metido con ellos, ahí si se buscaron el problema, lo resuelven pero si no tiene un argumento me da mucho mal genio porque el que está quieto se deja quieto, o sea cuál es la cosa de molestar a las personas, no se, dejalas tranquilas, pongan su energía en otra cosa pero estar amargando el rato a todo el mundo, que perdida de tiempo. Que más me da mal genio... cuando me saturan, cuando me saturan de x persona, x comida, x acción, me estreso, cuando me saturan porque no me gusta tener nada encima que me llene de así vainas, me siento comprometida y a mi no me gusta sentirme atada a nada. Mmm, que mas me da malgenio... no, que mas me da mal genio a mi, que no cumplan, que me hagan esperar eso si me da malgenio y que no cumplan respecto a cualquier puede ser un trabajo, una situación, un helado que me debían, no se, x digamoslo así, un ejemplo bobo pero si, esas cosas a mi me sacan mucho el mal genio. Mmm qué más... cuando tengo la razón y no me creen, eso es caprichoso pero de verdad, yo se que tengo la razón y no me creen y van a ver y si es así y no me creen, me da malgenio porque entonces cosas así como mínimas ... yo soy feliz por todo pero me pongo brava por nada, así. Así se los pongo.

E1: Y en qué parte de tu cuerpo sientes el mal genio?

P: En la cabeza, cuando estoy de malgenio me pongo roja y me duele aca.

E2: En la cien?

P: Sí, pero es un fastidio de dolor, osea yo siento que si no me tomo un acetaminofén no me pasa.

E3: Mmm, hablaste de las relaciones en general pero quisiera saber como las relaciones dentro del grupo, dentro del grupo de danzas o los grupos en los que has estado como han sido?

P: Ush, han sido grupos densos, de verdad han sido grupos que pelean por todo, que compiten por todo, que hasta incluso han llegado a pegarse y uno es como... y yo he sido participe no de pegarme pero sí de ser altanera, pero es eso, es, trabajar en grupo siempre conlleva a eso... Hay uno que se pelea, uno que grita, uno que se ríe, uno que llora, que se ríe, uno que fastidia, uno que es chismoso, pero es eso, es saber llegar todos y tener una comunicación donde se establezcan parámetros que se deben hacer o no se deben hacer dentro del salón de danza, aparte tu estas aprendiendo, cual es la cosa de meter tus vainas personas o ponerte a pelear por x cosa, no hay sentido... estás aprendiendo, estas en un espacio que aparte te cobran, esa parte es tu tiempo para realizarte en ese aspecto como para ponerte a pelear, o sea no, pero pues han sido densos, la verdad he sabido llevarlos, a veces el maestro me ha ayudado también con estos ejercicios de respiración y demas pero pues han sido pues densos pero sobre todo han sido llevables y sobre todo han sido grupos muy buenos, mucho talento de verdad.

E1:Esto es salido del tema, o sea, no va con lo que estábamos hablando pero...hay otros lugares donde hayas dictado clase, o sea ahorita estas en un proceso con dos personas pero antes has dictado clases?

P:Si, en un jardín, la verdad no me acuerdo bien el nombre pero yo le dicte como a unas 10 niñas ballet. Eran unas niñas... no pasaban de los 6 años, eran supremamente chiquitas pero que niñas para ser tan flexibles. Yo les enseñaba y se aburrían pero lo que les digo, vaya y dígame que se abran de piernas y ayúdale con estirar, a ellas les encantaba eso y lo hacían tan normal, tan natural, ellas como no estaban claras de eso y era supremamente bien y fue muy bonita la experiencia, dure un año dictándoles. Fue cuando yo estaba en décimo u once, no estoy segura... creo que en once.

E1:Bueno, como aporta a tu vida lo que sientes al bailar?

P:Cómo aporta a mi vida lo que siento al bailar...felicidad, a mi me pasa que cuando yo salgo de un ensayo y digo: “que delicia de ensayo”,al otro día me levanto feliz, y hago las cosas mas lindas, las hago con mas dedicación, tiendo a ser como más tranquila, tal vez un poco mas amorosa con las cosas, o sea, como que influye en todo o sea, como tal yo salga de mi ensayo, tal vez lo refleje... no siempre paso porque salgo de mal genio a desquitarme con todo, a veces me desahogo con mis papás, ellos me escuchan... todo bien relájate, esto pasa y esto y lo otro pero a veces si suele pasar que cuando uno está motivado con esa cosa entonces en la otra cosa me va a ir bien porque si, es como que todo se une: Estoy super bien en esto, ya me adelante, el otro día voy a hacer esto super bien para que al otro día lo haga mejor. si?

E1:¿Cómo ha sido digamos el proceso con tu familia en relación al baile?

P:Al principio a mi papá como que le costaba aceptarlo, o sea, el era como que los ensayos, que salía tarde pero ya, al que le gusta le sabe y si no le supo pues le tocó porque el sabe que es que eso es mi vida, obviamente yo soy una persona muy clara en que yo se que hay momentos en que te toca parar en la danza ,o sea ,yo la amo pero que la pare no significa que la vaya a dejar de hacer, lo que pasa es que el estudio es otra cosa, obviamente es que esta cuestión de plata, de notas, de todo, pero igual no significa que yo vaya a dejar de bailar, hay momentos en los que me ha tocado parar por estudio, pero no significa un pero para yo decir: “no,ya no bailo nunca más” jamás... y el sabe eso, entonces como que ya me ve muy clara en que yo sé organizarme bien y el ya como que sabe ,ya lo lleva, el allá sabe en donde estoy,yo con quien bailo... eso le genera tranquilidad , el sabe que no estoy haciendo nada del otro mundo, el sabe que estoy en mi mundo, siendo feliz.

E1:En qué momentos de tu vida has sentido las diferentes sensaciones en el cuerpo que nos has comentado? La felicidad, el vacío, la tristeza.

P:Independientemente de que sea danza?

E1:Si, lo que nos quieras contar.

P:Bueno yo creo que tristeza... bueno es como muy personal, yo no le cuento casi nada de esto a nadie pero digamos tristeza, mi hermana hace mucho tiempo sufría de epilepsia y verla convulsionar a mi eso me rompía el alma en tres, o sea, yo lloraba y yo creo que llega a pasar y yo sigo llorando aunque no sea un impedimento ni nada,mi hermana es como cualquier otra persona,ella es licenciada en artes y trabaja con el estado y todo,incluso mi hermana es super y tiene hasta ahora veintidos, veintitres años pero no, esas son cosas que les digo... que toquen a mi familia a mi eso me destruye. Vacío, bueno, hace mucho tiempo yo tuve un novio... es una bobada, esas son cosas que parecen como tan... tan efímeras pero cuando yo termine con el yo dure con el como un año y yo me sentía vacía, me sentí como que, como de verdad literal como 4 días vacía. No sentía nada adentro, no quería que nadie me hablara, yo no sabía yo incluso intentaba bailar para sentirme contenta conmigo misma y no pasaba, no me sentía contenta, me hacía falta algo. Felicidad... ush, un día, yo... era el 18 de junio y yo cumplo el 19 de junio y el 18 teníamos una competencia y yo llegue super normal, la competencia nos fue super bien,pues que felicidad salir y cuando salimos toda mi academia delante de todo el mundo afuera del teatro fueron... empezó a cantarme el feliz cumpleaños con un ponquecito... Miren, a mi no me importaba que fuera un ponqué, podría ser un chicle de 100 y para mi eso era lo mas lindo y no se esas cosas de felicidad, de mi grupo y estaban mis papas y estaba lo que acaba de hacer yo estaba tan feliz, tan: “que lindo es saber que me

encuentro con personas así”. Mmm, que más, mal genio... Uy! lo sentí hace como una media hora, (risas) no mentiras, hoy lo sentí porque el profesor, un profesor nos saturó de muchas cosas y algo que yo no comparto es que me saturan pero que no tengan en cuenta que es que uno hace otras cosas y tiene otras materias, o sea, es un trabajo largo y yo digo bueno entendible porque es el proyecto final, pero dejó como tres, o sea tampoco y ya también que lo saturan tanto a uno y uno se confunde de tanto conocimiento eso es malo o sea yo digo como que: “Hoy estoy confundiendo una materia con la otra y tu vienes a esto?” Ahorita estoy viendo once materias, entonces imaginense eso estoy como... yo no se como estoy haciendo realmente, pero imaginense, entonces eso me pasa y yo estaba roja del mal genio, yo creo que profesor sentía la energía pesada al lado mío, es que se me acercaba y yo sentía... no podía tenerlo ahí, me da mucho mal genio o la gente abusiva como que llega y te pega porque si... ubicate. O sea eso es grosero y confianzudo, a mí me da mal genio que me peguen calvazos o que me pellizquen... ¡ay dios mío! eso es para mí es un insulto, pero son cosas son como mañas, no se.

E1: Bueno, ya para terminar, queremos preguntarte si tú sientes que existe alguna relación entre el bienestar psicológico que hemos hablado, la danza y el cuerpo.

P: ¿Con lo que acabamos de hacer?

E1: Sí, todo lo que hemos hablado.

P: Bueno pues... yo la verdad, lo que pasa es que no se si ustedes se dan cuenta pero uno como que a veces no es consciente de lo que ha hecho y cuando lo expresa uno dice como... Uf, y eso me acabo de pasar, es como compartir con gente que digamos aparte de eso también sabe formular las preguntas, no? Porque es que hay gente que se confunde y de una responde todo re distinto pero, o sea, no, eso yo sí sentí como que la conexión porque miren todo lo que abarcamos a partir de una sensación y de la sensación la asocio es con el cerbero y pues creo que de ahí sale todo si no estoy mal, ustedes son las psicólogas. (Risas) Pero sí, es total, todo sale de acá y de acá, me parece que todo tiene, creo todo se basa en eso en la estabilidad emocional... mental (risas).

E1: Bueno Pau entonces queremos agradecerte mucho por tu tiempo, por todo lo que nos compartiste, por haber accedido a participar en nuestra investigación y pues en caso de ser necesario te contactaríamos nuevamente si es necesario otra entrevista y si no pues ya el próximo encuentro sería la devolución de los resultados, igual si tú tienes alguna duda puedes contactarte con nosotras, con el profesor, ahí está el número en el consentimiento.

P: No, gracias a ustedes por tenerme en cuenta, de verdad es muy bonito que uno lo tengan en cuenta reconociéndolo que uno es un bailarín de Colombia. Si ven?

Apéndice 5: Transcripción Participante C

1. Entrevistadoras: ... tu nos das la autorización de poder grabarte, de poder utilizar lo que nos vas a contar para nuestra investigación...
2. Participante: ¿Aquí dice sobre qué es la investigación y eso?
3. E: Sí.
4. P: Ah bueno, aunque debieron haberme enviado esto hace 8 días para irlo leyendo.
5. E: Cierto
6. P: ... es que me da risa porque dice Bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines colombianos... los bailarines estamos loquitos... yo soy cuerda cuando dicto clase pero de resto... ¿A cuántos bailarines más van a entrevistar o están entrevistando?
7. E: Ya entrevistamos a 2.
8. P: ¿También de acá?
9. E: No. Lo último son nuestros datos.
10. P: ¿Ah sí?
11. E: ¿Tienes alguna pregunta?

12.P: No. Ya me irán surgiendo. Listo.

13.E: Muchas gracias. Bueno, ¿qué te comentó Natis sobre esto?

14.P: No mucho, es que yo estaba en clase y fue como un segundito que Natalia me dijo como.. que estaban haciendo una investigación con bailarines y que si podía servir como “ratón de laboratorio”... pero es que ella me iba hablando y yo estaba en clase entonces no la dejé hablar mucho.

15.E: Listo, no hay problema, es que quería saber más o menos qué idea tenías de este espacio. Y pues te voy a explicar un poco cómo va a ser la dinámica.

16.P: Ok.

17.E: Las tres hemos hecho ya 2 entrevistas y cada una se ha encargado de dirigir una entrevista y esta me corresponde a mi. Entonces va a ser como más entre tu y yo pero ellas van a intervenir en algún momento.

18.P: Listo.

19.E: Bueno, entonces... para empezar, quisiéramos que nos hablaras un poco de tu experiencia, tu formación, como que nos hablaras un poco de ti.

20.P: Ok. Bueno, yo empecé a bailar... ¿solo desde la danza? ¿o desde todo lo que he hecho?

21.E: Todo.

22.P: Bueno, ok. Listo. Pues me voy a enfocar un poco como en la danza y luego si surgen preguntas, me preguntan.

23.E: Listo.

24.P: Yo empecé a bailar desde los 10 años, empecé a hacer ballet. Estuve haciendo ballet durante 7 años.... luego empecé a hacer folclor tradicional, como más hacia los llanos orientales que era lo que a mi me gustaba. Como a los 20 años iba a estudiar enfermería jajaja... si porque digamos que en mi familia todo el mundo se había ido como por el área de la salud y era como la opción para tener trabajo. Empecé a estudiar enfermería pero paralelo hacía ballet y pues nunca... pues siempre llegaba tarde a clase de enfermería porque me quedaba ensayando o me quedaba haciendo cosas. Entonces decidí que ya no iba a estudiar más, alcancé a hacer como la mitad de un semestre. Y ya, le dije a mi papi como “no gaste plata porque esto no va a suceder”. Empecé a costearme la carrera, empecé... estudié ahí en la... ¿CENDA? no sé si conocen... CENDA... eso se llama... es que eso ha cambiado de nombre... como en el 2001 se llamaba como Centro Auxiliar... no... se me olvidó... Corporación algo, no me acuerdo. Corporación de Administración... y en esa época, en el 2000 abrieron el programa de Técnico en Danza Contemporánea, que fue el primer técnico que abrieron, digamos de danza para profesionalizar a las personas, a los bailarines digámoslo así, independiente de la ASAB. La ASAB que era la Academia Superior de Artes de Bogotá en ese momento pertenecía al Instituto de Cultura y Turismo y luego pasó a ser Facultad de Artes de la Distrital. Yo estaba ahí porque mi programa de ballet era de la escuela del distrito que también estaba asociada a la ASAB, entonces llegué a la ASAB, digamos que por... ¿azar? puede ser. Porque yo estudiaba ballet y eso era lo que quería hacer, pero el programa estaba únicamente hasta cuando uno era mayor de edad. Era para niños y jóvenes. Y después de los 18 años ya uno es un viejo para ellos. Entonces nos sacaron del programa y nos dijeron lo único que pueden hacer es estudiar danza contemporánea, entonces vayan para allá. Y bueno, empecé a hacer danza contemporánea ahí, luego inicio la carrera paralelo a CENDA que también estudiaba danza contemporánea... ya, ahí estuve 5 años. En esos 5 años bailaba con varias compañías, varios coreógrafos... digamos que eso como en la formación.

25. Luego me gradué de bailarina, porque ese es mi título, bailarina **intérprete** de la ASAB, no pero no me gradué de CENDA porque era un técnico y entonces lo dejé a la mitad del camino. Este me gradué primero y el énfasis aquí era más teórico entonces digamos que lo hice más por pues por como hacer un complemento porque en la ASAB cuando pasó a hacer parte de la distrital era una cosa súper... de técnica, mucho, técnica, técnica, técnica, pues porque están formando bailarines. Entonces era súper intenso en ballet, danzas del mundo, contemporáneo, folclor... pero todos los días era puro cuerpo y pues cabeza no mucho. Entonces estudiaba en las noches en CENDA pues porque era todo lo contrario, entonces era como este complemento que es así. Ahí ya me gradué de los dos lugares, apenas me gradué dejé de bailar con unas personas con que bailaba, estaba como en 4 compañías en ese momento. Dejé de bailar con ellos e hice una compañía que se llama

Andante Danza Contemporánea que pues hasta hoy está. Ya tiene 10 años... bueno no, empezó en el 2005, todavía estaba en la universidad y lo empecé a hacer para... o sea, empecé a hacer como trabajos míos pero todavía en calidad de estudiante, para participar en pequeñas convocatorias locales, y de los teatros independientes... y todo el cuento. Pero hacíamos trabajos... la hice con un novio que tenía que era músico, y dijimos tenemos que hacer algo pues para tener platica. Ahí nació la compañía, entonces con él... él tocaba flamenco y yo bailaba y así pasamos como a muchos festivales y ahí yo “no, a mi me gusta crear”, me gusta mucho bailar, pues porque en eso me formé, pero me interesa mucho estar creando, haciendo mis propuestas coreográficas, digámoslo así. Entonces desde el 2005 empecé con la compañía que ya tiene casi 13 años... tiene 13 años. Y ya en el 2008 cuando me gradué, renuncié a las compañías donde estaba bailando y me dediqué de completo pues a mi compañía. Recluté a algunos compañeros, les dije “¿no les interesa hacer cosas propias?” entonces si, logré sacar 5 chicos de la compañía... de una compañía muy buena que se llama _____, la maneja _____, que es un suizo que ha formado aquí a todos los bailarines de danza... así... los mejores bailarines que han bailado fuera, en todo lado, los ha formado él. Pero pues es un suizo, entonces tiene un cosa así super estricta. En mi proceso, ya no era tan... o sea, yo bailé con él 5 años pero cuando yo me salí de esa compañía, decidí que ya no quería bailar más porque, pues porque quería equivocarme ¿sí? Es decir, él le decía a uno todo, si... digamos... “voy a montar tal cosa” y el tipo es un genio, es una cabeza impresionante, entonces le decía “usted... cuando en la música entren los violines usted hace ‘así’, cuando entre nosequé hace ‘así’...” todo, todo. No te dejaba pensar ¿no? sino como... simplemente él te marcaba todo y tu copiabas y copiabas y ya. Entonces yo... 5 años me pareció muy chévere como formación pero después dije no yo... yo no quiero irme como por esa rama y simplemente hacer lo que me digan que debo hacer. Entonces ahí fue que empezó la idea de esto, la compañía, recluté a algunos chicos y empezamos a hacer obras... obras con contenido social porque nos interesaba como hablar de la guerra, de la violencia, o sea de la violencia que se vive no solo en los pueblos sino también en la violencia que se vive en un transmilenio por ejemplo, en los barrios, en las pandillas... empezamos a hacer obras sobre eso.

26. Nuestra primera obra se llamó Marketing y nos ganamos todos los premios que habían en ese momento. Pero fue porque... pues éramos chicos recién graduados, o sea que técnicamente estábamos muy bien, pero hablábamos sobre el consumo.
27. Hablábamos sobre el consumismo, sobre todo lo que nos venden los medios de comunicación, de como tienes que ser flaca, entonces la faja y lalalá y tienes que tener esto yo-no-sé-cómo... que tienes que ser rubia y tienes que ser... Entonces esa era la temática de la obra. Y en ese momento no se hacían muchas obras así. Se hacía más danza para divertir a... o... si, más tipo espectáculo, la niña bonita, con buenas tetas y que divierta a los demás. Entonces... pues trabajé con varia gente... que fui afortunada porque yo pues que tenía la idea de hacer danza desde otro lugar, pues con contenido social, pero aparte conté con suerte que trabajé con una chica que había estudiado psicología, trabajé con una que había estudiado derecho, trabajé con una que había hecho teatro antes y trabajé con un chico que también había hecho teatro, se salió casi al final de su carrera y se puso a estudiar danza... y todos teníamos inquietudes parecidas. Como “ya no más pestaña postiza... ya no más...”, porque lo hicimos... nosotros le decimos ‘chisguear’ a bailar en un bar, a bailar en Andrés Carne de Res... lo hacíamos pues porque estudiábamos todo el día y el único momento que podíamos trabajar era en la noche. Pues en la noche, tu como bailarín ¿qué consigues? pues ir a bailar y divertir al otro. Lo hice mucho tiempo, todos los hicimos. Y eso... De hecho después de que nos graduamos lo hicimos como 2 años más porque nos ayudaba a sostener un poco la compañía. Eso era como... laboralmente lo más estable y lo que más te sale, que te paguen bien. Porque lo otro te sale pero pues ya es todo gestionado y casi siempre es invertir y te vas a ganar plata... si ganas plata, ganas plata pero después de haber la obra y que ya se vuelve ganancia 2 años después. Pues así se mueve digamos, un poco el medio independiente de la danza, no solo aquí, sino pues en otros lugares del mundo. Después de eso me fui a Argentina a hacer una especialización en Danza Contemporánea, se llama Tendencias Contemporáneas de la Danza y allá estuve 3 años bailando con 2 compañeras también... ¿qué más les cuento? Conocí a mi marido allá. Entonces bueno, hice mi tesis de grado de allá.. bueno, me fui becada con CENDA porque después de que me gradué de allá, uno de mis profesores, que había sido profesor mío en ese

momento en CENDA cuando yo estudié, como 3 años después fue el director y me llamó para que dictara clase, para que dictara clase de ballet y de creación coreográfica, trabajé allá como 3 años y luego él me... yo le dije que me quería ir para Argentina pero no tenía plata, entonces me dijo pues hagamos... pues miremos haber cómo hacemos un convenio y te ayudamos con la mitad de tu viaje pero tu tienes que venir a hacer un montaje acá y yo dije listo. Entonces me fui, ellos me dieron media beca, digamos que pagaron la mitad de todo lo que yo gasté allá y mi compromiso era venir a hacer el montaje. Vine, hice el montaje pero dije “bueno, vamos a matar dos pájaros de un solo tiro”, entonces con ese montaje que hice, fue mi trabajo de tesis de Argentina.

