

Anexo 10. Tablas de análisis nivel 2.

Participante 1

Ciclo de la Experiencia			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Análisis de las discrepancias entre las estudiantes investigadoras
Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	“Nunca lo había pensado... [que aplace otras necesidades corporales por bailar]. En Francia estaba emputado porque no había comido nada (...). Estaba muerto del hambre, literalmente estaba enfadado... Sin embargo, pasamos por una academia antes de llegar a la casa y estaban poniendo muy buena música... No llegué a la casa, me quedé ahí. (...) Me quedé ahí como hasta las tres de la mañana dándole duro y duro a mi cuerpo; no me pidió comida, no me dijo nada, se me pasó el hambre se me pasó el mal genio, hasta el sueño que tenía... todo se me pasó. Obviamente cuando llegué a la casa llegué a tragar. Pero en ese preciso momento no lo sentía... (...) Yo sentía que mi cuerpo estaba muy cansado, pero no me dejaba de mover (...) Me pasa mucho y yo creo que por eso termino tan desgastado. Porque le exijo y le exijo a mi cuerpo y ya después es como que ‘uff’” - Inicio en el baile por gusto “estaba en 5 semestre de diseño gráfico (...) y estaba brutalmente estancado, no sabía que hacer con mi carrera estaba totalmente estancado, no sabía que hacer con mi carrera, quinto semestre, no sabía si desistir o seguir ahí o decirle a mis papás como esto no es lo mío” “ya no sentía rabia, no sentía mala energía, esa agresividad entonces me metí con otros estilos de danza urbana” “luego pasa al house debido al cambio de energía”	- Existe una aplicación clara del concepto del Ciclo de la Experiencia (CE) en la situación que comenta el participante, la cual obedece a los tres primeros momentos del ciclo, que son inconscientes: la sensación en el momento en que llega hasta la movilización, pero es detenido por la sensación y formación de figuras que dirigen esa movilización hacia la satisfacción de otra necesidad. Esto se evidencia al llegar a aplazar las necesidades corporales por bailar en la academia de baile por varias horas. - Se evidencia el inicio y cierre de un ciclo, el cual se ve reflejado en que el participante comenta que había una molestia, la cual no conecta directamente con el baile, pero la manera en que dicha molestia desaparece es cuando el estilo de baile con el que empieza en el mundo de la danza le permitió generar una satisfacción suficiente para dejarlo o no sentir la misma afinidad ni expresividad, lo que lo lleva a iniciar un nuevo ciclo el cual lo relaciona con otro estilo de hip-hop, que se conecta más con la nueva necesidad y motivación. - La sensación sus ira, rabia reflejada en conductas agresivas, la formación de la figura se evidenciaban sus dificultades para estar en sociedad, en el no manejo de emociones, la movilización, en la práctica de baloncesto y danza, la acción como la práctica e incorporación de la danza a su estilo de vida, el contacto como el momento en que siente que ha cambiado su energía, que ya no hay agresividad y el retroceso, el proceso de autoconocimiento de sí mismo, con su cuerpo y el manejo de sus emociones.
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? <i>*(coherencia)</i>	“Me quedó sonando mucho todos los términos, yo dije ‘tengo que analizar lo que estoy haciendo desde otro punto de vista’, y al analizarlo desde otro punto de vista mi cuerpo también empieza a encontrar otros conceptos. Entonces es chévere aplicarlos. Ha sido interesante porque no los he entendido todos, pero me permite analizar ciertos parámetros. (...) Ahorita estoy como en un proceso de exploración, entonces todo lo que he aprendido (...) cuando ya lo tengo entendido lo sumo a la experiencia anterior para seguir creciendo y evolucionando”	El participante hace uso del concepto del ciclo de la experiencia de forma coherente al reconocer la necesidad de conocer más acerca de sí mismo, su experiencia corporal a través de la danza y los beneficios que esto le puede traer no solo a nivel físico y profesional, sino también a nivel personal y afectivo. Reconoce esto como la formación de una necesidad que se verá satisfecha cuando conozca y adquiera conocimiento frente al tema y pueda sentirse satisfecho con ello, cerrando el ciclo de la experiencia en tanto adquiere los conocimientos que satisfagan esa necesidad.