28. Entonces aquí trabajé... me encontré con un grupo de 6 chicas. Yo estando en Argentina, me llegó un libro de mi tío, creo, no me acuerdo, de María Victoria Uribe Alarcón, que es una antropóloga creo que de la Nacional y ella tiene un trabajo muy bonito que se llama... no es muy bonito, pero, o sea, está muy bien hecho, pero es muy cruel, que habla sobre toda la guerra de Colombia. Y está enfocado en la mujer y cómo la mujer tiene que... está hablando desde más o menos desde después de que matan a Gaitán, pues como todo... que empieza toda la guerra de toda esta cosa de los partidos políticos y liberales-conservadores y demás. Y empieza a hacer su investigación de las formas en que mataban a la gente en los pueblos y pues es tenaz.

29. El documento es muy fuerte. Tiene entrevistas y tiene aparte... pero se ha centrado en cómo la mujer tiene que salir digamos de esos ámbitos de la guerra ¿no? el desplazamiento forzado, dejando a su marido que lo están matando pero pues siempre tiene que salir corriendo con sus hijos, con los chiquititos, porque casi siempre los grandes los reclutaban... a ellos los reclutan. O a sus esposos también los mataban, a sus padres, todo. Entonces ella hace un análisis de todo el cómo la mujer es tan fuerte que tiene que, más allá de estar viendo cómo asesinan a sus esposos, a sus hijos, a sus hermanos, lo que sea, tienen que salir corriendo con sus hijos y hacer su vida, reconstruir su vida y pues son muchas las mujeres que llegan acá a la ciudad, o que llegaban hace un tiempo acá a la ciudad. Digamos que a tejer otra vez su vida. Entonces yo había leído eso y dije “yo quiero hacer una obra sobre esto” y estaba ahí como rondando. Cuando me dieron el grupo para hacer el montaje, eran 6 chicas y por cosas de la vida, azares de la vida, había... pues había varias chicas que habían sufrido como la guerra así muy directa. Una chica se fue a Villas de... bueno ella es gringa y está radicada acá hace mucho rato, cuando llegaron acá con su familia, a su sobrino lo secuestró las FARC, se desapareció, el sobrino y el novio de su hermana, que eran todos como... el sobrino tenía como 18 años y el novio de la hermana tenía como 20 - 22 años. Y Lois, que es la chica que les digo, Lois tenía por ahí 22 - 23 años. Su sobrino se desapareció yendo para Tolima, tenía una finca allá. Y al mes aparece su cuerpo pues como en una fosa común y el cuerpo del novio de la hermana. Bueno... ella tenía expedientes, tenía fotos, tenía todo. Bueno, eso fue como muy fuerte, todo eso yo me enteré pues porque decidimos todas que íbamos a trabajar sobre la violencia en Colombia y pues llegó este tema de esta chica. Se puso digamos que en la puesta en escena, en el montaje, se puso ese caso. Entonces ella hacía una reflexión como... la abuela del chico hizo un poema que se llama “Mensaje a Colombia” y el poema ella se lo mandó al presidente en ese momento, y el poema dice como... no el poema es super lindo, de hecho en la obra nosotros decíamos el poema y un poco culpa pues a nosotros mismo, a los ciudadanos del asesinato de su nieto por aguantarnos todo ¿no? como por dejar que pase, con la indiferencia y porque uno sabe que está la violencia y uno es “como a mi no me toca”, “como a mi papá no lo han secuestrado”... entonces ella culpa más allá de... ella dice pues “¿quién lo mató?” en el poema y dice como no fue la guerrilla, ni los paramilitares, ni los militares, ni el gobierno... fuimos nosotros por estar callados y sobre eso se hizo toda la obra. Y ya, esa fue mi tesis de grado, entonces también fue muy fuerte llevarlo allá a Argentina, la llevamos y bueno, hay un documento sobre eso, como todo. Porque aparte teníamos una chica que era abogada, también era bailarina, hacía parte de las chicas con las que montamos esto. Y ella trabajaba con una fundación en Tumaco. Y cuando empezamos a montar, como a los 8 días fue esta cosa de... pusieron una bomba, unos petardos en Tumaco, entonces era como que todo estaba ahí. Entonces de todos esos elementos nos agarramos para hacer la puesta en escena. Y pues nuestra cosa era una crítica más hacia nosotros mismos, como decir que nosotros tenemos que decir algo, o sea, no nos podemos seguir aguantando... pues esta obra se ha movido todo lo que se imaginan, con Derechos Humanos, con... cuando pasó todo esto de los falsos positivos de las mujeres de Soacha, la

presentamos un montón... Festival de Mujeres en Escena por la Paz la presentamos... el año pasado en un Congreso de nosequé por la paz y la reconciliación se presentó... Nos invitaron ahorita para presentarla en Brasil... bueno. También porque se vio que era el tema de moda. Pero cuando la hicimos no estaba de moda. O sea, de moda siempre ha estado, o sea, siempre hemos vivido en la violencia y todo el cuento. Pero cuando la hicimos fue en el 2013 y como todo el cuento de paz, reconciliación y demás empezó hace 2 años o qué sé yo, cuando ya dijeron que ya proceso de paz y demás, que ya era un hecho pues. Entonces nosotros dijimos “pues bueno, toca moverla, necesitamos sacarle plata a la obra”, este no es el fin de la obra pero pues a veces toca. Hemos sacado muchos frutos de esa obra, ya no bailan las mismas chicas porque ellas bailaron en ese momento como era pues su trabajo de grado. Ellas eran mis “ratones de laboratorio” entonces fue muy chévere, las tenía todos los días, era un grupo súper heterogéneo, con historias totalmente diferentes, todas, todas, todas con su historias, pero súper metidas en el cuento. Y luego esa obra, todos los derechos eran míos, la monté con la compañía, con Andante. Entonces ahora hoy en día la bailamos nosotros, pues los bailarines de la compañía. Ya. Esa fue una obra que hice hace mucho rato. Y hace 2 años, en 2016, más como 1 año y medio, hice otra obra que se llama Transferencias y esa obra también la hemos movido en muchos festivales, también va a Brasil ahorita en Junio, estuvo en Argentina también. Y esta obra la temática es muy loca, es una obra muy loca porque habla mucho de lo clonados que estamos ¿no? de cómo el sistema nos obliga a hacer cosas que nosotros ni siquiera nos damos cuenta que estamos obligados, cómo las máquinas nos obligan a estar en una fila, a responder a un sonido, a estar conectados a un celular y no poder relacionarnos entre nosotros, pues porque el sistema está pensado para que sea así, mientras menos te relaciones pues mejor. Entonces se hizo una obra sobre eso y ha sido un proceso muy bonito, ha sido muy chévere... mucha gente la criticado mucho pero pues igual para eso está... y otra gente se lo goza y no se dan cuenta que son ellos mismos. Es el reflejo, entonces mucha gente se ríe un montón de verse ahí... hacemos una escena con todos los sonidos de transmilenio, la gente se caga de risa, mal, o sea... pero se están viendo a ellos mismos, cómo te roban en transmilenio el celular, cómo te macizan... si pueden verla alguna vez, sería chévere que la vieran, la vamos a presentar pronto antes de irnos a Brasil... mmm... trabajo con la Corporación Colombiana de Teatro, no sé si han escuchado de Patricia Ariza, ella trabaja todo lo que... bueno ella es súper feminista, trabaja con varias ONGs y cosas así y es muy de la izquierda, pues en Colombia no es que haya mucha izquierda que digamos pero digamos que se va por el lado... entonces con ella hemos trabajado mucho... hicimos un trabajo muy bonito hace 4 años con las mujeres, con la madres de Soacha, muy fuerte también porque era escucharlas a ellas contar sus historias de cómo se desaparecieron sus hijos y de toda la lucha que han tenido con Uribe por que por lo menos les pida perdón y que acepte que eran falsos positivos y que no eran guerrilleros y que simplemente los mató para decir que había encontrado unos... bueno... Pero fue muy bonito trabajar con ellas porque estas mujeres ahora hacen teatro y trabajan con la Corporación Colombiana de Teatro. Montaron una cosa de... una versión libre de Antígona y han viajado por todo el mundo con esa obra, entonces el teatro a ellas, y la danza pues porque se les hace cosas de expresión corporal y de todo, y ya son señoras grandes, cantan... y les ha servido para sacar todo eso que tenían ahí adentro, les ha servido de terapia, digámoslo así. Ya, o sea, ha sido super sanador para ellas, nosotros trabajamos con ellas desde el 2014 y por ahí hacemos a veces trabajitos con ellas, pero ellas están ya metidas en el teatro... ¿qué más les cuento? ¿qué más quieren saber chicas?

30.E: Hablas de “obras” más que, digamos, un “baile” o algo así. Entonces quisiera que pues no sé, me causa curiosidad eso, como ¿son obras de teatro en los que está inmersa la danza? ¿o en la misma expresión de la danza también está la obra de teatro?

31.P: No. Es que mira. La danza contemporánea es una chiquitina ¿no? es una adolescente. Pero la danza contemporánea ¿qué es lo que hace? Como en los años 30 más o menos y después de la segunda y primera guerra mundial, los alemanes, hay una chica que se llama Mary Wigman, ella empezó a hacer danza expresionista para contar un poco el dolor de lo que se había vivido en la guerra. Y desde ahí... porque hasta ahí era todo Ballet, bueno, el folclor que todos los países y todas las regiones del mundo tienen sus bailes típicos folclóricos y ya, que se han ido, digamos que modernizando y se han vuelto un poco estéticos porque se ha mezclado con el ballet para vender, eso ha pasado, que ya está como esa línea del ballet folclórico, pero pues las raíces del folclor se

baila en los pueblitos y la música llanera que se baila en el pueblito... esa es la base. Digamos que todos los pueblos en la historia de la danza pues son rituales y es una forma para comunicarse pues entre su sociedad y su cultura y demás. La danza contemporánea empezó como a coger fuerza, bueno realmente la danza se llamaba Danza Moderna con Isadora Duncan, que más o menos en 1906 era bailarina de ballet y se quitó las zapatillas y eso fue la revolución ¿sí? porque dijo “no más, no más zapatillas, eso es antinatural”, eso nosequé, “voy a bailar libre”. Entonces se hippió toda jajaja, así decimos nosotras. Entonces ella empezó a bailar con túnicas, ella no quería más tutú ni nada de eso, sino fue la mujer liberal de esa época, y fue la mujer liberal que si ustedes... en la historia de la danza se van a dar cuenta que fue la primera mujer que... totalmente de izquierda fue pues Isadora Duncan y la historia de ella es muy bella y a la vez muy triste, si no la han leído pues leanla porque de verdad que es muy bonita, no les cuento cómo se muere para que lo lean. Pero si es muy chévere su historia y digamos que ella empezó a revolucionar como toda la historia de la danza. De la danza moderna que pues hoy en día se llama danza contemporánea. Y luego, de ahí para allá, después de lo de Mary Wigman que yo les digo, que empezó a... y hubo un tipo, que se me olvidó el nombre que empezó a hacer con la danza butoh también a representar como todo el dolor de la bomba atómica, de todo el cuento. Entonces la danza contemporánea empezó a tener como ese valor, no solo en los estético y en el divertimento y la cosa de élite también... porque también era pues, el ballet era para gente que tenía, pues nació con Luis XV en la corte, entonces obviamente es de la alta sociedad. Y lo que hacen ellos es empezar a decir con la danza contemporánea y con tantas cosas que están pasando en el mundo, como la Segunda Guerra Mundial, por medio del cuerpo tenemos que contar lo que está pasando ¿sí? o por medio del cuerpo yo voy a empezar a sacar todas mis locuras, porque también pasa mucho, que hay muchas obras hoy en día que la gente lo usa, pues lo usan bailarines que fueron bailarines de ballet, que fueron bailarines así súper virtuosos, ahora dicen “la danza la voy a usar como danza-terapia” ¿sí? y pues por ahí también nace la danza terapia en años 60 - 70s, bueno, yo qué sé. Entonces, bueno, todo esto ¿para qué? empieza a haber toda una movida del romper el esquema de la danza tradicional o del ballet y empieza a haber gente como a investigar un poco más, entonces gente... no sé, eran... un matemático que de repente dijo “vamos a hablar sobre la arquitectura del movimiento” o “vamos a hablar sobre...” ¿han escuchado a Feldenkrais? pues él también: “vamos a sanar por medio de la estructura del movimiento y de la conciencia corporal”, de saber cómo me levanto, cómo me acuesto, saber cómo me siento, saber cómo todo. Entonces cuando empezó a hacer todo eso, la gente que ya había estudiado mucha danza dijo “o evolucionamos, o seguimos haciendo lo mismo, o involucionamos, pero algo tiene que pasar”. Entonces más o menos en los 60 empezaron a haber todas estas corridas de, como estas cosas de la danza... muchas corrientes y con todos los vanguardismos también afecta a la danza obviamente, sobre todo en Alemania y pues en Estados Unidos también con Martha Graham y ya se empiezan a contar historias, entonces ya se hacen guiones, se hacen dramaturgias y todo. Pero digamos que no... o sea, no se puede llamar teatro, porque pues se llama danza contemporánea ¿me entiendes? pero en el que tu por medio de la danza contemporánea, en el lenguaje de la danza, en el movimiento tu cuentas una historia o dices “bueno ahora vamos a montar Romeo y Julieta desde la danza”, pero hay un guión, ahí está Romeo y Julieta ¿sí? o está... no sé, Macbeth, entonces está esta historia, que la cogen de un libro y lo que hacen es adaptarla y “yo ahora cómo hago para hacer esto”. Carmen, por ejemplo, que es una ópera y Carmen se hizo en 1900-1800 y pico, era ópera y luego se le hizo todas las versiones de Carmen, está el clásico, está en folclor, está en flamenco, está en contemporáneo, está todo. Pero tu vez la obra, está en biodanza, es la misma... usa la música, lo que usan siempre es la estructura musical y ya coge cada coreógrafo y hace su interpretación de la obra, pero eso se llama... eso no se llama interpretación, eso tiene un nombre que se me acaba de olvidar. Ya ahoritica me acordaré. Entonces la danza contemporánea digamos, todos los grupos que trabajan acá, hoy en día hay bastantes grupos independientes de chicos que se han graduado de la ASAB, que han viajado y han vuelto y han dicho “vamos a hacer esto”, como yo. Como yo hay muchos. Lo que pasa es que nosotros estamos como en una generación así como en la mitad. También por la forma en que la escuela, digamos la ASAB ha ido cambiando, se ha ido modificando. Entonces digamos que hasta mi año era más técnico, técnico y con alquito de cabeza. Y ahora son mucha cabeza y poco cuerpo. Entonces ha ido cambiando, ha ido mutando mucho.

Pero hoy en día hay muchas compañías, pues ha crecido mucho como el teatro. El teatro ha crecido un montón. Y ya, lo que yo hago es que yo digo “yo quiero hablar sobre...” nunca he querido hablar de mi, nunca. Porque mucha gente lo hace, y está bien... si como “voy a sacar el despecho que tengo por mi ex” entonces sacan las fotos y las rompen en el escenario y bueno, yo qué sé. Y bueno, está bien. Pues cada quien... eso es su mundo ¿no? y cada quien decide. Hay gente que dice “yo solo voy a hacer adaptaciones” o una “trasposición” se llama eso, una trasposición de una obra que ya está hecha o de un libro, entonces yo cojo el libro de Cien Años de Soledad y hago una trasposición, lo traspongo en la danza contemporánea. Y entonces uno hace la historia pero acá, o Alicia en el País de las Maravillas, yo fui Caperucita Roja en una obra, o sea, todo. Entonces mucha gente lo que hacía era eso, cogen libros, El Principito, nosequé, lalalá, bueno, lo que sea, y sobre esos libros hacen una trasposición, que mucha gente lo conoce como “versión”, y lo pone en danza, o lo pone en teatro, como quiera. Basado en un libro o en un cuento o en un argumento, en una ópera, o lo que sea. Y está la otra cosa, mucha gente lo hace por dinámicas de movimiento, entonces hoy vamos a trabajar solo la libertad, entonces todo va a ser libertad y vamos a ser pájaros y vamos a hacer nosequé... también se vale. O se deja llevar por un música. Yo lo que hago es que digo “hoy voy a hablar sobre, por ejemplo, la violencia”, cojo e investigo sobre todo, hay muchas cosas sobre violencia, bueno y ¿dónde me centro? como es un tema tan amplio... violencia intrafamiliar, violencia nosequé... como es un tema tan amplio, entonces igual que hacer una tesis, tengo que cerrar: listo, violencia tal, hacia la mujer, la mujer que se tiene que desplazar y que tiene que... listo... o la mujer que tiene que correr sin saber para dónde pero debe correr porque sino la matan ¿si? pero es una cosa muy específica. Y yo cojo y hago un guión sobre eso y sobre eso armo las escenas coreográficas y luego le digo a mi marido que es músico que me haga la música. Así ha sido. O cojo códigos muy específicos. Digamos con Transferencia que fue la última yo estaba trabajando sobre los “no lugares” ¿han escuchado los “no lugares”? (43:32).

32.E: No.

33.P: Los no lugares son los lugares que no tienen historia y que no te permiten crear historias en el que transita mucha gente pero tu estás sola. Entonces el no lugar es un centro comercial, el no lugar es una estación de transmilenio, por ejemplo, una iglesia. No hay tiempo para nada. ¿Por qué se le dice “no lugar”? porque digamos que antes, cuando tu dices un lugar, digamos, cuando tu tienes tu cuarto, tu casa, lo que sea, tu delimitas un espacio, entonces tu le colocas la foto que tu quieras, o le colocas nosequé y cuando tu entras ahí huele a ti, es tu lugar, es el lugar en el que lloras, el lugar en el que te ríes, el lugar en el que nosequé, el lugar en el que tu le dices a tus papás “no me jodan más”, bueno, lo que sea. Pero es un lugar que está delimitado y que está creando una historia y que si tu te vas de tu casa un día tu sabes que tu cuarto era de cierta manera, olía a cierta cosa, “allá tiraba la ropa, aquí nosequé” ¿si? o sea, es una cosa que está súper estructurado y en el que tu creas una historia con ese lugar.

34. Un no lugar, pues tu no creas nada y puedes pasar ahí todos los días pero tu no puedes poner en una estación una flor, cuando pases ya no va a estar ¿si? y pues son los lugares modernos. El término nació con la modernidad y con la modernidad nace... este término del no lugar es el término del “estar solo”, del “estar acompañado” de mentiras ¿si? Entonces yo lo que hice fue coger cuales son ejemplos de los no lugar, los avisos por ejemplo, tu entras a un centro comercial y como todo está señalizado “el baño no sé cuánto, las escaleras allí”... todo está señalizado. Está pensado para que tu no le preguntes nada a nadie, que tu no tengas que hablarle a nadie, sino que tu simplemente “necesito el baño, listo, ya”, “necesito salir: puerta principal, puerta nosequé, puerta lalalá”. Todo eso señalizado. ¿Qué otra característica tiene el no lugar? la luz. La luz blanca, como en los supermercados, para que tu... uno no sabe si es de día, si es de noche, si nosequé, porque está todo el tiempo igualito. La música. Hay una música como característica cuando uno va a Carulla, al Éxito... hay una cosa que está ahí que te acompaña, que si no estuviéramos, daría cuenta que no está. Pero son características que lo que hace es que te trabaja tanto en la cabeza, que hace que tu estés cómodo, que tu digas “bueno, yo no sé si está lloviendo, si es de día, si es de noche... me tengo que ir para la casa, si está haciendo frío, si está haciendo calor” porque está adecuado para que tu estés ahí todo un día. Entonces por eso es que nace como con todo el cuento de la... del proyecto fallido de la modernidad como la llamaba baudelaire

(46:20). Y todos esos elementos como la luz, la música, el ambiente, nosequé, yo digo en la historia voy a agarrar todo eso y sobre eso hago el guión y sobre eso hago la obra. Esa es mi forma de trabajar, mucha gente lo hace así.

35. Ya, entonces se vuelve una obra, se vuelve una obra porque es todo un proceso de que por lo general uno, cuando tu haces una obra pensando en todo: coreografía, vestuario, escenografías, la música... se gasta un tiempo. Digamos Transferencias yo me demoré haciéndola un año ¿sí? es un proceso así y viéndonos con los chicos todos los días. Pero digamos haciendo la música, Beto que es mi esposo, él se demoró 6 meses haciendo la música ¿sí? entonces es como todo un... bueno y a mi me encanta la música como tipo cine, como que ayude a ambientar... “yo quiero que parezca a la tristeza” o “yo quiero que haga llorar a la gente por el oído”, entonces hagámoslos llorar. Se vuelve una cosa así y así trabajo y pues me ha parecido... esa es mi manera. Pues como digo, mucha gente me critica, y no pasa nada, y mucha gente dice como wow, que bacano. Pero pues está bien, son formas. Eso es una obra de danza contemporánea. Si porque si tu vas a ver digamos al Ballet de Colombia, cualquier ballet folclórico pues ellos tienen... no ellos no le llaman obra, ellos lo llaman espectáculo. Entonces va un número de Mapalé, luego sale la Cumbia, luego sale el Torbellino, luego sale lalalalalá... pero son cosas separadas, el vestuario no tiene que ver nada con nada, no hay un concepto, no hay nada. Es Colombia. Listo Colombia, eso es Colombia ¿sí? Acá no, acá tiene que haber un concepto. Acá todo, la música tiene que tener una conexión con el movimiento, con la imagen... yo trabajo con video porque es que la primera obra que hice, usaba una escenografía grandísima y se me volvió un complique para transportarla en los buses, entonces yo dije “no, no vuelvo a trabajar con esto”. Entonces ahora trabajo con video, entonces necesito que... proyécteme una ciudad, listo, ya. Eso... pues.. son cosas que uno va aprendiendo... Tengo un problema ahoritica porque tengo un bultado así de muñecos descabezados, patas, piernas... y es un problema porque ¿cómo me voy a llevar esos muñecos a Brasil? Pero me toca llevarlos, porque es la imagen poética de la obra ¿sí? nosotros al final de la obra lo que hacemos es reconstruir los cuerpos porque dentro de toda esta cosa, digamos que de la obra, decíamos, pensando en el sobrino de Lois que lo encontraron en una fosa común... pensábamos mucho en los muertos, como si tuvieran esa oportunidad de despedirse por ejemplo... ¿qué podrían hacer? o pensábamos mucho en los atentados cuando la época de Pablo Escobar, digamos cuando pusieron la bomba en el avión de avianca, que eso fue algo muy crudo y la gente decía para reclamar los seguros y pensiones de las personas que habían muerto, entonces ¿los familiares qué decían?: los cadáveres no se reconocen ¿qué hacemos? Y era tenaz porque la gente decía “encontré una mano, este es mi esposo”, “encontré un dedo, encontré nosequé...” así no fuera su esposo, pero fue una cosa como también política de decir hay una lista de quienes estaban ahí... todo el mundo estaba ahí calcinado, no hay nada, la gente cogía dedos, cogía pies, lo que encontraba, una oreja... entonces nosotros hacemos como una cosa también un poco refiriéndonos a eso de las minas antipersona, entonces también decíamos que hay que dar esa cosa del sanar, pero a veces sanar es también tener un cuerpo por lo menos a quien rezar que es lo que nos decían las mamás en Soacha, ellas nos decían “lo peor es no saber... esa incertidumbre de saber si lo enterraron o no lo enterraron, cómo lo mataron, no tener un cuerpo a quien llorar realmente”... porque ellas pueden hacer un entierro simbólico pero saben que no está el cuerpo ahí. Y el cuerpo es super importante... así lo cremen, así te lo entreguen y tu digas “listo, mi hijo quería que lo cremaran”, listo lo cremaron.

36. Pero hay un símbolo. Entonces digamos que nuestro muñecos son eso, son ese símbolo de que nosotros lo cogemos, hacemos una cosa muy performática de buscarle el bracito, encajarlo, peinarlo, limpiarle la carita... la gente llora. La gente lo ve ¿entienden? la gente ve todo. Y nosotros también lloramos mientras lo estamos haciendo, siempre. Ya hemos hecho como 20-30 funciones desde que se hizo la obra y siempre lloramos cuando bailamos, siempre. No podemos no hacerlo porque es como... se revive todo eso que nosotros no lo hemos vivido porque a ninguno de nosotros se nos ha muerto, afortunadamente... no lo ha matado a nadie ni la guerrilla, ni lo han secuestrado, ni nada, pues no nos ha tocado... nos toca otra violencia pero no nos ha tocado esa. Pero a uno le duele el país, le duele a uno el país. Entonces se vuelve muy... si nosotros cuando acabamos nuestra función siempre, la gente nos aplaude y nosotras estamos atacadas, llorando todas, somos 4 mujeres. Y no podemos dejar de llorar y la gente es pero... y la gente está aplaudiendo pero también está llorando y se salen y no dicen nada, sino se van... Entonces eso nos

gusta o bueno, digamos que esa ha sido mi intención siempre con mis trabajos, pues que la gente se vaya con algo. No importa que no les guste, pero que también les sirva para reflexionar sobre algo o por allá en el inconsciente algo le quede a las personas.

37.E: Tu ahorita estabas hablando de... o sea, siento que se conecta mucho con lo que estás diciendo ahora de... que el cuerpo cuenta una historia. Y, o sea, con todo lo que estás diciendo de hay alguna forma de construir un cuerpo también está dando cuenta de una historia y quisiera saber cómo tu cuerpo cuenta tu historia.

38.P: ¿La mía?

39.E: Si.

40.P: Uy con todo. Desde que me levanto. Desde que me levanto cuenta si dormí, sino dormí, si estoy peleando con alguien, si estoy... se refleja todo. Y mi cuerpo es súper fuerte porque yo... como a los 20 años tuve una lesión en la cadera por sobreentrenamiento ¿no? pues... se me rompieron los ligamentos, se me rompió todo, Frida Kahlo yo colgada en una cama 3 meses. Por eso amo a Frida Kahlo porque fue mi... pero empecé a somatizar todo desde ese momento ¿si? como que cualquier cosa que... cualquier preocupación, cualquier cosa que esté pasando en mi familia o cualquier cosa que yo no esté conectada con algo... ya, me duelen las rodillas, me duele la espalda, me duele la cadera y al otro día ya no me duele nada jajaja. Todo es somático. Digamos como... no pero si, osea, lo que pasa es que los cuerpos cuentan todo, cuentan cómo fuiste criado, cuenta si jugaste o no jugaste cuando eras chiquito, cuando corres eso se ve, se ve si tu jugabas o no jugabas... cuando caminas y si haces así eso tiene algo que ver contigo, con tu vida y con tu infancia y con tus papás y con todo. Bueno, ustedes son las psicólogas, no yo. Pero lo sé porque pues digamos que conozco las historias de mis compañeros y tienen cierta forma en como se mueven, tengo una compañera que ella es de acá, rola pero su papá es de la Guajira y ella es todo calor, o sea, así esté haciendo este frío, cuando camina y cuando todo, la cadera y el pelo y todo, uno dice es que ella es costeña. O sea, ya. Todo. Como camina, como se contonea la cadera... está con ella. Y yo soy igual. Si claro, yo soy igual.

41.E: Y ahorita cuando hablabas de los lugares y los no lugares, ¿alguna vez has sentido que tu cuerpo es un no lugar?

42.P: Si y ahora más fácil. Es decir, ahora es má fácil ser un no lugar también porque, por la tecnología. Porque a veces tu estás con las personas pero no estás con nadie. Ni siquiera contigo mismo. Tu estás metido en una red y estás viendo todo y ni siquiera estás pensando qué está pasando contigo, ni siquiera estás pensando si le estoy hablando a ella, si le contesté lo que me está preguntando o no ¿si? Y digamos que el cuento del no lugar, si ya se va más al cuerpo y a las relaciones, no tanto el espacio como tal, tiene que ver con una cosa muy fuerte que es el hecho de no tener el tiempo para respirar y no tener tiempo para estar y relacionarse con las personas, de eso habla el no lugar. De eso... o sea, psicológicamente habla de eso, de que no tienes tiempo para tomarse un café con los amigos. Yo me leí un libro muy chévere que se llama La Resistencia de Ernesto Sábato... entonces yo estaba leyendo toda la... pues como el artículo... pues es un libro, que se llama Los No Lugares de un filósofo francés que hizo toda una investigación sobre los no lugares... y después leí este libro de La Resistencia. Y era lo mismo pero diferente. Es decir, Marc Auge, creo que se llama el que escribió sobre los no lugares, él habla del lugar abierto, del lugar como tal. Y Ernesto Sábato habla del no lugar pero desde el sujeto ¿si? desde... es decir, mi cuerpo como tal, físicamente, para que fuera un no lugar tendría que ser que no sintiera y eso no pasa porque uno siente todo el tiempo, así sea frío o hambre, o qué sé yo. Tu sientes ¿si? Pero él lo habla más desde la cosa del no relacionarse, de no darse cuenta del perder el tiempo en cosas que no son tan importantes... habla mucho de las relaciones de pareja y de las relaciones de familia, que dice eso, como... de hecho nosotros en la obra lo exponemos, frente a... la última escena es de eso, como de sentarnos a contemplar un árbol. Porque en el afán de la vida y de la soledad de todo, tu no te sientas a contemplar, uno no es capaz de esperar. Uno se sienta a esperar y se impacienta. Pero entonces esta cosa de que habla Ernesto Sábato es de contemplar, de sentarse y decir no voy a hacer nada, voy a respirar y voy a saber que estoy respirando y que no tengo que tener un celular acá para sentir que estoy haciendo algo, ni tampoco la pantalla del televisor, ni tampoco la música ni nada. Sino que yo pueda estar bien conmigo misma. Que es lo que no pasa hoy en día. En algunas personas si, me imagino, no sé. Pero si tu ves la dinámica de las ciudades y la dinámica

pues como estamos como todas estas redes que están... que estamos así... digamos yo no tengo facebook jajaja. Y lo hago por eso también, o sea, como no voy a dejar que nadie entre a mi intimidad a menos que yo quiera, por ejemplo. No sé si te respondí.

43.E: Si.

44.P: Yo me voy por las ramas.

45.E: Está bien. ¿En qué situaciones sientes que tu cuerpo es no lugar y en qué situaciones sientes que es lugar?

46.P: Pues lo que pasa es que yo he tratado de hacer un trabajo... hablemos del yoga. He hecho mucho yoga. De estar siempre conectada conmigo misma. Pero ha sido un trabajo largo. Ha sido un trabajo de más de 9 años, 10 años. Porque creo que antes mi cuerpo era un no lugar, cuando hacía tanto ballet. Era todo para afuera pero nada para adentro. Todo en la forma ¿no? entonces “no piense, no haga nada, pare en segunda, nosequé...” todo mecánico, pero nada para adentro. Y a raíz de mi lesión empecé a hacer muchas... hice Feldenkrais, hice yoga, mucho yoga... aprendí a meditar. Y todos los días me levanto con un propósito. Y es lo que intento hacer. Me obligo a hacer ¿si? Me levanto y agradezco por la comida, agradezco por la vida... pero porque ha sido todo un trabajo, ha sido un trabajo como de muchos años, de mucho tiempo... de hacerme regresiones, de tratarme con psicólogo, de todo.

47.E: Como tu proceso de autodescubrimiento.

48.P: Si. Lo he hecho. Entonces he estado en... pues he hecho terapia siempre, o sea... y me gusta, me gusta hacerlo. Creo mucho en digamos las técnicas somáticas para curar el cuerpo, creo total. Porque me ha pasado... o sea, con la lesión que les conté que tuve, los médicos dijeron “ya no puede bailar más porque va a quedar inválida”. Ok. Entonces yo me fui a la Sierra Nevada de Santa Marta, me busqué por allá a un chamán y él me ponía agujitas y yo no sé si la fe mueve montañas o qué... y empecé a trabajar una cosa más espiritual y bien. Y tenía 22 años... entonces desde ahí empecé como toda una cosa que dije como “no, voy a meditar, voy a hacer yoga, voy a descansar cuando tenga que descansar” porque era muy de “no, no puedo descansar, no puedo hacer, y la comida, y no porque me engordo...” pues muy metida en la dinámica del ballet pues porque el ballet exige eso, te vuelve eso. Te vuelve una imagen. Y un cuerpo que es pensado para el ballet. Y no... yo pesaba 44 kilos. Era básicamente anoréxica, o sea... y después cuando... entonces hoy en día pues me dejo ser, si me da mal genio pues me rayo, si estoy feliz pues estoy feliz, si me dan ganas de visitar a mi mamá me voy para donde ella. Si me dan ganas de estar durmiendo todo el día, duermo todo el día. O sea, decidí que no voy a negarme nada, ¿me entiendes? como hace mucho rato como que... también en lo efímero que es la vida, pues porque no sabes cuándo te vas a morir... entonces ese también ha sido como mi camino que yo lo he hecho así. Pero obviamente que para llegar a eso... he tomado yajé, he fumado marihuana, tuve psicólogo, estuve en terapia un año, me hice una regresión, o sea, todo lo que sirva para estar bien con uno mismo. Y lo hago mucho, hago mucho yoga.

49.E: Hablas del estar bien con uno mismo. Entonces quisiera saber ¿para ti qué es estar bien?

50.P: Pues para mi estar bien es lo que te digo, o sea, no negarle a mi cuerpo lo que me esté pidiendo, ni a mi cabeza lo que me esté pidiendo. No es ir a “tengo que ser linda, tengo que caerle bien a todo el mundo”, pero no me importa jajaja. La verdad no me importa. De hecho yo vengo aquí a trabajar y no hablo con nadie... hablo con mis estudiantes, de pronto... y eso, lo que tiene que ser.

51.E: Y estar bien psicológicamente, ¿que implicaría?

52.P: Eso si explíquenmelo ustedes jajaja ustedes son las expertas, no yo jajaja

53.E: Es que queremos saber desde tu punto de vista. ¿Qué se te ocurre que podría ser...? O sea, para ti, estar bien es no negarle a tu cuerpo lo que te está pidiendo...

54.P: Ni a mi mente jajaja. No y ¿sabes también qué he aprendido con la vida? Yo hablo como si fuera una viejita pero tampoco tan viejita. Pues no tan chiquita pero tampoco tan viejita. A no juzgar a la gente que está al lado mío. Porque... digamos cuando empecé a vivir con mi pareja, me rayaban cosas que él tenía que hacer y no hacía. Y entonces yo decía “pero él ni se da cuenta, la que me estoy rayando soy yo”, entonces yo empecé a decir como “pues no me importa si no lo hace... y si yo algún día puedo hacerlo pues lo hago” y ya. Y si se lo tengo que decir, se lo digo “oye tenías que lavar el baño y no lo lavaste, ¿cuándo lo vas a lavar?”. Ya, y se lo digo. Y sin rayes, y... lo siento pero son acuerdos. Con mi familia, igual. Yo parezco la mamá de mi papá y de

mi mamá. Tengo que regañarlos, me dice mi esposo... anoche me llama mi mami y no es que nosequé y lalalá y yo "mami pero si yo le dije que nosecómo..." y él me dice "¿con quién estás peleando?" y yo "no, regañando a mi mamá". Entonces ¿cómo así? ¿no se supone que...? o sea, no... aprendí a no... he aprendido con el tiempo, obviamente que uno se trabaja todo el tiempo y yo me trabajo todo el tiempo... pongo velitas, pongo palo santo, pongo de todo jajaja. Todo lo que sirva para que las energías fluyan, pues porque también creo mucho en eso... soy medio bruja jajaja. Todo lo que sea para decir... yo digo que uno se daña mucho psicológicamente, no lo sé, eso es una hipótesis, ustedes lo saben más que yo, por eso les digo... sacar lo que tenga que sacar ¿sí? y no dejarme afectar por lo que no funciona como yo quiera que funcione.

55. Yo soy muy, digamos yo estoy haciendo un proyecto y yo soy metida ahí ¿sí? no me gusta como estar aquí y allá sino estar metida ahí. Y digamos, hace unos 10 años me peleaba con mis compañeros, les decía "pero tenemos que hacer esto, o sea no me hablen ahorita de otra cosa porque tiene que ser así" y me molestaba y me enojaba y me ponía súper brava y se me subía la tensión... y ahora digo pues no, pues ellos saben lo que tienen que hacer... yo no, pues por eso no he tenido hijos, para no tener que decirles "por favor levántate, acuéstate, lávate los dientes". Como que todo corresponde a una cosa de no quiero estar haciendo eso. También ha sido una cosa de mucho... uno no es nadie para perdonar a nadie, pero a veces uno se tiene que perdonar a sí mismo. De muchas cosas. De cosas que hace o que no hace. De formas como fuiste criado, del entorno familiar, de lo que sea. De la relación que tienes con tus amigos... o yo peleaba... siempre he peleado mucho con el sistema. Con el sistema en todo lado. En la universidad casi me echan por revolucionaria. Pero porque me parece tenaz las injusticias. Ya no peleo tanto. Ya no me dejo... digamos que apasionar tanto por las cosas porque antes me apasionaba y me iba allá y peleaba con quien fuera. Aunque eso no quiere decir que no me duela... que uno no se pueda subir a un bus porque lo van a robar o... ¿sí? Ese tipo de cosas que no me moleste que la gente sea inconciente, que... ayer yo quería matar a un tipo en transmilenio, yo decía ¿por qué hace eso? Él se subió, se sentó con una sombrilla empapada, la silla acá y él puso la sombrilla ahí, o sea, ¿por qué hace eso? o sea, ¿por qué hace eso si sabe que alguien va a llegar a sentarse ahí? y la silla está mojada. Y porque él la mojó porque entonces lo importante es que yo esté cómodo. Ese individualismo me mata. Pero entonces yo tengo que decir... entonces no sé. Ustedes explíquenme qué es estar bien psicológicamente jajajaja.
- 56.E: Acabas de decir que ya no te apasionan tanto las cosas, que antes eras muy apasionada por muchas cosas pero ya no. Entonces me gustaría saber qué es para ti sentirse apasionada.
- 57.P: No no no, es que creo que no me entendiste. Yo soy muy apasionada. (1:10:30). Y lo que me gusta, me meto con toda. Cuando te decía que esta cosa pasional es como... digamos, yo decía, yo peleaba mucho en la universidad con los profesores, por ejemplo. Yo decía "esta persona no sabe, o sea, está ahí porque tiene una maestría, pero no sabe lo que está diciendo" y llega tarde, llega nosequé... entonces yo me dejaba llenar... hasta que decía "vamos a pasar un derecho de petición porque esto no puede ser así". Ya. Como ese tipo de cosas. O... tenía una compañera, que la nena se lo quería dar a todos para que la pusieran a bailar de primeras... o sea, que hiciera solos y todo. Y yo decía pero ¿por qué? Entonces ella me decía "es que el fin justifica los medios" y yo con esa frase ¡me rayaba! Yo decía "pero cómo así que el fin... o sea"... trabaja y gánate el lugar, o sea no... era fatal jajajaja ¡pues obvio! si como ese tipo de cosas me apasionaban y dejaba que me llegara la pasión a la cabeza y le decía de todo. Eso si he dejado de hacerlo, porque me trajo muchos problemas... Entonces digamos yo hacía revolución y todo el mundo me decía "¡listo! ¿dónde toca firmar?" y cuando tocaba firmar, nadie firmaba. Y eso pasa todo el tiempo. Entonces yo decía... pues yo no soy ni Gaitán ni nada de eso. Entonces ahora cuando me enojo o esas cosas me molestan, yo... si ya es muy de frente, de una paro a quien sea... o si no, respiro y me voy.
- 58.E: Cuando hablas del enojo, ¿hay alguna parte de tu cuerpo donde sientas el enojo?
- 59.P: En todo lado. No, yo me enojo y me empieza desde acá, hasta acá. Y las manos, los dedos, todo, todo, todo. Yo no puedo disimular el enojo. La mirada. La mirada es... eso lo pueden decir mis estudiantes. Si, ellos me dicen a mi cuando me sacan el mal genio, casi no porque yo soy muy tranquila con ellos, pero cuando me parece que está algo que no debe ser, digamos hay plagio o una cosa así, yo los miro y ellos ya me dicen... un día llegó un chico y me dijo "mándame a comer mierda, pero no me mires así". Pero yo no puedo disimular. Si, pero eso empieza desde los dedos y

se me pasa por acá, se me sube, se me pone esto rojo, así como un sarpullido, la cara, todo. Y todo se concentra en los ojos.

60.E: ¿Y cómo lo sientes? ¿cómo se siente todo eso?

61.P: No pero por eso te digo, o sea... a ver, cómo les digo para que tengan el imaginario... ¿Se les ha dormido alguna vez alguna parte del cuerpo? ¿y cuando se empieza a despertar que siento como un cosquilleo, como un corrientazo? En todo el cuerpo. En todo, todo, todo. Y aquí se concentra, se pone rojo todo esto pero así como si tuviera sarampión. Si, está todo direccionado ahí.

62.E: ¿Y en la danza has tenido que representar enojo?

63.P: Muchas veces.

64.E: ¿y cómo es eso? ¿cómo lo representas?

65.P: Me voy a teorías del teatro. En la que dice que uno tiene que recordar cosas, que te hicieron poner triste, o que te hicieron poner, tener mucha rabia, para que lo puedas sacar. Entonces me voy como a esa sensación real y la trato de... nunca va a ser igual, porque es una representación. Pero si trato de sentir eso para poder, digamos, presentar, dárselo a entender a la gente.

66.E: A parte de bailar, para, digamos en la representación así, digamos para un público, ¿lo haces en otros espacios?

67.P: ¿Cómo así? ¿Rumba? Jajajaja

68.E: No, digamos por ejemplo, ¿cuándo bailas?

69.P: Yo bailo siempre. Tengo que hacerlo siempre, hasta para hacer oficio en la casa. Porque me encanta y porque me libera y porque no me hace pensar en nada y cuando estoy bailando, estoy concentrada solo en eso. Y me gusta, me gusta demasiado. Me gusta... esa si es mi pasión. Yo digo... si yo estoy triste, pongo música y me pongo a bailar y se me va la tristeza. Y si quiero estar más triste pues pongo una música que me ponga más triste y bailo pero con esa emoción de tristeza. Pero bailo siempre. Me molesta las reuniones en que la gente llega a sentarse a tomarse un vino y yo digo “pero ¿por qué no bailan?” jajajajaja ¿pero por qué? pongan alguna cosa ahí y bailemos. Con mi pareja digamos, yo le digo “ven, compremos unas cervezas y bailemos aquí en la casa”, o sea, no tenemos plata para salir porque vivo en Cedritos e ir hasta un lugar implica un montón de dinero... compremos cervezas y bailamos en la casa. Y bailamos. A mi me encanta bailar.

70.E: Y ¿qué significa para ti el baile?

71.P: Todo. Para mi el baile es todo. Para mi el baile es... primero es una terapia, para mi es una terapia. Por eso les digo, si estoy feliz y quiero estar más feliz... si estoy medio triste y no quiero estar triste entonces... y me dejo llevar por la música y la música me va conduciendo a donde sea... me gusta mucho la salsa, por ejemplo. La salsa cubana me encanta. Y bailo sola, o sea, donde me pongan eso así sea sentada, yo estoy bailando, porque me encanta. Yo cierro los ojos y me transporto a cualquier lugar. También significa... es que es todo. Significan miedos, significa felicidad, significa amor... significa todo. Y a parte va... es como todo lo que... digamos que yo estoy casada con la danza. A mi esposo no le gusta que yo diga esto. Pero es verdad jajaja. Porque yo siempre digo... cuando yo busqué terapia psicológica y todo eso, pues obviamente estaba despechada de otro chico... y terminé con este chico, una relación como de 5 años... y yo me sentía súper mal pero entonces iba a clase y en esos momentos todo estaba bien, después lloraba. Bailaba, después lloraba. Y bueno, listo. Y en ese momento me puse a hacer obras y a escribir y a nosequé. Y yo bailaba y ahí canalizaba todo. Entonces, después yo dije “se pueden ir los hombres que se puedan ir, no me importa...”, incluso mi abuelo se murió hace como 4 años, y él se estaba muriendo y yo estaba en una audición y para mi era como “Dios mío, ¿qué hago? ¿cómo saco esa tristeza porque sé que se está muriendo?” pero estaba pensando en que estaba bailando. Entonces ha sido como todo. Como lo único que tengo ¿si? como que yo digo si pasara un tsunami y me dejara sin... es lo único que me queda. Si, lo único. Si mi pareja y yo un día decidimos no estar más juntos, eso me queda. Y se va transformando. Pues porque también el cuerpo y el movimiento se van transformando. Las necesidades corporales también se van transformando. Eso se transforma mucho.

72.Y el cuerpo es una investigación. Cuando uno baila, tu cuerpo siempre pide cosas diferentes. Entonces yo no bailo igual a como bailaba hace 10 años. Y seguramente no voy a bailar igual a como voy a bailar en 5 años. Las necesidades van cambiando, corporalmente hablando. Y el

cuerpo también. Y el cuerpo digamos, en mi cuerpo que hice tanto ballet, mi cuerpo está roto por todo lado. Tengo problema en la rodilla, tengo problema el tobillo, tengo problema en todo... o sea que en 10 años ¿cómo voy a estar? no importa jajaja.

73.E: ¿De qué manera se va transformando el cuerpo, el movimiento?

74.P: Es que corresponde a... yo creo que mucho como a las épocas. Digamos... lo hablábamos mucho con mis compañeros, que nos conocemos hace 20 años, cuando teníamos 20 años, nosotros bailábamos y éramos súper acelerados, si íbamos a rumbear, nos subíamos en las mesas, rumbéabamos encima de... mejor dicho, no parábamos nunca... el cuerpo se va cansando, se va agotando. Entonces como tu pasión es esta, tu no puedes dejar de bailar porque ya no tenga las mismas condiciones que hace 10 años o 20 años. Pues porque es que la danza tiene fecha de vencimiento jajaja. Si, o sea, es como un futbolista, a los 35 años es un veterano. Y a un cuerpo le pasa lo mismo. Entonces los músculos cambian... o sea, el cuerpo va cambiando y entonces uno lo que hace es adaptar el movimiento al cuerpo que estás teniendo y a la energía que estás teniendo. Porque obviamente, lo mismo, a los 20 años yo me emborrachaba y al otro día tenía clase de folclor y sudaba todo el alcohol y no pasaba nada. Ahora yo no puedo hacer eso. No puedo ni tomarme un trago y al otro día tengo una clase, no puedo. Entonces va cambiando. Va cambiando todo eso y entonces uno inteligentemente, va acomodando también los movimientos para poder seguir bailando, sin necesidad de exigirle al cuerpo más de lo que puede dar. Esa es la herramienta. El cuerpo es una herramienta. Ya, no hay de otra.

75.E: Y ¿cómo describes a esa herramienta?

76.P: ¿Mi cuerpo? no pues es que... no sé cómo describírtelo. Pues porque el cuerpo es todo, ¿me entiendes? y para nosotros más. Entonces tu piensas en comprarte una moto, entonces uno dice “¿me compro una moto? no, porque si me caigo y me fracturo una rodilla, acabo con mi instrumento” ¿si? Bueno y es que aquí está todo, están las emociones, está absolutamente todo. Hay que aprender a cuidarlo y hay que aprender a escucharlo. Por eso mismo, porque yo digo, bueno, tu compras una guitarra si eres músico y le cambias las cuerdas cada tanto y funciona. Y entre más vieja, mejor. Un piano, lo que sea, un lienzo. Pero pues el cuerpo, tu no puedes comprar una pierna jajaja lo tienes que cuidar. Entonces se vuelve muy... se vuelve un templo, digámoslo así... no el templo “ay, 90-60-90” no, pero si el cuerpo que esté bien alimentado, las energías de las personas que están a tu alrededor. Yo lo cuido mucho de eso. Entonces digamos, yo me cocino, a mi no me gusta comer afuera. No, a menos que sea... jajaja ¡pero si trato de cuidarlo mucho! Y trato de tomar mucha agua y trato... ¿si? porque es cuidar el cuerpo, entonces tomo vitaminas y si me está doliendo una rodilla entonces me levanto y me tomo, yo qué sé, el cosito de... como muchas semillas, la chía, todo lo que pueda ser natural. Lo cuido mucho con eso. Pues porque sé que si me está doliendo, no puedo hacer nada. Y no puedo bailar y no puedo dictar clase, entonces si es como... lo cuido mucho en ese sentido. No tanto desde lo estético sino desde lo funcional. Si él está mal pues no hay nada. Entonces lo cuido mucho y lo cuido mucho energéticamente digamos de personas que se quejen mucho, por ejemplo. Si alguien se queja mucho al lado mío, yo me voy. No digo nada sino “ok, ya”, porque me afecta y el cuerpo absorbe todo eso. Yo creo en eso, no sé si sea verdad, pero yo creo que si absorbe todas esas energías negativas de las personas.

77.E: Esto de las energías, quisiera que nos contaras un poco sobre eso.

78.P: Bueno jajajaja. Pues lo que pasa es que las energías... uy no, es que me les meto en otro tema jajaja. Vamos a ver desde el yoga. Pues el yoga dice, y digamos que todas esas teorías del yoga es que uno está formado, somos un cuerpo que pertenecemos a un universo o un dios, el dios de ellos es como toda esta energía cósmica y que uno pertenece a esa energía ¿si? y que obviamente por nuestro cuerpo corre... está compuesto de energía. Por eso a veces nos pasa corrientazos, o por eso digamos toda esa cosa cuando te colocan acupuntura y todo el cuento, lo que están haciendo es como activar ciertos canales energéticos que hacen cortocircuito de vez en cuando.

79. Entonces por eso te duele una cosa... desde ellos ¿no? yo creo en ellos, en los yoguis pues. Yo no sé si en la medicina tradicional se crea en las energías... pues no mucho, la verdad no se cree mucho en eso. Y ellos también lo creen mucho desde las vidas pasadas, y yo como me hice una regresión, creo en eso jajaja bueno, no sé. Entonces ellos dicen que uno tiene energías positivas y energías negativas. Y no quiere decir que la energía negativa sea mala, sino que es como... bueno, en la electricidad mas y menos da menos y, mas y mas da mas y, menos y menos da mas y bueno,

entonces todo son energías. Ellos piensan el cuerpo como un avatar, que está todo conectado, todo, todo, todo. Y bueno, ya luego empiezan a conectar los chakras, empiezan a pensar en tu relación con el universo. Y digamos que yo si me he dejado llevar mucho por ese pensamiento porque ellos dicen que hay que canalizar todo lo que uno pasa, no dejar que entre tantas cosas... blindarse, protegerse porque te absorbes todo. Tanto lo bueno como lo malo.

80.E: O sea que eso tiene que ver con todo esto que nos hablabas de la espiritualidad.

81.P: Si claro, está totalmente ligado a lo espiritual.

82.E: Y eso de qué manera... es que tu hablabas de la espiritualidad en tu cuerpo... quisiera saber cómo esa espiritualidad la conectas con la danza.

83.P: Pues la danza, pues como te decía, se vuelve el amor de la vida de uno y se vuelve tu religión. Y se vuelve lo que crees. Entonces tu tienes que sacar muy bien esto que te da tanto ¿si? entonces por eso para mi eso es como la espiritualidad, como... cada que yo hago un movimiento, cada que yo bailo y todo el cuento, es como si estuviera haciéndome la bendición ¿entiendes? esa es como mi religión. Y ahí está como instaurado eso. Pero también la espiritualidad si tiene que ver con el cuerpo pero tiene que ver con una cosa más interna. Me parece a mi. Cómo te relacionas también con todo, con el medio ambiente, con las personas, con los animales, como el respeto que también le tienes a todo eso. En el momento en que sientes que no eres nadie, es decir, haces parte de todo pero si uno se muere, le afecta a sus papás de pronto jajaja pero ¿me entiendes? es como cuando uno logra entender que uno no es el centro del universo y que todos somos el universo, empiezas a tener una mejor relación con todas las personas y con la naturaleza, con los animales, hasta con las cosas. Con las cosas materiales, pues. Y ya.

84.E: O sea que la espiritualidad conectada, digamos, con tu experiencia corporal y siendo la danza tu religión, es algo que te ayuda a estar bien.

85.P: Sí claro.

86.E: Y ¿en qué momentos tu te sientes bien, a parte de bailar?

87.P: Cuando hago el amor jajaja. Cuando estoy con mi familia, cuando estoy con mis amigos... es que me siento bien muchas veces. Cuando leo un libro, me siento súper bien. Cuando quiero dormir y puedo dormir me siento súper bien. Me siento bien en muchos momentos.

88.E: Y ¿cuándo no?

89.P: Pues aquí vamos a lo que ya les había hablado... Pues como las injusticias, las mentiras, el sentir que uno está con personas deshonestas, con los políticos... con eso me siento muy mal.

90.E: Y por eso era que al principio decías que... es que cuando estabas leyendo el consentimiento, dijiste como "ay estoy no trae bienestar", ¿por eso es que lo decías?

91. P: No, no, no. Es porque ahí decía... estaba diciendo en el encabezado como de la parte de la... el bienestar de la... el bienestar psicológico... es que no trae bienestar porque es que cuando tu eres artista, a ti te afecta todo. Todo. Te vuelves sensible a todo, entonces si... cuando pasó, digamos, yo sé que a mucha gente le pasó sin necesidad de ser artista, lo de esta niña Yuliana, yo lloré una semana entera. No podía dejar de llorar. Era como si hubiese sido una sobrina mía. Y me dolía tanto...Entonces yo hablaba con mis amigos y ellos decían "si"... y entonces uno empieza a analizar todo y uno dice "claro... ese man tiene un montón de plata y entonces ahoritica van a decir que sale porque nosequé, porque está loco, porque lo que sea..." bueno ahorita está condenado pero en ese momento, ¿me entiendes? Toda la gente... cuando tu pasas por un puente y ves los indígenas ahí tirados y uno dice "¿pero yo qué hago? ellos no deberían estar acá" y eso le duele a uno ¿me entiendes? y eso te afecta. O sea, quieras o no pues te va a afectar. Y es el sistema político... me afecta mucho, yo trabajaba mucho en Ciudad Bolívar, en San Cristobal sur y cuando yo veo la gente que es muy talentosa y de todo, yo digo "¿por qué no hay apoyo para estas personas?", o sea, ¿por qué las personas de estrato 1 y 2 tiene que ser delincuente? ¿por qué? y eso... por eso te digo, por eso es que el arte no lo apoyan en un país como el nuestro. Porque un artista es una bomba de tiempo. **Un artista es una bomba de tiempo.** O sea, un artista... y ojalá sea revolucionario, cuando empieza a ver todas las cosas y cuando se quita la venda y dice "el mundo en el que estamos es una mierda", perdón que les diga, ustedes son estudiantes y yo soy una profesora, pero es una mierda. O sea, darse cuenta de las injusticias, darse cuenta que hay gente en la calle muriéndose de hambre, darse cuenta de

un presidente como Maduro que la gente se tiene que salir de su país,, a venir aquí a hacer lo que sea, gente profesional... que nos afecta a nosotros, si nos afecta, pero pues no pueden hacer otra cosa tampoco ¿me entiendes? eso a uno le duele, el mundo le duele. Todo lo que pasa en Siria y en todas esas cosas... los gobiernos son una mierda y nosotros somos peones, nos mueven como queramos... y uno bailando jajajaja eso siempre decimos con nuestros amigos “y uno bailando”. Pues por lo menos se terapea a uno mismo ¿me entiendes? o sea como que uno “ya, listo, yo bailo y suelto todas esas cosas que no me gustan”, pero son cosas que uno pues tampoco tiene el poder para cambiarlas. ¿Cómo? Cambia núcleos muy pequeños. Tu cambias de pronto los que están a tu alrededor, entonces uno va y terapea a la familia, yo a mi familia les llevo videos, les llevo libros, les llevo nosequé... y si hay que pelear les digo bueno... pero pues es mi familia, pero ¿y el resto de familias qué? Y si nosotros no hacemos ese cambio pues ¿quién lo va a hacer, si? Si nosotros no tratamos de estar como en armonía en nuestras familias para que luego salga y por lo menos esas personas se relacionen de otra manera, pues ¿quién lo va a hacer?

92.E: Y de alguna forma es lo que tu haces a través de tus puestas en escena.

93.P: Ese es mi objetivo. Y trato de cambiar, ni siquiera... el solo hecho de que yo tenga que, ya, después de haber hecho una función, salir y discutir con mi familia sobre eso, discutir en el buen sentido de la palabra, o sea, como reflexionar, creo que queda mejor, en torno a lo que se hizo, para mi eso ya es como bien, pues porque ya le está llegando a alguien y ya ese alguien de pronto le llegue a otra persona y puede volverse una cadena. Ojalá... El respeto. Hay que respetar a las personas. Hay que respetar la diferencia. Y yo tengo amigos gays y tengo amigos negros, tengo nosequé... y ya. Tener que meterse en la familia de uno y decirle “él es mi amigo y es gay” y todo bien, no pasa nada. Porque en muchas familias... “¿cómo va a tejer en la cocina? ¿qué dirá su abuelito?”, “pues que no diga nada, pues no lo mire si no quiere verlo. Pero de ahí sale una bufanda, déjelo, está produciendo”, ¡un hombre tejiendo!

94.E: Cuando dices que el objetivo de tus puestas en escena es como generar esa reflexión... se relaciona con tu... es que tu hablabas de que todos los días te levantas con un propósito ¿sí? ¿ese objetivo se relaciona con esos propósitos? P: Si claro.

95.E: ¿Y qué otros propósitos tienes?

96.P: Pero es que todo está ligado. Todo está ligado. O sea, el propósito que yo me levanto, o sea con el que me levanto en la mañana está pensado en cuando voy a dictar la clase, está pensado en cuando voy a entrenar con mis compañeros, es el mismo que cuando paso el proyecto ¿entendes? es como que todo está ahí. Todo está ahí. Todo está relacionado.

97.E: ¿y cuál es? es que siento que está implícito pero quisiera hacerlo explícito.

98.P: Depende jajaja depende de como me levante, o sea, puede ser una semana que tenga el mismo propósito o se repita, o... muchas veces me he levantado y he dicho, cuando me duele mucho el cuerpo “no me voy a quejar”, por ejemplo, “hoy voy a estar en mi entorno y lo que sea y por favor, Dios, dame como esa como la luz para no tener que quejarme, porque si me quejo me voy a enfermar más y voy a molestar a la gente que está al lado mío”. Entonces eso puede ser, o tener tolerancia con... tengo que encontrarme con nosequienito y que no lo mate jajajaja si como que “mi propósito del día es no matar a tal persona” listo. O escuchar a tal otra. Como que cada vez... eso cambia.

99.E: Saliendo un poco de esto... también hablabas ahorita como que tu cuerpo es todo y mencionabas que en tu cuerpo están las emociones, ¿de qué manera están las emociones en tu cuerpo? o ¿cómo las sientes? ¿en qué parte de tu cuerpo las sientes?

100. P: Eso depende jajajaja. Si es que... digamos, mi compañero siempre me dice a mi... es muy chistoso porque él siempre me dice que yo no puedo disimular nada, o sea, si yo estoy feliz, se me nota por todo lado. Pero si estoy enojada, eso es elevado al cuadrado. Si me cae mal alguien... o sea, yo no puedo disimular nada. Y es porque mi cuerpo habla solo. O sea, yo a veces no tengo que decirle a alguien “no me hables” porque la gente me siente la energía, me siente y “ella no quiere que yo le hable”. Y digamos que con mi pareja él ha aprendido a leer eso “ella no quiere que yo le

- hable”, entonces no me habla. Entonces está en todo. Está en la mirada mucho... si, en la mirada se me refleja todo, todo, todo. Si, eso.
101. E: En algún momento de lo que hemos conversado, dijiste que uno en la danza se terapea. Como que en la danza se hace terapia. A mi me gustaría saber ¿qué sientes tu cuando te mueves?, ¿qué sientes tu cuando bailas? No necesariamente en el cuerpo sino qué sientes cuando bailas.
102. P: Me siento libre. Me siento muy libre. Y me siento muy tranquila, me genera mucha tranquilidad bailar. Y felicidad. Aunque eso a veces se mezcla ¿no? si estás en una puesta que no te gusta mucho pero pues tienes que hacerla porque te lo pide alguien que lo hagas, no sé, digamos cuando bailaba con otros coreógrafos. A veces pedían cosas que yo decía “¿pero por qué tengo que hacer esto?” pero pues, me estaban pagando, yo “si, está bien, lo hago”.
103. E: ¿Incluso sientes todo eso cuando hay un sentimiento de tristeza?
104. P: ¿O sea que me siento libre y todo eso? si es lo que les decía que me pasaba con “Con la boca bien abierta” que ahí se mezclan todas las emociones que, por un lado está la temática y por otro está la música que es súper triste y como yo la hice y la escribí, yo sé qué va en cada escena, entonces cada cosa para mí tiene un significado muy grande, entonces me hace tener mucha tristeza, pero al mismo tiempo me da mucha felicidad de que la gente está sintiendo eso que yo quiero que sienta. Y que si yo quiero que sientan tristeza, pues, lo está sintiendo la gente. Entonces estoy llorando porque es fuerte lo que necesito expresar, pero estoy feliz porque estoy de una u otra manera diciendo cosas mías. O sea, puedo decirlo mediante el cuerpo o desde la danza y la música y todo. Yo terapeo a la gente jajaja. No eso si, yo en las obras me cercioro de que me gusta hacer eso. Como que si la gente se aburre con el movimiento, entonces le entre por el oído y si no por la imagen, pero que con algo se vaya. ¿me entiendes? que si cierra los ojos y escucha la música, igual les de nostalgia, así no esté viendo que estamos armando el muñeco.
105. E: Vamos con la última pregunta. De todo esto que nos has hablado y también en relación con nuestro tema de investigación, ¿cómo crees que se relaciona el bienestar psicológico, el cuerpo y la danza?
106. P: Volvemos a lo mismo. Creo que estamos en un círculo vicioso jajaja. Porque es que la danza encierra todo. Si la danza para mí es como, es la religión, es con lo que expreso, hace que psicológicamente esté bien, porque me está sirviendo de terapia ¿si? me está sirviendo para sacar, para transmitir ¿si? entonces está totalmente ligado. Está ligado... ¿cuándo no estoy bien? cuando no puedo bailar. Ahí no estoy bien. O cuando estoy enferma y me dicen “tienes que estar en cama un mes”, ahí no estoy bien. Porque no estoy sacando mediante el cuerpo, mediante la danza que es como puedo sacarla. Entonces si, está todo relacionado. Y cualquier bailarín que esté acostumbrado a entrenar, a tener una relación con su cuerpo, a cuidarlo, a que le duela, que uno no se acostumbre al dolor... siempre duele, siempre, físicamente hablando ¿no? ya se volvió una necesidad. El día que tu no lo hagas, ese día estás mal, el día que tu no bailes, ese día estás mal. Y estás mal con el mundo, y estás mal con tu pareja y con tu familia y con las matas y con todo. Se seca la mata en la casa, eso si pasa. Todo como que está envuelto, tiene que estar ahí, esa parte, todo eso.
107. E: Muchas gracias.

Apéndice 6: Transcripción devolución de resultados participante C

1. E2: En tanto que energiza las acciones de cada una, o sea, es como un motivante, como algo que representa, o sea, no solo la práctica artística, sino en general, si, energiza toda acción en la cotidianidad. También la danza la significan como un aprendizaje porque implica profundizar en conocimientos, tradiciones, rituales; también investigar sobre todo eso para poder tener argumentos para crear y que eso se da en los espacios formativos como academias, la universidad y también en los ensayos así sea en academias o agrupaciones.

2. Otra cosa que es significada dentro de la danza es el movimiento, el movimiento como un lenguaje que permite expresar experiencias internas y esto se conecta con la expresión emocional porque pues las emociones como la tristeza, la ira, la alegría, el miedo se pueden expresar a través del movimiento para poder sentirlo o para poder como sentirse distinto a esa emoción que tienen. Y bueno, en el movimiento también se ve por ejemplo lo que es contar una historia, que no es solo como una historia que pueda ser personal pero también puede ser una historia colectiva y que va más allá de una técnica. Por último están los prejuicios; los prejuicios estaban en cuanto a... digamos, habían unos prejuicios familiares como que las personas no pueden vivir del arte pero también estaba el prejuicio del... como una persona de determinada contextura o de determinada edad. ya no puede practicar una danza. Entonces es como sobrepasar esos prejuicios.

3. En cuanto a las divergencias está la transformación social porque dentro de los relatos se veía mucho a dos participantes, pero más que nada, era una que hablaba como de la reconstrucción del tejido social y también de la memoria que se hace a través del homenajear a las personas que han sido víctimas del conflicto armado. Y también como crear espacios de reflexión a través de las puestas en escena. Y por último, proceso de autodescubrimiento porque puede ser significado como una terapia en tanto que posibilita como conocerse a sí mismo y poder tomar decisiones frente a cosas como trascendentales en la vida personal. Y también, había una de las participantes que decía que la danza es el alimento que nutre su vida entonces a partir de eso, se amplía y enriquece sus experiencias de vida. Y eso es todo de la danza.

4. C: tu cuando categorizaste esos aspectos de la danza, ¿tienes algún orden específico? o sea, ¿por qué sacaste ese orden? digamos, primero pasión, aprendizaje, movimiento, expresión emocional...

5. E2: digamos que era como que empezamos a mirar los aspectos en común, lo primero que aparecía en común y empezamos por el "qué" entonces por lo general el "qué" era la pasión. Entonces sí, fue más como eso pero ahora que lo preguntas, debería aclararlo más.

6. C: Si porque digamos movimiento, por ejemplo, está totalmente ligado y es como lo principal, de hecho ahora te definen danza tiene que ver con el movimiento. Pues siempre que te hablan de danza es el movimiento.

7. E2: es cierto, y de hecho en la redacción de los resultados está primero el movimiento entonces si tienes razón.

8. C: y yo pondría el aprendizaje como de cuarto... yo lo pondría así, no sé ustedes... o sea, iría primero expresión emocional, si porque aparte, así tu no bailes, tu te expresas... es una forma de expresar tus emociones más allá de que bailes o que no bailes. La gente lo hace incluso sin bailar. Porque sino estaríamos diciendo que solo los bailarines expresan las emociones.

9. E3: ¿y los prejuicios si estarían bien ahí?

10. C: Si, eso ya es como lo último.

11. E3: Bueno, en el cuerpo digamos que las experiencias que cada una de las participantes nos contó, eran como muy particular, entonces no logramos como encontrar aspectos en los que las tres dijeran lo mismo pero tratamos digamos de hacer una interpretación frente a lo que se podía conectar. Entonces primero te voy a hablar de lo que es la imagen corporal que es como todas esas representaciones o pensamientos que tiene cada una de las participantes sobre su cuerpo. Entonces, dos de ellas dijeron que el cuerpo era un templo en el sentido en el que es su lugar que merece cuidado y respeto y que era una herramienta más que todo para los bailarines porque digamos es el medio por el que ellos pueden expresarse y transmitir todo lo que aprenden o necesitan. Sin embargo, una de ellas nos expresa que para ella el cuerpo es un lienzo porque tiene un gran amor por los tatuajes, entonces es como que ahí en su cuerpo, plasma todo lo que piensa sobre su vida a través de los tatuajes. Y una de las participantes nos dijo que el cuerpo era una investigación en la medida en

que las necesidades del cuerpo siempre cambian entonces cada persona tiene que estar muy pendiente de esas necesidades y atender las necesidades que el cuerpo le pide.

12. También hablaron después de esos pensamientos que tienen sobre el cuerpo, decían también que hay muchos estereotipos frente al cuerpo a nivel social y a nivel digamos de la danza como tal como lo decía Vivi. Entonces pudimos ver que los estereotipos de la danza son más que todo en torno hacia el ballet, digamos, diciendo que el ballet se tiene que practicar desde que uno es pequeñito porque cuando uno es grande el cuerpo ya no está, digamos, las condiciones físicas no son iguales para practicarlo y que así mismo la práctica prolongada del ballet puede ocasionar lesiones en los pies por el trabajo en las puntas, en las rodillas o en la cadera. Y a nivel social, más que todo el peso, la talla, o sea, como es socialmente aceptado o no una persona por su cuerpo. También ellas nos expresaron que los maestros de las diferentes academias o entornos donde ellas han estado han funcionado bien sea como facilitadores o como personas que dificultan la conciencia corporal de cada una de ellas, entonces dos de ellas decían que a través de la danza y de la forma en que los maestros les enseñaban, ellas lograban entender cómo se debe mover el brazo, cómo se siente la cadera, cómo se debe mover para que no duela. Y una de ellas nos comentó que al inicio en las prácticas que ella hizo en la danza, los profesores generaron como dificultad porque trabajaban mucho como “tienes que aprender el paso como sea” y no trabajaban en esa conciencia del cuerpo que debe haber a la hora de bailar. También hablaban de que pues, ya que el cuerpo es un lugar que merece respeto y que se debe cuidar, la forma en la que lo cuidan, es a través de la alimentación, entonces es comer saludable, evitar las comidas chatarra; a través del ejercicio, para dos de ellas y evitando lesiones, entonces digamos, una de ellas nos decía que le gustaba subir Monserrate pero que una vez subió y se lastimó las rodillas, entonces ahora evita subir a Monserrate porque sabe que ese dolor en las rodillas le dificulta su proceso en la danza. Y digamos que entre las tres de alguna forma está el hecho de evitar lesiones, no solo porque eso perjudica su cuerpo, sino porque también perjudica su quehacer dentro de la danza que practican. Una de ellas nos dice que una forma de cuidar el cuerpo es estar consigo mismo, o sea, darse ese tiempo para saber qué es lo que el cuerpo necesita, para respirar, para descansar. Esa sería digamos, su forma de cuidar el cuerpo.

13. Bueno, también nos hablaron de un aspecto que dentro de nuestra disciplina se llama sensación sentida, que es digamos todas esas sensaciones que son difíciles de describir frente a distintas situaciones. Entonces dentro del trabajo las agrupamos como en tres categorías, que serían como las sensaciones sentidas a la hora de bailar que son como... digamos, localizan algunas la parte del cuerpo donde se da la sensación, pero no hay claridad frente a lo que sienten en sí. Digamos, por ejemplo “siento como un cosquilleo o siento como un no sé”, o sea, llega un punto de la entrevista en la que no saben cómo describir realmente cómo se sienten a la hora de bailar.

14. C: no entiendo, o sea, por qué “dolor”, “preocupación” (palabras del esquema que se utilizó para la socialización de resultados).

15. E3: No no no, eso es otra cosa.

16. C: Ahh ok, es que como estabas hablando de otra cosa, yo dije “no, ¿cómo así?”

17. E3: No no, voy así por partecitas.

18. C: Pero estás... vuélveme a explicar eso que no entendí.

19. E3: ¿lo de la sensación sentida? C: Ajá.

20. E3: O sea, son las sensaciones que son difíciles de describir frente a diferentes situaciones. O sea, no hay una definición concreta frente a lo que ellas sienten en el cuerpo con respecto a esas emociones. C: Cuando uno está bailando. E3: Ajá. C: Ahh ok.

21. E3: No y esto de “dolor”, “preocupación” es otra cosa aparte. Y con respecto también a las emociones, digamos, por ejemplo, cuando sienten malgenio, entonces “no yo siento como que...” y hacen como la representación en el cuerpo, pero no hay digamos, como esa verbalización de lo que

sienten.

22. C: De describir cómo se siente realmente la emoción.

23. E3: Digamos que ahí, o sea, todas, una convergencia entre las tres es como que hay sensaciones sentidas frente a las emociones, lo distinto entre las participantes es las partes del cuerpo donde las localizan porque unas dicen como “es en la cabeza, el malgenio está en mi cabeza”, otras dicen “es en la piel, me sale un sarpullido en la piel”, otras dicen que es en la rodilla, o que es en el pecho, entonces es como que lo localizan en partes distintas.

24. Esto de dolor y preocupación es la conexión que ellas hacen entre las preocupaciones que ellas tienen o entre situaciones que deben solucionar con cosas que pasan en su cuerpo con dolores que sienten, por ejemplo. Entonces una de las participantes nos decía “yo estoy preocupada o algo pasa en mi familia e inmediatamente me empieza a doler el cuerpo, y se soluciona el problema y ya me deja de doler”. Entonces dentro de la psicología, eso se conoce como psicopatización, esas conexiones que hacen digamos entre lo psicológico y lo corporal.

25. C: Pero eso no pasa solo con los bailarines.

26. E3: No, claro que no, pero es en la experiencia de ellas. Y lo mismo, estas conexiones también lo que se diferencia es las partes del cuerpo donde las ubican. Y finalmente, hay una conexión entre el cuerpo y la espiritualidad, o sea, es como cuerpo y danza y espiritualidad ¿sí? Porque ellas dicen por ejemplo, para dos de ellas, como que el... bueno, ellas son de la religión Yoruba, son de santería, entonces ellas dicen que a través de la danza, ellas hacen rituales propios de su religión y entonces hay movimientos determinados, por ejemplo en los brazos si van a representar una diosa que se llama Yemayá entonces el brazo se tiene que mover de cierta forma y no de otra porque entonces no va a estar bailando como Yemayá. Entonces es como esa conexión entre esas creencias religiosas y la forma en la que lo manifiestan a través de la danza. Y una de ellas es más que todo representación a los rituales que tienen que ver con la muerte, o sea, como... nos decía como que uno siempre necesita un cuerpo a quien rezarle, el cuerpo es importante para hacer esa despedida de la muerte, entonces para ella la conexión está en ese sentido y ya, eso sería en cuanto al cuerpo.

27. E1: Entonces acá como que podemos ver las tres categorías digamos que un poco como intentando verlas apartadas, pero realmente como que nuestra intención era ver las relaciones entre las tres, entonces pues a continuación lo que queremos mostrar es como ya, cuáles fueron las relaciones entre las tres que pudimos encontrar. Entonces acá también tenemos lo mismo, como unas palabras claves, no quiere decir que sean como las categorías exactas porque no es como nuestra intención, pero si como para mostrarlas cada una, entonces...

28. E2: En cuanto a la aceptación, entonces es como aceptar el cuerpo tal y como es y también como todas las situaciones que se presentan no solo en la danza sino en toda la cotidianidad, como reconocerlas y actuar frente a ellas y eso genera una... o sea, eso favorece el proceso de autorrealización y de autorrepresentación, en tanto que se acepta tal cual es. En cuanto a la creatividad, es como, a través del movimiento en la danza es posible como expresar la capacidad creadora que tiene el arte y eso da cuenta de un sistema de valores y creencias que no solo están en la persona sino también en la práctica de la danza. Y en cuanto a la conciencia corporal que también se conecta con el cuidado del cuerpo, es poder adecuar ciertos movimientos al cuerpo que se está teniendo en el momento y que eso va conectado a la capacidad de libertad y de elección para poder, a través de esa conciencia se pueda cuidar el cuerpo.

29. E3: Es que iba a agregar una cosita acá, porque estas dos palabras (esquema de la socialización) están muy relacionadas con la conciencia corporal, gracias a esa conciencia corporal y a ese sistema de valores y creencias que ellas tienen, que son propios de ellas, digamos, ellas logran como identificar esas conexiones, no tanto en términos de enfermedad porque no siempre son enfermedades, sino lo que te hablábamos de las conexiones entre el dolor y la preocupación y también

del hecho de evitar lesiones, o sea que eso es muy importante para cuidar el cuerpo que es tan importante para ellas.

30. E1: Listo, entonces bueno, voy a conectar un poco con lo que te estaba comentando Natalia sobre la espiritualidad, ella como que pues ahí, cuando ella habla de la danza, se ve tanto el aspecto de la espiritualidad con la danza y con el cuerpo, pero también digamos que la parte que faltaría agregarle para complementar esa relación es que la espiritualidad, lo que ya te comentaba antes, hace parte de ese sistema de creencias de cada una de las participantes. Entonces por ejemplo puede estar relacionado con lo que ella decía como de vincularse con, para representar deidades, pero también esas acciones que se hacen antes de una presentación que están relacionadas con esos aspectos espirituales que cada una de ellas tiene. En cuanto a la autenticidad, está relacionado con el sentir, el pensar y el actuar. Entonces cuando estos se encuentran como en coherencia con lo que cada una de ellas es, entonces permite que las personas, pues nuestras tres participantes estén relacionadas con la capacidad de la autorrepresentación y también con su proceso de autorrealización porque les permite “estoy en coherencia, puedo lograr lo que yo quiero, o sea, con las metas que yo me propongo y con las acciones que yo hago”. Y por último aquí en el ... también vemos que es muy importante dentro de estas tres relaciones lo que tiene el espacio y el tiempo porque digamos que es muy importante o vemos o resaltamos que la importancia de hablar en presente y en pasado para remitirse a las anécdotas y las experiencias que han tenido como en relación a estas tres categorías y también del espacio, pues digamos la cotidianidad, de los lugares de formación, del cuerpo en sí mismo y los escenarios artísticos y en sí de la cotidianidad, el transporte público, etc., donde se pueda estar vinculado.

31. E3: Esta palabra de activación, con esto queremos hacer referencia más que todo a digamos esas sensaciones que emergen en algunas de las participantes a la hora de bailar, que digamos, ellas nos describen como “vibración de energía” o que se mueve la energía a través del cuerpo que está un poco relacionada con el sistema de valores y creencias que ellas tienen digamos con respecto a todo lo que tiene que ver con la energía y como eso se relaciona con todo lo que pasa en su cuerpo y eso es todo.

32. E1: pues básicamente esas fueron lo que encontramos realmente, pues digamos también como ya haciendo en proceso de discusión vemos que es muy interesante el proceso que pudimos hacer porque normalmente, digamos que dentro de nuestra disciplina vemos que por ejemplo, no sé, se habla de la danza pero no del cuerpo, se habla de cuerpo implícitamente como “ahh sí, ahí está” o por ejemplo no se ve con el bienestar psicológico entonces como que si se ve que hay algo distinto y que se puede dar, como mostrarlo a través de las experiencias que no tienen que ser muchas, que no tienen que ser test así súper medido sino que es una forma distinta de mostrar como las vivencias de bailarines.

33. C: ¿A ustedes qué las llevó a trabajar con bailarines?

34. E2: Pues es que como que los temas que nos unieron entre nosotras era el cuerpo y artes ¿sí? Entonces por ejemplo a Natis le gusta mucho las artes plásticas, a mí me gusta mucho el teatro y a Natis también le gusta mucho la danza. Y como que al principio no sabíamos muy bien cómo empatar y nos dimos cuenta que a todas... como que todas empatábamos en la danza porque digamos pues si habías hecho teatro pero no es como...

35. E3: No como lo hizo Vivi.

36. E2: O igual yo no dibujo como y tampoco me apasiona tanto como a Natalia. Y encontramos que la danza como que nos llamaba a las tres.

37. E1: Cada una tenía como su experiencia distinta, digamos, Viviana había podido participar en cursos de danza árabe, Natalia pues si estuvo en academias y yo cuando estaba en el colegio participé bastante tiempo en el grupo de danzas del colegio entonces como que dijimos “hey por aquí puede

ser” y también otra cosa que nos funcionó bastante fue cuando empezamos a hacer como la investigación en sí, veíamos que había mucho como también de danza o de ... de teatro digamos que se encontraba pero no tantos, entonces decíamos como bueno pues chévere. También teníamos la posibilidad de que Natalia tenía contactos entonces decíamos “bueno, puede ser también por ese lado” y como que nos fuimos dejando llevar, pues terminamos con la danza y ha sido un proceso bien chévere. Y algo distinto, también considero yo, porque casi siempre en psicología, no sé, ya como que hay temas que siempre, que son muy importantes, pero entonces como que ya los vemos muy repetitivos, entonces dijimos... y con algo que nos conectara, entonces dijimos “puede ser por ese lado”.

38. C: No si, me llama la atención por eso, yo decía “pero por qué...” bueno no sé, a menos que estuvieran haciendo una especialización en danza terapia, yo qué sé.

39. E3: No pero sería chévere.

40. C: ¿Les puedo preguntar qué bailan las otras dos chicas? ¿las dos son de una tribu?

41. E1: Las dos son de una academia.

42. E3: Son de academia, o sea, cada una ahorita... no si, son de academia, una ha bailado, ha tenido la oportunidad de bailar danza urbana y luego se metió por el lado del folclor y otra de las bailarinas hizo por un tiempo ballet pero fue algo así como un curso o algo así, pero digamos el fuerte de ella es como el folclor del pacífico, o sea es como afro pero tradicional, afro del pacífico.

43. E2: Y pues una de ellas como que se conectó con esta tradición de la religión Yoruba, pero no es que pertenezcan a una tribu, sino como que se conectó con eso.

44. E3: O sea, ella fue por la danza que le llamó como que la atención todo eso de las deidades y empezó a preguntarle al maestro y pues ahí se fue encaminando y ahora si ya es santera.

45. C: Es que pensaba como que este trabajo depende de los bailarines que hayan escogido, habrían tenido unos resultados totalmente distintos.

46. E2: Totalmente, es verdad. Y digamos que veíamos también...

47. C: Ustedes también, cuando vayan a exponer, digan eso. Que sea muy claro que específicamente tuvieron estas tres personas, pero pues dependiendo de la formación de cada bailarín y la experiencia de cada bailarín. Ahora, si es un bailarín que fue formado hace 10 años a un bailarín de ahorita que se acaba de graduar, es otra visión. Una visión totalmente diferente. Nosotros en Brasil, chocamos mucho con los chicos egresados de nuestra misma universidad.

48. E2: ¿Por qué profe? ¿qué contrastes veías ahí?

49. C: Digamos que la academia ha cambiado mucho. Y digamos que los pelaos que se acaban de egresar, que ni siquiera se han egresado pero pues están en proceso de tesis, claro, tienen 25 años, corporalmente hacen de todo, pero porque tienen otro entrenamiento más pensado en el cuerpo y en la forma, más que el decir con la danza. Y pues digamos, nosotros ya nos egresamos hace 10 años y hemos pasado... de pronto en esa época éramos igual pero pues uno se va transformando y va cambiando las necesidades también del cuerpo y las necesidades de lo que tu quieres decir con la danza y con el arte, eso va cambiando, va mutando porque tiene que mutar y afortunadamente, entonces si. Y escuchaba unos discursos, nosotros teníamos que presentar las obras y luego al otro día hacer como un... todos, todos los grupos, no solo nosotros, los otros también... hablar de los procesos de creación, por qué escoger este tema, por qué se abordó de esa manera, por qué la música, por qué el vestuario, por qué todo. Y chocábamos un poco porque... ahh bueno y hablar un poco la situación del país... de dónde, por qué entrenan en tal lado, cuáles son las condiciones del país, qué les ofrece el país culturalmente o qué espacios les ofrece para que ustedes puedan hacer sus trabajos creativos, entonces obviamente hoy en día hay más apoyos que hace 10 años o que hace 5 años. Entonces claro, como también eso va cambiando, las experiencias también empiezan a ser diferentes. Entonces obviamente estos pelaos, un muchacho decía “pero por qué vamos a hablar, a hacer una obra que

hable de la violencia en Colombia si Colombia tiene cosas bonitas”. Pero por qué... o sea, es más pensar en mostrar el cuerpo y la danza como desde lo lindo que podemos ser o desde lo que podemos hacer, más que desde lo que queremos decir con esto, que están matando gente, que están matando los líderes sociales... es un choque fuertísimo ahí y fue un choque generacional fuertísimo y no solo desde lo técnico y estético, sino desde la experiencia que también cada persona ha vivido... entonces..

50. E2: Es que también está como muy de moda ese discurso, o sea, no solo, me parece que no solo en la danza, como “hay que ver lo bonito”, y si, o sea, si pero como que por ver lo bonito se quiere opacar lo malo, como “ahh vamos a andar así a ciegas ante la vida”, y es un discurso como que, ahora que lo dices como que me hace pensar que es muy recurrente y que es triste que también se está viendo en el arte porque...

51. E3: Se supone que esa es una herramienta que nos puede permitir expresar todo eso y nos quedamos ahí en lo...

52. C: Claro, no sé, hay un coreógrafo que a mi me gusta mucho que es de Medellín, se llama Rafael Palacios, de Sankofa, y él dice nosotros... él es súper racista, él fue docente mío de la universidad, trabajamos una... nosotros nos amábamos pero a la vez nos odiábamos pues porque él es racista, entonces para que ponga a bailar a Paola que era la blanca, la jodía todo lo que pudiera porque de resto todos son negros, pues él es negro y en nuestras clases y todo él era así como “aaa es que ustedes no son buenos” y era así como bastante agresivo por nosotros no ser negros. Pero bueno, igual nos queremos. Pero digamos él tiene un discurso bien chévere porque dice es que yo no hago danza para que a la gente le guste, yo hago danza para ser escuchado. Y eso me parece que es muy político y es verdad. O sea, uno tiene que proyectarse para que realmente lo escuchen y uno pueda hablar de tantas cosas que pasan acá. Si no, lindo, pues muy lindo y que la publicidad lo haga, que se encarguen de eso. Que igual lo que no es lindo, lo ponen lindo. Pero entonces por eso digo que los resultados en el trabajo de ustedes depende de las personas que hayan entrevistado, pues sería totalmente diferente, también por las experiencias pues de cada uno de los bailarines que entrevisten. Porque así tiene que ser también. Ahora, si es una persona que ha hecho ballet toda la vida y se va a morir haciendo ballet así sea sin rodillas y sin cadera y sin lo que sea, porque hay mucha gente, su discurso es totalmente diferente. O una persona que haga más improvisación o danza libre o alguien que haga totalmente solo folclor, a un bailarín que se dedica solo a bailar o a uno que no dependa solo de la danza para vivir. Todo cambia.

53. E3: Eso lo pensamos al inicio del trabajo, como esas diferencias que había en digamos, entre el que de verdad vive la danza y el que lo hace porque es chévere.

54. C: Pues por hobby.

55. E2: Y digamos una de las cosas que como que nuestro supervisor nos cuestionaba era como bueno, tres mujeres ¿si? No hubo hombres. Y como que en esa revisión de por qué la danza se atribuye normalmente a las mujeres, como que sería muy interesante traer la voz de hombres en un trabajo así. Pues se nos complicó por cuestiones de “no, no tenemos tiempo”, “no, estoy ocupado”. Si, como que fue más logístico. Pero también es como reconocer eso, dentro de nuestras limitaciones tenemos en cuenta eso pero me parece como que, yo siento que debemos ampliarlo como más, o sea, no solo en términos de como de sexo sino de la persona como tal y la experiencia y la formación.

56. C: Si no, les digo eso porque las pueden coger por ahí y decirles no. ¿Cuántos bailarines hay en Colombia? y ustedes entrevistaron tres. No está mal. No está mal en el momento en el que ustedes llegan y digan “nuestra investigación se basó en esto, esto y esto y no vamos a ser generales”, ser muy claros desde que empiezan a hablar, de decirse si eso está de esta manera y nosequé y las posibilidades... lo hicimos así y nos hubiese encantado entrevistar a un hombre, nos hubiese encantado un bailarín de ballet, solo de ballet, uno de solo folclor o uno de nosequé o uno que no trabaje con la danza porque eso les habría... pues el panorama habría sido otro. Porque ahí uno no

encuentra ningún punto de convergencias. Eso es una tesis de doctorado.

57. E1: Si, por eso decidimos como que queremos más que todo escucharlos ¿no? entonces por eso fue como la idea del enfoque que tomamos, de la forma en la que se hizo, porque claro, como tu dices, hubiera sido... y digamos, haciéndolo desde esta metodología, nos hubiéramos estallado... tres años en eso o más.

58. C: Y lo otro, si...

59. E1: Esto es un abre bocas. Literal.

60. C: Ahora, incluso, ¿son solo bailarines de Bogotá?

61. E1: Si, de hecho, es que luego, cambiamos el título porque cuando hicimos las entrevistas, pues como el título siempre va cambiando, entonces decíamos “¿pero por qué de Colombia?” solamente hicimos Bogotá. Y pues como la idea no es generalizar, sino como resaltar la individualidad de cada uno de los relatos pues se formó una cosa totalmente distinta.

62. C: No, pero mejor si son solo de Bogotá porque también le cierran un poco más el campo. O si no, se enloquecen más y tienen más herramientas para que les tumben el trabajo.

63. E1: Si, totalmente.

64. C: Pues bueno, espero que les vaya muy bien con ese trabajo. ¿Cuándo lo van a sustentar? o no saben todavía.

65. E1: No sabemos profe, estamos esperando.

66. E: Muchas gracias

Apéndice 7: Transcripción devolución de resultados participantes Y y P

1. E1: Aquí estamos, entonces... Pues para hacer la devolución del... para hacer los resultados que nos pedían a nosotros lo hicimos desde.. hay una parte de la psicología que se llama la psicología humanista entonces digamos el bienestar psicológico que es nuestro fenómeno psicológico que estudiamos pues se relaciona al arte, a la danza y al cuerpo, pues entonces dijimos bueno, no lo queremos hacer desde donde nace que es el bienestar psicológico que es desde la psicología positiva que es otra cosa y la utiliza más la parte cuantitativa y no les interesa tanto mirar como que es lo que piensa la persona a la que se le pregunta, entonces nosotras hicimos como una reinterpretación del bienestar psicológico a la luz de conceptos desde la psicología positiva, de la psicología humanista.. entonces emmm, nosotras hicimos una... un... análisis reflexivo de la experiencia que ustedes nos relataron en las entrevistas que tuvimos con cada una y lo hicimos desde este cuadro que se llama la experiencia octaédrica, entonces no se si tu quieras explicarlo...
2. E2: Entonces bueno, analizamos cada una de las cosas que ustedes dijeron en términos de bienestar psicológico, danza y cuerpo teniendo en cuenta todas esas vivencias que nos comentaron, respondimos preguntas como qué era esa vivencia, como era esa vivencia, a quien le ocurría, a quien afectaba, como se daba, por que se daba y a partir de eso pues salieron todos los resultados que encontramos.
3. E1: Sí, que están ya... entonces digamos cogíamos, transcribimos todas las entrevistas entonces empezábamos a decir bueno, donde ocurre tal cosa, donde se ve el cuerpo, donde está la danza, donde está el bienestar psicológico y a partir de eso empezamos entonces con cada una separada y luego dijimos bueno, como nuestro objetivo era mirar las relaciones y también cómo desde a la luz de ustedes como lo comprendían, que era para ustedes bienestar psicológico, que era danza, que era cuerpo, no era más que de que nos dijeran... no pero en

serio, díganme que es bienestar, no en serio porque realmente lo que importa es la vivencia de cada ser humano respecto a cómo estos tres conceptos. Entonces para eso vamos a empezar mostrándoles nuestros resultados como separados de cada una de estas categorías para luego ya mostrarles las relaciones que encontramos en común y también digamos que veíamos que en el análisis reflexivo que hicimos para poder encontrar cuáles eran las generalidades entre los tres discursos, entonces en qué coinciden las tres, en que habían diferencias, entonces como a la luz de eso vamos a hacer primero los tres conceptos por separado y luego si les vamos a mostrar las relaciones que encontramos.

4. Y: Super practicas ustedes.
5. E1: ¿Empezamos con bienestar?A
6. E3: Si quieres... o si quieres comienzo yo
7. E1: No tranqui: Si no me entienden algo, me dicen pues porque la idea es como que ... como que lo intentamos que quede como ... sencilliy
8. Y: APB... A prueba de bobos... jajajaja. Así lo digo yo en mis capacitaciones
9. E1: Ay que lindo
10. E2: No osea como resumido porque era muchas incorfacion.
11. E1: Sustancioso, bueno entonces en cuanto al Bienestar psicológico como les decía que ahí hicimos una interpretación a la luz de conceptos de la psicología humanista, entonces uno de ellos es el sistema de valores y creencias, el sistema de valores y creencias es como esas cosas que viven en nosotros que son tan importantes que las significamos desde nuestra vivencia y nuestra experiencia, entonces... y por ejemplo también ahí dentro también está algo muy importante que es algo que resalto que es por ejemplo que las tres hablaban sobre la importancia que está en su vida la espiritualidad, de hablar de que pertenecen digamos a la religión yoruba o que pertenecen a.. o hacen meditación, yoga, o también que hacen relación o importancia en su vida que exista Dios, que Dios es importante en su vida, entonces eso es lo que nos permite como... sentir más tranquilidad y como que nos impulsa a seguir adelante a pesar de que existan como dificultades y todo lo que puede existir como lo que es la vida ¿no? la ansiedad.. y llevarlo todo como un poquito más tranquilo. En cuanto a las relaciones profundas también veíamos que para las tres es importantísimo digamos principalmente la familia, la familia es algo muy importante que hace parte de ese bienestar psicológico que habita en cada una de ustedes, entonces también está la familia pero también las relaciones interpersonales que tienen con las personas con las que están , sus amigos, con sus parejas, entre otras.
12. En cuanto a la autorepresentación y la contemplación, es que nosotros podemos mirarnos, podemos diferenciarnos de que somos nosotros y que es él resto.. o sea.. podemos hacer como esa separación de que está externo a mí y que está dentro de mí entonces en cuanto a eso bueno, ya les voy a ir contando como punto a punto, como primero que quiero que quede claro... en cuanto a la autorrealización es un proceso, es un proceso que nunca termina, nosotros siempre como que encontramos cosas, logramos cosas y queremos como que seguir creciendo, como que bueno, logre esto pero ahora puedo seguir adelante y encontrar otras metas como a largo y a corto plazo, entonces está como relacionado con eso, no se si quieras... algo más de la autorrealización que se me vaya por ahí.
13. E3: Pues que tiene que, osea es como una necesidad y que para que eso ocurra es importante que otras necesidades estén cubiertas y que una persona no es como: ¡Oh, ya se autorrealizó! sino que puede que en un momento de su vida esté en ese proceso y puede que en un momento lo pare pero puede retomarlo, entonces...
14. E1: Esta muy asociado como a la parte de la creatividad de todos los seres humanos, digamos

que de hecho también dos de usted hablaban sobre esa importancia de la creatividad y también como que tenían la creatividad dentro de cada una pero ya les contaré. Por último esta la capacidad de libertad y de elección entonces esa dice pues que nosotros, el ser libre no es que vivamos tranquilos sino que... y ya todo es amor y paz sino que... para ser y tener una libertad y una elección nosotros como que decidimos tomar ciertas decisiones y esas decisiones a veces nos causan angustia, ansiedad, pero nos llevan como a lograr esas cosas que queremos, no es como una angustia negativa sino como bueno, esta esto es como un poco inestable entonces eso es lo que me va a ayudar a seguir adelante y que se conecta con los otros temas que ya les había contado. Hasta aquí cómo vamos?

15. Y: Bien.

16. E1: Bien, listo. Entonces bueno, ya les hable sobre la parte de la espiritualidad que está relacionada con los sistemas de valores y creencias, también con las relaciones profundas, en cuanto a nuestra... ay podríamos voltearlo... ay no, no no.. cuando hablamos de la experiencia octaédrica se acuerdan de la... entonces bueno, veíamos que el bienestar psicológico también tiene un lugar entonces el bienestar psicológico claramente vemos que en las tres habita en ustedes mismas pero también que el bienestar psicológico está cuando bailan en las academias en las que están, y en la cotidianidad, en la que ustedes viven cada una de sus experiencias, entonces eso también está relacionado con eso que les hablaba de la autorepresentación y la contemplación, porque nos ayuda como a diferenciarnos como de bueno que bienestar psicológico es mío pero dentro de las cosas en las que donde estoy, donde voy también como que hay un bienestar psicológico para mí, pero es una cosa es como yo la significo y de pronto como lo es aparte, sí? entonces bueno, eso, en cuanto a la autorrealización encontrábamos que en todas se ve como un cambio en la forma en la que digamos ante las situaciones que les causa como molestia, disgusto, emm... digamos las discordias, los chismes, todo lo que puede ser catalogado como aquello que de pronto no nos da tanto bienestar, está relacionado con que en la autorrealización vemos que en las tres participantes veíamos que ellas, o sea ustedes, han buscado como la forma como que o sea, hace tiempo lo hacían como de una forma, si se encontraban en esas situaciones decían como: ¡uy no, me pasa esto! pero ahora lo hago de una forma distinta se ve que con un poco más pacíficas a solucionar esos conflictos y eso hace parte también de él proceso de autoconocimiento de ustedes como personas de cómo han ido, del crecimiento personal que cada una ha tenido entonces pues eso está asociado al bp como en esas situaciones que están como injustas, chismes y estas injusticias esos chismes todo eso si cuando ustedes dicen como: “no es bienestar psicológico” como es su experiencia y como así lo catalogan, aunque es como en las tres se ve igual hace parte de ese sistema de valores y creencias, no? de esto no es bienestar, pero esto sí, entonces es como que cogíamos y decíamos como bueno, esto si es de acá, esto no, entonces y las tres curiosamente decían como: “yo siento que no me siento bien cuanto tatata o no hay...” entonces pues por eso lo hicimos como ausencia de bienestar psicológico.

17. También las tres hablan de la importancia que tiene en diferentes ,como diferentes formas lo expresaban del propósito de vida, entonces el propósito de vida está relacionado tanto con la, como la autorrealización que se tiene como persona y... se me olvidó... no, a ver.. (risas) sí, y mmmm... ¡ah! y con los sistemas de valores y creencias porque digamos que para una el propósito de vida es una cosa pero la otra es la otra, entonces se ve como se conceptúan de una forma distinta y que cada una quiere algo distinto según como sus necesidades su... como su ocasión, todo lo que se es como persona en totalidad, ¿no?

18. En cuanto... también encontramos las que ven aquí en negrito, son nuestras divergencias ,que

son lo que veíamos que digamos... dos lo hablaban, dos lo decían pero en una no entonces ahí es cuando nos decían: “si las tres no lo hablaron ya se llama divergencia”, entonces en cuanto al bienestar psicológico encontramos digamos que dos hablan sobre compromiso aunque para la tercera sea importante, digamos que no se habló, entonces pues esa relevancia del compromiso nos hace dar cuenta de esta capacidad de libertad y de elección de las personas y que... y que que? y.. pues que cada una como que a pesar de que digamos se encuentren en situaciones, por ejemplo las que comentaban que no les agradan, que se comprometieron, pero pues digamos que es más importante su palabra, entonces deciden quedarse así no se sientan muy cómodas en ello, entonces bueno, también emmm... es la importancia de.. de.. de que, ay esperen... tatata, de hacer las cosas y no negarse nada, o sea, digamos lo que necesita su cuerpo hacerlo y no negarse nada, entonces eso está relacionado con esa capacidad de la libertad y de elección de las dos participantes y esto nos permite ver que estas personas pues aunque aunque para la tercera que no lo hablo de pronto si este y pues digamos que puede quedar como implícito, pero entonces eso da cuenta de que si se hacen las cosas que mi cuerpo necesita y estar como en coherencia conmigo, entonces me da cuenta de que somos, de que se es personas sanas que buscan como estar bien para poder estar bien con los otros y con sí mismas y con su entorno. También hablan de la creatividad, entonces en cuanto a la creatividad también, dos lo hablaron dos dijeron como para mí decían cómo: “salirse de lo normal” y otra decía que era: “es definido como el auge que tenemos todas las personas aunque no todos lo expresemos”, entonces es importante dentro del proceso que tenemos de la autorrealización porque a partir de que nosotros somos creativos entonces se desarrollan... las personas actúan desde la parte de su espontaneidad y entonces se crean también lo que todas las personas tenemos que saber, las intuiciones que nos llevan a una cosa en vez de la otra, entonces eso es lo importante de tener siempre en nuestras vidas presente como la creatividad... emm, tambien, hablaban de emm... la posibilidad de enseñar a otros, que es muy importante como dentro del bienestar psicológico, para dos el transmitir al otro porque decían como:”es como que se...se contagia a los demás, lo que yo hago contagia a los demás” y para ellas es importante, entonces da cuenta de que en ese enseñar es necesario tanto las relaciones profundas que se establezcan con los demas pero tambien hace parte del sistema de valores y creencias, como que si, enseñar esta, hace parte de esa parte del bienestar de cuando hablamos de bienestar, está que el enseñar es importante para esas dos personas y finalmente emmm... esperen... ¡ah!, otra cosa es que, ah no... si, ya, eso es, perdón, si. Listo? se entendió?

19. Y: Si, no, super.

20. P: Tengo una pregunta, esto, con lo de la auto representación y contemplación y bueno que ustedes están hablando como el bienestar psicológico con respecto a como esta uno... uno puede estar con otro digamoslo asi entorno porque no está como en su auge entonces, el hecho de que una persona esté digamos en un ambiente que no le gusta pero porque le toca como podria solucionar su bienestar psicológico.?

21. E1: Pues no es como solucionarlo...

22. P: Bueno, como saber llevarlo. Obviamente, pues bueno creo que cada persona tiene su autonomía para saber llevarse, pero ustedes como lo interpretarian ahi, si digamos yo estoy en un grupo de danza y me encanta estar y ha pasado y me encanta por como dictan mis maestros pero no me gusta el grupo, ahí como lo podríamos solucionar si hay dos cosas que dividen entre la felicidad y el bienestar...

23. E1: Pues ahí hay una cosa y esta, digamos que cuando tu hablas de eso hablas de la autorrepresentación, si? Pero realmente cuando te escucho lo entiendo más como en la

capacidad de libertad y de elección, a ti te gusta, si? pero tu decides, bueno me gusta el profesor pero no...

24. P: Si, los maestros porque realmente uno los quiere...

25. E1:Entonces tú dices bueno pues yo decido acomodarme o decido irme, o sea es tu elección si te quieres quedar o te quieres ir y si vas a ganar más yendote o quedándote, entonces más como eso.

26. E3: Y resulta que tiene que ver con la autorepresentación porque es como que cosas de ti negocias contigo misma para estar o para irte.

27. P: Ah... ya te ha pasado yela?

28. Y: No,nunca (risas)

29. P:guiño guiño.

30. E3: Bueno ahora entonces vamos como en la parte de los resultados que encontramos en danza y o sea bueno como lo explicaba natis que por un lado están las convergencias que es como lo más frecuente en lo que ustedes hablaban, y esas divergencias son más como por... es que yo me ponía como a pensar, es que todas dicen lo mismo pero como que hay unas que no lo dicen asi como asi... si.. pero entonces exacto, entonces como que están divididos pero como que quiero que se sienta que realmente todas lo estaban hablando, entonces si, entonces bueno como lo.. (risas) como la forma en la que todas como que definían como emm, para mi la danza es ser apasionada o la danza es mi pasión o para mi la danza es pasión,si? entonces cómo... cómo dar cuenta de que la danza para las tres es lo que energiza sus acciones en un contexto cotidiano ya sea como personal o que, si, es como lo que ustedes las mueve como, emm, una motivación, si?... En cuanto a los aprendizajes que tiene que ver también con... pero es más como que la danza es importante tener como conocimientos,conocimientos tanto empíricos como... digamos teóricos y como históricos de cómo ocurrió, de cómo surge una danza y todo esto también conocimientos como en lo tradicional, en, en los ritos, como que representan una danza y también poder investigar, que todo esto junto facilita que haya un proceso creador y que las puestas en escena tengan argumentos suficientes para que tengan un mensaje que transmitir. Emm... bueno aqui... ah bueno, en cuanto al dónde cómo de esta de este esquema principalmente esta como en los espacios de formación como las academias o universidades emmm... y en los ensayos, en los ensayos que ocurren puede ser en las academias o en los colegios o en fundaciones, e.t.c. Emm...otro aspecto importante es el movimiento que el movimiento como lo encontramos conceptualizado en los marcos es como un lenguaje y lo vemos en ustedes como que ustedes dicen, a través de la danza yo me expreso, si? entonces es un lenguaje emm que permite expresar experiencias internas y las experiencias internas está conectado con lo emocional, las expresiones emocionales entonces puede ser como la alegría, la tristeza el miedo, el enojo y si en unas lo expresan como para... cómo soltarlo y sentirse mejor, otras lo hacen es como para poder manifestarle al mundo que se están sintiendo asi, como: "asi me siento en estos momentos y no o sea no me interesa como cambiarlo" simplemente es expresarlo. emmm tambien a traves del movimiento se cuenta una historia que en un principio que lo pensábamos más como una historia emm... como de una cultura, de una época en particular, pero también está la historia personal que cada cuenta una historia a través del movimiento que les permite la danza y lo del movimiento también están las técnicas, y que si bien como las técnicas se aprenden en los espacios formativos también se aprenden... como no tanto como técnica pero sí como la forma en la que se danza en... como en los festivales, como en el mismo sitio donde surgió esta danza. Emm...y por último están los prejuicios, como que en un principio no sabía cómo acomodarlos porque unas hablan como de prejuicios familiares, como que esta este discurso

como de limitar...como las artistas qué comen, cómo se van a mantener... pero de alguna forma (risas) sobrepasan, pero como que no se ve en todas pero igual está el prejuicio también de... por ejemplo, que la danza se tiene, o sea, un tipo de danza tiene que empezarse a hacer desde una edad temprana y sino ya al final como que no, si? como que a tal edad no, ya no sirves para eso, entonces como que hay ciertos prejuicios que ustedes sobrepasan y en cuanto a las convergencias que... digo, divergencias, pero que está implícito en... está la transformación social que es como emm... es como que a través de la danza se permite la reconstrucción del tejido social que ha estado como muy vulnerado por toda esta historia de violencia en nuestro país, principalmente... y también es la memoria, como que emm... reconstruir la memoria a través de los homenajes que se le hacen a las personas víctimas de la violencia y también favorece como espacios de reflexión, como una puesta en escena te puedes ir como:” yo nunca me había puesto a pensar en eso” o sentir algo que nunca habías sentido, entonces como que eso es como lo que favorece la danza y también favorece procesos de autodescubrimiento en el sentido como que por ejemplo, una de ustedes decía como que la danza es el alimento que nutre mi vida, entonces es es como dar cuenta de que la danza profundiza y amplía las experiencias de vida y también emm... una de ustedes también decía como que a través de la danza como que me hago terapia... como que conoce más de sí misma y es algo que trasciende no solo como a conocer el cuerpo sino en tanto a la espiritualidad, como las relaciones con otros, era un poco como lo que hablaba nati de sistemas de valores y creencias, y eso es todo. (risas)

31. E2: Bueno en la parte de cuerpo, digamos que no hay tantos aspectos en común, o sea, no hay tantos aspectos que digan las tres participantes sino que lo que se encuentra es que dos lo dicen y una dice como otra cosa en sí, entonces por eso se ve digamos un poquito más de palabras en este pedacito. Entonces voy a empezar hablándoles de lo que cada una de ustedes concibe como imagen corporal, que son como esos sentimientos, o esos pensamientos, o esas representaciones que ustedes tienen frente a su cuerpo, entonces dos de ustedes dicen que el cuerpo es un templo en el sentido de que digamos es un lugar que merece respeto y merece cuidado y sus prácticas van orientadas digamos a ese cuidado del cuerpo. Y también es la herramienta, ya que se desempeñan de la danza, es a través de eso que demuestran lo que quieren hacer. Sin embargo, una de ustedes habla del cuerpo como un lienzo más hacia digamos el gusto que tiene por los tatuajes, entonces es como el cuerpo es donde yo plasmo a través de los tatuajes como si cuerpo fuera él lienzo y la pintura que representa algo pues que hace parte de sus valores, de su sistema de valores y creencias... y otra de ellas dice que el cuerpo es una investigación en el sentido de que el cuerpo siempre está pidiendo algo, entonces uno siempre debe estar atento a lo que él cuerpo pide y a atender esas necesidades siempre para digamos estar bien. Emmm...también dentro de esas imágenes digamos que hay algunos estereotipos que van un poco ligados a los prejuicios que nos hablaba vivi, sobre todo en términos del ballet y a nivel social, en él ballet más que todo él hecho de que si uno no inicia a practicar el ballet desde pequeño entonces cuando sea adulto no lo puede hacer, pero digamos que ustedes mismas han demostrado que si se puede hacer y que no es necesario empezar desde una corta edad para poder hacerlo y que además digamos que practicar el ballet por un periodo largo de tiempo puede ocasionar digamos lesiones en el cuerpo, precisamente por el trabajo que hay que hacer mucho en puntas, lesiones en los pies, en los tobillos, en las rodillas y en la cadera... esos son como los estereotipos que se manejan frente al ballet, y digamos que en una de las participantes predominan mucho los estereotipos sociales frente a: “uno tiene que tener ciertas medidas, cierto peso, si no pues no es aceptado digamos socialmente. Dentro de estas concepciones que cada una tiene sobre su cuerpo,

digamos que algo que mencionan las tres de alguna manera es que los maestros o digamos la práctica de la danza les ha ayudado a ser conscientes de las partes del cuerpo, de cómo se tiene que mover una parte, de como no se debe mover también, dependiendo pues digamos de una técnica determinada entonces dos de ustedes dicen que los maestro han sido como facilitadores en ese proceso, digamos que mientras enseñan la danza dicen: “no mira, lo estas moviendo mal, eso no se mueve así”, como corregir y en ese momento también hacer esa conciencia de cómo se siente mi cuerpo en ese momento, o sea, les han facilitado esa conciencia corporal, pero una de ellas dice que digamos cuando empezó a bailar, la forma en la que le enseñaban como que predominaba mucho el: “tienes que aprenderte el paso, como sea pero aprendetelo” y no se enfocaban tanto en como se siente ese paso, en conectar a la persona para que lo pudiera hacer bien sino que se lo aprendiera y ya, sino que pues como ella ya tiene un proceso digamos más largo eso ha cambiado a lo largo de los aprendizajes que ella ha tenido.

32. También se habla digamos del cuidado del cuerpo, en eso sí las tres coinciden en que la alimentación, el ejercicio y él cuidarse digamos de experiencias que puedan generar riesgos para su cuerpo o lesiones, como al montar tabla o montarse en una moto (risas) montarse en una moto, subir una montaña o cosas así que puedan digamos ocasionar lesiones que puedan dificultar el proceso en la danza, son digamos una forma de cuidar el cuerpo y una de ellas dice que la mejor forma de cuidar el cuerpo es estar consigo misma, o sea, es tener espacios digamos ella sola, para respirar, para saber cómo se siente su cuerpo, para saber qué puede hacer si su cuerpo se siente mal, que puede hacer para que su cuerpo se sienta mejor, esa es su forma como de cuidar su cuerpo. Emm... bueno, uno de los aspectos digamos que es como él que dentro nuestra teoría es él más importante es el de sensación sentida, es como el eje de lo que vemos aquí en cuerpo y son como todas esas sensaciones que son difíciles de describir con respecto a una situación, entonces encontramos que en las tres estan las sensaciones sentidas más que todo digamos a la hora de danzar, se ve que dos de ustedes, digamos esas sensaciones sentidas se dan más que todo con las danzas africanas entonces por ejemplo yo escucho un tambor y siento una vibración de energía, o sea, se entiende pero es difícil igual de describir que es esa vibración de energía, o “siento que la sangre me hierve” por ejemplo, son sensaciones que les producen él hecho de danzar, más que todo las danzas africanas para dos de ustedes y para una es con respecto a la danza en general, entonces escucho salsa y me tengo que mover, escucho... no se, reggaetón y me tengo que mover... todo le genera algo pero aun así es difícil describir lo que se siente, digamos determinado género. También hay sensaciones sentidas con respecto a emociones, entonces digamos yo estoy de malgenio y siento como que me duele el estomago o estoy... digamos más que todo hacia él malgenio hacia la felicidad y hacia la preocupación o la tristeza también... localizan digamos esas emociones en ciertas partes del cuerpo pero no describen qué es lo que se siente en sí, saben dónde es pero no describen cómo se siente no se, un cosquilleo o una presión... para cada una es distinta la sensación, emm...tambien hacen muchas conexiones digamos entre los dolores que sienten con preocupaciones o con aspectos psicológicos que deben solucionarse, eso dentro de nuestra disciplina se llama psicopatización, entonces digamos para un ejemplo, una de ellas lo manifiesta mucho y es que:” yo estoy preocupada me duele la cadera me duelen las rodillas y cuando se me quita la preocupación ya no me duele nada” entonces son... no es una enfermedad como tal, si no es como si él cuerpo hablara lo que está pasando internamente con ustedes, emm... la diferencia digamos está en las partes del cuerpo donde se localizan porque no hay partes del cuerpo comunes entre ustedes sino que para unas por ejemplo el mal genio puede estar en las rodillas, para otra en la cabeza, para otra puede estar

en el pecho y lo mismo con las demás emociones. Finalmente hay una conexión digamos entre el cuerpo y la espiritualidad para dos de ustedes, no es que pertenezcan a la religión yoruba como tal, la santería, pero si hay una conexión digamos a la hora de ejecutar un movimiento digamos que si yo muevo un brazo estoy representando una deidad africana, el brazo se tiene que mover de una manera y tiene que ser así porque representa digamos la ola, la fuerza, entonces esa conexión digamos también ligada a la conciencia corporal que tiene que haber, y otra de las participantes, (risas) la otra participante lo habla más digamos porque ella trabaja mucho en lo de la transformación social, digamos que la espiritualidad está relacionada con los rituales relacionados con la muerte porque trabaja digamos con personas, con las madres de soacha entonces ella dice que es importante para ellas tener un cuerpo a quien rezarle, tener el cuerpo a quien hacerle la despedida, o sea, que el cuerpo es importante dentro de ese ritual, entonces para ella digamos que esa espiritualidad estaría relacionada con esos rituales de la muerte, y ya. Eso fue lo que encontramos en cuanto a una parte.

33. E1: Ya como hablando de las relaciones... Eso fue como el proceso que hicimos como para dar cumplimiento también nuestros objetivos específicos que era comprender cómo eran esas tres categorías y empezar como a mirar como podíamos ver, como se comprenden por separado y luego para así poder ya relacionarlas las tres en su totalidad...entonces.
34. E3: Bueno entonces empezamos con la aceptación. Bueno entonces veíamos por ejemplo en la aceptación que es como el reconocimiento del cuerpo tal y como es que no lo puedo modificar porque sencillamente mi anatomía es así y aceptarlo así, emmm, y que de esta manera también permite como dar cuenta de los movimientos que puede hacer el cuerpo que no se puede forzar a hacer un movimiento porque sencillamente él cuerpo no da y es aceptar eso y también de las realidades que viven al interior de como de los lugares donde se practica la danza, como que si hay cosas que van como a relacionar la pregunta que hacías, hay cosas que como que no que me hacen querer irme, si? pero esta la aceptación de: “ok me mantengo acá porque estoy aprendiendo esto, o porque gano esto otro o sencillamente me retiro”, si? cuando ya definitivamente no es, no es como que te favorezca, como, que las favorezca como... a su proceso de vida y eso está relacionado con sistemas de valores y creencias, con la autorepresentación y la autorrealización. Luego está la creatividad que eso si es como... espera...lo puse al revés, perdon, es que como que en la misma danza lo que hacen es que como que la danza tiene un proceso que es como lo tradicional que si es como definido que hay una parte tradicional y una parte que es como la capacidad creadora del arte, entonces a través de como poder...no se como explicarlo... ok, ok, que eso, esas dos cosas se llevan al movimiento para poder transmitir algo y tiene que ver con el sistema de valores y creencias y por último está la conciencia corporal que tiene que ver con el cuidado del cuerpo, que también lo estaba hablando natis, que es como adecuar los movimientos al cuerpo que es como yo bailaba de determinada manera hace un tiempo pero yo ya no puedo hacer ese movimiento porque el cuerpo, como que la misma energía del cuerpo no lo permite y eso tiene que ver con la capacidad de libertad y elección, de decidir hacer algo para cuidarse uno mismo y que eso también permite poder conocer hasta qué punto puedo llegar yo, es eso.
35. E1: En cuanto a la autenticidad, entonces está relacionado en las tres... o sea como en las tres categorías que bueno, y ustedes como lo decían entre el pensar, el sentir y él actuar en los contextos digamos, como que hacen parte en donde digamos que específicamente en la danza les permite conectarse con ustedes mismas y también con las personas que les rodean, entonces esto está relacionado con la autorepresentación y contemplación porque me permite... se que soy yo, quiénes son los demás, también está relacionado con esos.. con las relaciones que establecemos con los demás y que también está, entonces permite esa

vinculación con las sensaciones sentidas de las que nos hablaba nati, entonces por eso es que se le adjudica... entonces vemos que hay esa coherencia entre él pensar sentir y actuar, digamos también en los documentos que hacemos en la danza entonces a la danza se le adjudican eso que contribuye al mejoramiento de la salud de la persona, ¿si? entonces por eso pueden sacar y expresar lo que sienten, entonces como que es a través de esas conexiones que se den como entre esas tres, también entonces está en cuanto lo que hablábamos de la experiencia octaédrica vemos que es muy importante digamos él donde están ubicadas, el espacio y el tiempo en donde se dan entonces las tres siempre se ve la necesidad de hablar de las experiencias y las experiencias presentes, las vivencias y también de las anécdotas y entonces para poder hablar de las tres categorías entonces, emm... entonces y los estados que se resaltan principalmente y creo que ya se los habíamos comentado que son la cotidianidad, los escenarios formativos, también la cotidianidad como el transporte público y también los escenarios artísticos, en cuanto a la espiritualidad entonces vemos que y creo que eso ya está muy dicho con lo que nos dijo nati de que se observa que hay movimiento del cuerpo en los que se asocian como tradiciones y rituales en la danza, entonces que digamos que ciertos movimientos dicen como que representan emm... deidades africanas o también pues digamos como emm... veíamos en una de las participantes que para ella es muy importante echarse la bendición cuando se va a presentar cuando va a tener alguna presentación y también se ve la importancia de la concepción de las energías, de los chakras que son las principales creencias de la espiritualidad.

36. E2: Retomando lo que dice nati de las energías, aquí mencionamos la activación digamos como esa percepción de activación psicocorporal o lo que ustedes manifiestan como energía que se siente digamos que no se siente igual con todas las danzas, ustedes no sienten lo mismo al bailar ballet que al bailar por ejemplo una danza africana, es mucho más evidente esa activación de energía cuando bailan una danza africana, entonces esto está muy relacionado con lo que nati nos decía del sistema de valores y creencias más que todo y con las sensaciones sentidas que era lo que yo les había hablado y aca no se ve mucho, lo que dice aca son lesiones y enfermedades y...
37. Y: Y eso que tengo buena vista.
38. E2: Digamos enfermedades está conectado con lo que yo les comentaba de la psicopatización y las lesiones están conectadas con la capacidad de libertad y elección, lo que ustedes decían de evitar montar tabla, de evitar montar moto, de que si yo subo a monserate y me caí pues yo se que no debo volver a subir porque eso me puede volver a afectar entonces eso se relaciona con lo que dice nati de... con la conciencia corporal que les dijo vivi, o sea, estar siempre pendientes de cómo se siente el cuerpo frente a algunas situaciones, frente a las enfermedades y como saber uno también que hacer desde sus creencias, desde sus elecciones para que el cuerpo esté bien.
39. E1: Bueno cuando ya hicimos todo y ya como para finalizar, nos dimos cuenta... vimos que abrir espacio a una nueva categoría a la que llamamos experiencias relatadas por las participantes, entonces digamos cuando estábamos hablando de estas tres categorías que eran a las que nosotras íbamos con nuestras preguntas, nos dimos cuenta... estaba que hablaba mucho sobre el liderazgo y la importancia que tiene el liderazgo en su vida y también otra que digamos no era tan importante sino como que no se, llevó como la conversación hacia allá a hablar de los no lugares.
40. E3: Pues es que digamos, por ejemplo lo de los no lugares que era... como que una de las participantes lo dijo así muy explícito pero que se veía en las tres y era como estar desconectado, ¿si? como una desconexión simplemente como vivir en automático y no tener

como esos espacios de estar conmigo y que de alguna manera la danza permite no ser un no lugar.

41. Y: Okay.

42. P: No entendi

43. E2: No lugar es cuando tu no eres consciente de lo que pasa a tu alrededor.

44. Y: Y que no que lo estas sacando, o sea, te cepillaste los dientes porque sabes que te cepillas todos los días los dientes, más no porque tienes la conciencia de que te cepillas porque te estas limpiando la boca.

45. E3: Como que no estas conectada con la experiencia que estas...

46. E2: Aquí y ahora.

47. Y: Exacto

48. E1: De todos modos digamos también el liderazgo, había una que lo conceptualizaba y lo vivía con todo, digamos que las otras dos también había un liderazgo implícito entonces pues por eso consideramos importante también tenerlo en cuenta dentro de esas experiencias relatadas por ustedes. Entonces pues eso fue todo.

49. Y: Yo quiero hacerles una pregunta y quiero que cada una me lo conteste. Qué les quedó a ustedes de esto? (risas)

50. Y: Me puse pesada, muy pesada.

51. E1: Bueno, pues yo he aprendido muchas cosas, no solamente digamos con él proceso que vi porque yo decía al comienzo como que empezamos... queremos algo pero algo que sea con danza y con cuerpo, no nos importaba nada más. Queríamos como esa parte creativa y creo que fue lo que nos unió como equipo y luego de esto entonces como que ush, uno se lleva muchos aprendizaje, como que realmente nunca supimos... o sea en toda la carrera no dijimos si se conceptualiza, fue algo que dijimos: "bueno es por ahí" y nos metimos en esta locura y fue todo un proceso porque empezamos con una cosa, cambiarla, no, esto por aquí no es, entonces a mi me sirvió mucho para aprender para hacer correcciones y darme cuenta que este es como el examen final de mi carrera como, como en la parte investigativa como: ¡hey se puede conectar esa parte artística con lo que está dentro de la psicología! y eso es muy bonito. eso como aprendizaje como de, como académico, aprendí muchísimo, creo que leí demasiado me di cuenta que tengo como gusto por hacer investigación, me di cuenta de lo importante que es hacer este tipo de ejercicios porque haciendo el documento y redactando la problematización nos tocó mil veces y se la leía a mi hermano y mi hermano estudia diseño industrial y me decía eso es super importante, ahorita se necesita como conectar eso del ser humano y hacerlo como desde el humanismo era tan lindo porque es conectar realmente lo que somos como personas y como para el bienestar es importante las industrias como musicales y todo esto lo necesita y es raro que ustedes lo hagan, me decía, es severo, es severa tesis y yo era como uf, esto vale la pena, valen la pena y me decía no solamente con la danza, también con la pintura, también la música...

52. P: Que pena interrumpirte, lo que pasa es que bueno, digamos mi novio es artista, él estudia artes plásticas y yo creo que pasa con todo tipo de artista no? porque es eso un día la gente ve que

53. P: Que pena interrumpirte, es que digamos mi novio, él es artista, él estudia artes plásticas y yo creo que pasa con todo tipo de artista ¿no? porque es eso, como que hoy en día no, la gente ve que... no estoy despreciando la ingeniería, la psicología, la arquitectura... o sea, sino que es eso, como que la gente de hoy en día no se da cuenta que es que nuestro cuerpo es eso, lo que mostraba el templo. Y si digamos ustedes veían que era una ¿divergencia, si? era lienzo, no es tan divergencia porque la persona podría ser nosotros nuestro templo pero el lienzo

- podría ser nuestro cuerpo y el tatuaje podría ser la música. Entonces no es tan distinto a esto.
54. X: Que pena meto ahí la cucharada, digamos, ese lienzo que ustedes plantean, no necesariamente tiene que ser como del tatuaje ¿me hago entender? porque ustedes con la expresividad ¿qué hacen? digamos en el arte también hay un campo que es el performance que tiene que ver mucho con el cuerpo. Y pienso más que el cuerpo no es el lienzo sino la herramienta ¿si me hago entender? Porque digamos la expresividad y el movimiento y lo sensual que se ve un cuerpo en una danza, en cualquier tipo de danza, eso es lo que atrae a la persona. Entonces el espacio es como el lienzo y la persona viene siendo como la pintura, entonces creo que...
55. E1: Es que cuando hablábamos de esos... esas son como las comprensiones, como lo conceptualizaron ellas, nosotras no metimos la cucharada.
56. E3: O sea, lo que nosotras hicimos fue abordar todo desde un método fenomenológico-hermenéutico entonces es como mirar la experiencia de las participantes tal y como es. Claro, hay un referente conceptual, pero digamos desde lo que dijo la participante, es eso. Es como su amor por los tatuajes, es lo que le hace pensar que el cuerpo para ella es un lienzo. Pero claro, hay que tener en cuenta eso que tu dices.
57. P: Por eso dijo que “una de las participantes...”.
58. E1: Eso si, por la parte académica, y por la parte personal ha sido un crecimiento total, ha sido...
59. Y: Una palabra. Una palabra que describa ese crecimiento personal.
60. E1: Comprensión.
61. E3: O sea, todas tenemos que decir una palabra.
62. Y: Si.
63. E1: Eso fue.
64. Y: ¡Y ahora sigues tu!
65. P: Vivi no sea así.
66. E2: Bueno, a ver...Me siento como en frío... bueno, aprendizajes... no me gusta la investigación.
67. Y: Además que se le nota en la forma que habla.
68. E2: No me gusta como todo lo que implica, como toda la formalidad, o sea, si una investigación fuera poder reunirme con las personas y “cuéntame cómo es esto para ti”, o sea como que siento que... sería como que más... como que me llena más a mi el encuentro.
69. P: A ti no te gusta el encierro, o sea es como decir que no te gusta seguir las pautas como te las dicen.
70. Y: Esa es la ventaja de poder estudiar y elegir como quieres practicar.
71. E2: Aprendí que hay cosas que me gustan del bienestar psicológico pero siento que el tema que más me llama son como las cosas de identidad, uno cómo se construye a uno mismo y siento que el cuerpo es lo que más me lleva a eso. Como que de todo este tema de la investigación cuerpo y danza son las cosas que más me llaman y hay una parte de la psicología que es... las terapias psicocorporales y como que ahí es donde yo quiero estar. Como que esto me ha enseñado que...
72. Y: Te direcciona para dónde quieres ir.
73. E2: Sí.
74. P: La palabra.
75. Y: En lo personal, ¿qué palabra?
76. E2: Es que siento que está todo junto, y sería como una negociación conmigo total. Como “esto no me gusta pero lo necesito para graduarme, lo tengo que hacer... pero me gusta esta

parte entonces me quedo aquí”. Si, o sea, una negociación de yo con yo.

77. P: Capacidad de libertad y elección.

78. E3: ¡5 aquí para XXXX!

79. Y: Van a aprobar la tesis.

80. E3: Bueno yo aprendí, a mí si me gusta investigar. A mí me gusta el hecho de leer, me gusta mucho escribir y me gusta porque siento que escogimos un tema que nos conecta a las tres, creo que el bienestar psicológico fue más porque teníamos que meter un fenómeno psicológico y no sabíamos cual. O sea, ese es como que el que más se conecta el profesor pero así que yo me sienta full conectada con el bienestar psicológico, no. Y de pronto nos ayudó mucho... o me ayudó mucho el hecho de hacerlo desde una perspectiva humanista porque siempre se ha visto como desde te hago una encuesta y ahí miro si si... pues uno en una encuesta pues no ve eso. Uno no ve realmente si una persona está bien. Y siento que el cuerpo es como el medio por el que realmente uno puede saber si una persona está bien o no. ¿Qué más? que es chévere arriesgarse a hacer algo distinto. O sea, porque yo tenía mucho miedo con respecto a la tesis porque dije “no, esto va a ser como Narrativas en Familia Nosequé” porque en la universidad solo se trabaja eso. Pero la puesta que nosotras estamos haciendo es distinta y obviamente el trabajo es mucho más riguroso, mucho más demandante, pero siento que arriesgarse a hacer eso, tiene sus frutos a corto y a largo plazo. A mí me gusta mucho también el trabajo no solo con la danza, sino que siento que el arte puede ser una herramienta muy potente para trabajar todo lo psicológico. Y a mí me gustaría trabajarlo, pero... digamos que me hubiera gustado o me gustaría hacerlo con más gente. O sea, trasladarlo no solo a tres personas, sino hacerlo en un grupo, de pronto a varios géneros de danza, a escuchar por ejemplo la perspectiva de un hombre. ¿Qué diferencias hay entre cómo siente un hombre el bienestar psicológico a la hora de bailar que una mujer? Y me gustaría mucho poder trabajarlo con comunidades. O sea, ese era como mi pensado desde que empecé, como con víctimas pero el profesor fue muy claro que no, pues que no se podía trabajar con ese tipo de población, entonces... también es bueno ver eso porque los problemas... uno no se tiene que ir digamos hasta el Chocó para trabajar, sino que uno en la cotidianidad también puede hacer muchas cosas. Entonces siento que esos fueron mis mayores aprendizajes.

81. Y: Una palabra tuya, personal.

82. E3: No sé, es que siento... ¿puedo decir dos? siento que una es paciencia y la otra es aceptación. Serían como las dos más macro.

83. Y: Gracias chicas.

84. E: A ustedes.

85. P: Lo mío no es tanto pregunta. Lo mío es más como...

86. E3: ¿Comentario?

87. P: Si, como una opinión. Esto, capacidad de libertad. No sino que esto no es algo que observo de ustedes ahora a como cuando me hicieron la entrevista. Entonces... y tiene que ver con todo eso. Miren que hay muchas cosas que a la gente une, pero cada cuerpo siempre va a ser distinto. Natalia por ejemplo, le gustaría trabajar con la danza y el cuerpo y creo que tal vez es verlo y luego preguntarle a cada persona. A Vivi no. A Vivi no le interesa casi preguntarle a la gente, a Vivi le gusta es ver lo que están haciendo para ver qué observaciones toma. Bueno, lo que alcanzo a percibir ¿no? Y si lo que estoy haciendo está bien, luego voy y lo confirmo con ellos. No es tanto eso seguir esas vainas porque a ti no te gusta limitarte. Y precisamente es eso. Es tan distintos que, no sé, digamos, XXXX y yo somos un poco más artistas, digámoslo así, y a nosotros nos entró más la manera en la que habló Vivi porque Vivi habla de una manera como más armoniosa. La tuya es que tu hasta ahora estás reconociendo

cosas nuevas, bueno, no sé si tu hayas estado en una academia o algo así, ellas dos si.

88. Entonces me parece muy bien que tu estés como reconociendo que el arte está en todo lado. En todo, siempre. O sea, tu me ves mañana a mi saltando y yo eso lo tuve que aprender de alguna manera. Y no sé, fue de la danza y ahí nació todo. Y entonces eso está bien que te des cuenta y que tu hermano también, una persona que está estudiando ingeniería... diseño, perdón, que pena, pero entonces si, pero entonces es esa gente que a veces es como que abarca todo y a veces como que no se dan cuenta de los pequeños detalles. Cosa que pasa con Vivi, como que ve esas cositas tan mínimas y ya, saca de ahí mejor provecho. Entonces cuando ya las tres se unen, crean algo muy grande porque es eso, que cada una tiene su punto de vista y hay cosas que la otra no nota. Y que es algo muy bueno, me parece... pues no sabía lo de tu universidad que era así como tan riguroso eso de que si es una cosa que sea en la otra entonces con este se arriesgan y por eso es que su tesis ha sido como tan... o sea, no están estudiando y sin embargo la están haciendo. Entonces es algo muy admirable, ya me veo sufriendo. Pero no nada chicas, las felicito. Está muy chévere todo, me parece bueno lo que plantearon, supieron hablar muy bien y dar información y todo porque hay cosas que jmm. que si me preguntaran yo diría a mi manera. Pero bien, ya, solo era eso. No quería hacerles preguntas porque XXXX me ayudó.
89. X: Yo les iba a decir que el “empírico” no es empírico, es autodidacta. Porque el empírico es cuando no tiene ninguna referencia. Simplemente, no porque vio a alguien sino porque lo sintió. Y el autodidacta es cuando toma la referencia para hacer algo.
90. E2: O sea, ¿un autodidacta es como un aprendizaje por imitación?
91. X: Algo así. Porque tu ves al que toca guitarra. Y lo ves tanto tiempo que vas aprendiendo lo que él va haciendo. Estás aprendiendo porque lo estás viendo.
92. E: Muchas gracias por todo.

Apéndice 8: Cuadros de ejemplificación del análisis reflexivo para la elaboración de los resultados

Tabla 2.

Ejemplificación análisis reflexivo de la danza en los participantes

Participante	Qué es la danza	Tema central	Lenguaje psicológico
--------------	-----------------	--------------	----------------------

P	<p>... es mi medio como para expresar, entonces si yo estoy triste bailo triste, pero entonces también eso me ayuda a sacar eso triste, estoy sacando toda mi energía, es mi pagamento, estoy sudando, es mio, estoy pagando algo con mi sudor, estoy haciéndolo porque ya no me sirve mas. Si estoy feliz bailo también con fuerza y todo, pero suelo bailar con mas energia, supongo que yo me demuestro más feliz y en la cara se me ve la expresión total... (P, 160)</p>	<p>Para el participante P la danza es su medio de expresión; al sentir tristeza o alegría, baila manifestando esa emoción para demostrarla y sacar esa energía.</p>	<p>Practicar este arte implica que el cuerpo en movimiento sea el lenguaje que permite expresar experiencias internas como las emociones</p>
C	<p>Yo lo que hago es que digo hoy voy a hablar sobre, por ejemplo, la violencia, cojo e investigo sobre todo, hay muchas cosas sobre violencia, bueno y ¿dónde me centro? como es un tema tan amplio... entonces igual que hacer una tesis, tengo que cerrar: listo, violencia tal, hacia la mujer, la mujer que se tiene que desplazar y que tiene que... listo... o la mujer que tiene que correr sin saber para dónde pero debe correr porque sino la matan ¿si? pero es una cosa muy específica. Y yo cojo y hago un guión sobre eso y sobre eso armo las escenas coreográficas (C, 31).</p>	<p>Para el participante C, la creación de puestas en escena implica una investigación que pueda dar cuenta de una idea sustentada en argumentos.</p>	<p>La danza es un aprendizaje, puesto que es necesario profundizar en conocimientos, tradiciones, culturas, rituales e investigar; esto da cuenta de la capacidad creadora de una práctica artística como lo es la danza para la reflexión frente a patrones personales y culturales.</p>

Y	para mí el arte, y más que todo la danza, es generar la coherencia de todo, la coherencia de tu cuerpo, la coherencia de tu entorno, la coherencia de todo lo que estás viviendo. Y si el entorno en el que lo estoy generando no da, me desconecto y no me apasiona y prefiero salirme. Porque no voy a chocar con algo que me gusta. O sea, no voy a dejar de hacer lo que me gusta, por acomodarme a un espacio, no. (Y, 69).	El participante Y da cuenta de que se siente desconectado del entorno en el que se encuentra practicando danza si no genera la coherencia entre su cuerpo y dicho entorno, por lo cual, decide retirarse de este para no ir contra su gusto.	La danza implica un aprendizaje de sí mismo, un proceso de conciencia y autoconocimiento que permite la toma de decisiones.
---	--	--	---

Fuente: Adaptado de “Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación”, por M. Martínez, 2001, México DF: Trillas, p. 179.

Tabla 3.

Ejemplificación análisis reflexivo del cuerpo en los participantes

	Delimitación de las unidades temáticas naturales	Determinación del tema central que domina cada unidad temática	Expresión del tema central en lenguaje científico
Participante	Unidad temática #1: Definición de cuerpo (Qué)	Tema central	Lenguaje científico
Y	Es un templo y por eso debo cuidarlo, y es un templo artístico, por eso también me encantan los tatuajes, y por eso me tatúo una cantidad de cosas. Pienso que es un lienzo, que yo puedo crear lo que yo quiera, así lo veo	El cuerpo es un templo que le permite crear lo que ella quiera y por eso debe cuidarlo.	El cuerpo es concebido como un templo que requiere cuidado y además posibilita aspectos creativos en la participante.

P.	has de cuenta que” estás realmente en un punto donde estas trabajando digamos no se, x investigacion tú no puedes trabajar golpeando el piso porque tú estás recogiendo, si me entiendes la diferencia? Yo no puedo estar así, que se podría hacer en lo urbano,pero puedo si recogiendo entonces que te empuje a tener la armonía y estar consciente de lo que estoy haciendo entonces me concientiza de lo que hago y el cuerpo mismo reacciona, entonces creo que ellos tres han sido unos duros.	Los maestros han sido muy buenos porque le han enseñado a establecer diferencias frente a movimientos como golpear y recoger, la empujan a tener armonía y a ser consciente de lo que hace.	En la enseñanza de la danza los maestros corrigen y permiten una conciencia del cuerpo y de cómo los movimientos deben ser ejecutados de forma correcta.
C.	pero empecé a somatizar todo desde ese momento ¿si? como que cualquier cosa que... cualquier preocupación, cualquier cosa que esté pasando en mi familia o cualquier cosa que yo no esté conectada con algo... ya, me duelen las rodillas, me duele la espalda, me duele la cadera y al otro día ya no me duele nada jajaja. Todo es somático.	La automatización para la participante C es una conexión entre las preocupaciones o situaciones familiares con dolor en la rodilla y en la cadera.	Se establecen conexiones entre experiencias internas como preocupaciones y dolores en zonas del cuerpo como la cadera y la rodilla.

Fuente: Adaptado de “*Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación*”, por M. Martínez, 2001, México DF: Trillas, p. 179.

Tabla 4.

Ejemplificación análisis reflexivo del bienestar psicológico en los participantes

	Delimitación de las unidades temáticas naturales	Determinación del tema central que domina cada unidad temática	Expresión del tema central en lenguaje científico
Participante	Unidad temática #1: Definición del bienestar psicológico (Qué)	Tema central	Lenguaje científico

Y	<p>pues lo asimilo más con la parte de mente, con, con la parte de cómo actúas, cómo interactúas cómo eres tú y como te proyectas en el entorno que estás viviendo</p>	<p>El participante Y comprende que el bienestar psicológico se encuentra relacionado con el aspecto mental y la forma en la que se actúa cotidianamente.</p>	<p>La definición del bienestar psicológico se vincula en la participante Y con su sistema de valores y creencias en tanto que a partir de estos se posibilita el logro de sus propósitos personales.</p>
P.	<p>Bueno yo creo que eso ahí influye más en uno mismo. Yo creo que ya más que esas cosas eso es una parte emocional, sentimental... Pero yo creo que el bienestar psicológico es como la paz que se genera a uno. De hecho, creo que soy una persona que como que trato de ser lo más autónoma posible ,entonces trato de estar como en paz conmigo misma porque así mismo como la tengo yo y pueda tener mi tranquilidad, no me gusta que nadie se meta en ella.</p>	<p>El participante P, afirma que el bienestar psicológico influye en sí mismo y que por ende se encuentra anclado con aspectos emocionales. Sin embargo, lo relaciona con la paz interior.</p>	<p>La comprensión del participante P, se relaciona con el sistema da valores y creencias en tanto que le permite lograr sus propósitos personales y así mismo hacer uso de su capacidad de libertad y elección sobre aquello que decide hacer para estar bien psicológicamente.</p>

C.	<p>es que me da risa porque dice Bienestar psicológico, danza y cuerpo en bailarines colombianos... los bailarines estamos loquitos... yo soy cuerda cuando dicto clase pero de resto...</p> <p>E: Y estar bien psicológicamente, ¿que implicaría?</p> <p>P: Eso si explíquenmelo ustedes jajaja ustedes son las expertas, no yo jajaja</p> <p>E: Es que queremos saber desde tu punto de vista. ¿Qué se te ocurre que podría ser...? O sea, para ti, estar bien es no negarle a tu cuerpo lo que te está pidiendo...</p> <p>P: Ni a mi mente jajaja. No y ¿sabes también qué he aprendido con la vida? Yo hablo como si fuera una viejita pero tampoco tan viejita. Pues no tan chiquita pero tampoco tan viejita. A no juzgar a la gente que está al lado mío.</p>	El participante C, comprende que este se vincula con las elecciones que da a su cuerpo y mente.	La comprensión del participante C, se relaciona con el sistema da valores y creencias en tanto que le permite lograr sus propósitos personales y así mismo hacer uso de su capacidad de libertad y elección sobre aquello que decide hacer para estar bien psicológicamente.
----	--	---	--

Fuente: Adaptado de “*Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación*”, por M. Martínez, 2001, México DF: Trillas, p. 179.