	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	“canalizar energía rabia bailando la danza suple todas las necesidades, menos las básicas del ser humano” “la respiración es muy importante para el equilibrio y el balance del cuerpo”	- En el relato se evidencia con claridad que hay un cúmulo de factores motivacionales que mantiene la vivencia de la experiencia corporal dancística del hip hop gracias a ese proceso sabio del cuerpo de reconocerlo como un mecanismo para dar respuesta a las necesidades emergentes, al tener el cuerpo la capacidad de reconocer el proceso de autorregulación que permite la danza. - Para keper la respiración era uno de los mecanismos sabios del cuerpo que permite dar cuenta de mecanismos neuróticos corporales lo que coincide con el relato del participante que reconoce que la respiración es necesaria para ese equilibrio el cual se puede dar en la medida que el individuo permita la autorregulación orgánica en conjunto por medio de completar ciclos de la experiencia de la manera más consciente posible, dicho balance es posible si se permite darse cuenta de lo que sucede con su cuerpo, como en el caso de la respiración el papel de regulador, al ser quien moviliza al cuerpo al llevar el oxígeno, comprensión a la que llegó por el relato el participante.
	¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)	“Empecé a conocer otros estilos de danza urbana. Entonces empecé a conocer el hip hop ya de lleno (...) empecé a investigar. Y ya después dejé de hacer Krumping porque conocí House y me sentí más tranquilo en House porque mi cuerpo estaba muy relajado, estaba muy tranquilo, la energía no era la misma. Ahorita hacer Krumping se me dificulta, es como si estuviera mintiéndome” “La danza suple todas mis necesidades. Todas. Menos las básicas del ser humano. Men yo puede que no tenga un peso, pero soy feliz. Si estoy enfermo y bailo me curo, es una vaina rara”	- Las pasiones y motivaciones como el desahogar la rabia en el estilo del krumping en el pasado y la necesidad de sentirse tranquilo en la actualidad con el estilo de House, por las cuales el participante empieza la práctica del hip-hop, pueden ser entendidas como surgimientos de diferentes necesidades (en el pasado la necesidad de liberar la rabia contenida a través del cuerpo, y en la actualidad la necesidad de buscar la tranquilidad a través de movimientos más fluidos y sueltos) que requieren o requirieron diferentes acciones o estilos de hip-hop para completar el ciclo de la experiencia que surge en el momento. - La pasión y motivación que el participante encuentra en la danza se basa específicamente en las necesidades que reconoce en sí mismo y el baile como la acción que requiere para satisfacer muchas de sus necesidades y por lo tanto completar el ciclo de la experiencia. Incluso lo interpreta como la acción que requiere para solucionar la necesidad de sentirse mejor a nivel físico y mental, como lo menciona al decir que la danza lo cura de sus enfermedades.
Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? <i>(alcance y precisión)</i>	“Cuando yo lo empecé a investigar me empezó a llamar mucho la atención y pues básicamente es de rabia acumulada de años (...). Necesité... Como que cuando vi el baile me sentí de una vez identificado. Cuando lo vi dije (...) tengo que aprenderlo; tengo que buscarlo [refiriéndose al estilo del Krumping]” “Yo dije ‘quiero bailar esta canción’ porque hace rato la llevo escuchando durante toda la semana, y la quiero hacer (...) Es como una sensación de ansiedad de ‘quiero hacerla, quiero bailar esta canción’”	- Esta experiencia se puede entender como el surgimiento de dos necesidades que fueron satisfechas a través de la acción de investigar acerca de la danza hip-hop y el Krumping. Por un lado, la necesidad de desahogar la rabia a nivel corporal, y por otro lado el conocer acerca del estilo con el cual se sintió identificado en ese momento. - El participante identifica la sensación de ansiedad y se genera la formación de la figura al identificar que necesita mover su cuerpo al escuchar la canción que está sonando. Esto lo lleva a movilizarse hacia la acción de bailar y completar el ciclo de la experiencia hasta cuando él mismo dice que debe detenerse para no “quemar la

		“Es... la sensación es... es como si algo internamente algo quisiera romper el músculo y la piel. Se siente super raro. No es rabia, ni frustración. Es como un impulso todo el tiempo. Pero se siente así... es muy raro. A veces siento como cosquillas en la piel, como que siento que quiero bailar, pero estoy aquí y como que empieza la pierna, empiezo a mover... y literalmente la mente se me va. (...) Es como Hulk, como romper la piel... y lo siento muy físico, más que internamente, mentalmente, los siento muy físico literalmente siento el cuerpo y quiero moverme. Por ejemplo, estoy leyendo un libro y me da una idea de cómo moverme (...) y dejo de leer el libro y empiezo a moverme ahí” “cada vez que iba a dictar clase, todo el tiempo se me venía al pensamiento(...alguna canción me activaba los recuerdos con esta persona, alguna canción me activaba la academia y me ponía mal, no iba a dictar clases”	canción”, es decir hasta sentirse completamente satisfecho con la experiencia y responder al siguiente ciclo. - El participante no conoce el concepto de lo que experimenta, pero esto puede entenderse como la sensación física que la TG reconoce en el Ciclo de la experiencia como sensación y posiblemente formación de figuras. Aquí, la sensación se identifica como esa fuerza que siente el participante que aparentemente quiere romper el músculo y que lo obliga a bailar. Esta acción hace parte del reconocimiento de la figura (la necesidad de bailar) y la acción que requiere para satisfacer ese ciclo (mover el cuerpo). - El ciclo que el participante define como: el que lo relaja, le brinda bienestar, favorece su salud, que es la práctica de la danza se ve interrumpido debido a que emergen figuras que hablan de otras necesidades (CE) que no han sido evidenciadas o que a causa de un mecanismo neurótico no hay un proceso de autorregulación, ni del darse cuenta.
	<i>¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal?</i> <i>(cualidad)</i>	“Yo estaba en quinto semestre de diseño gráfico de la Tadeo. (...) Estaba brutalmente estancado, no sabía si quedarme ahí. (...) Yo me reunía con un compañero que es chino y él sí sabía bailar poppin, (...) y él me empezó a enseñar y practicábamos en las canchas. Cuando ya empecé a meterlo duro a bailar fue cuando me llamaron de la universidad y me pidieron que diera clases de danza ahí” “Cuando yo me enfermo, lo primero que pienso es (...) ‘tengo que seguir bailando’ (...). Al momento que termino de bailar como super intenso, ya estoy bien, estoy más tranquilo, más relajado. Entonces siento que la danza para mí es un factor muy importante para mi salud y mi bienestar como tal como persona” “Vi en el camino como que lo que estaba haciendo sí tenía como frutos, entonces yo dije bueno, si sirvo pa esto y volví otra vez y este año es otra energía otra vaina” “La danza para mí es como un factor muy importante para mi salud y mi bienestar como tal, como persona, todo el tiempo estoy tranquilo estoy calmado, estoy analizando cosas, estoy pensando”	- Se puede identificar la experiencia particular del participante en este concepto cuando él refiere haberse sentido estancado, lo cual responde al surgimiento de un fondo que permite la formación de nuevas figuras más significativas al incorporar la danza, poniendo en segundo plano estudiar diseño gráfico. Es a través del aprendizaje con su amigo sobre algunos estilos de la danza hip-hop que él logra identificar la acción y la necesidad que surgen para completar dicho ciclo de la experiencia que había estado estancado. - La experiencia particular del participante respecto a curar sus enfermedades a través de la danza, pueden ser leídos por medio del concepto del Ciclo de la experiencia, ya que en el participante surge la sensación de malestar físico, cuando se vuelve significativo identifica la figura de “enfermedad”. El reconocer el baile como la acción que necesita para satisfacer dicha necesidad se entiende como el momento de movilización, que lo lleva a tener la experiencia que en su caso particular es bailar hasta sentirse mejor, pues en varias ocasiones ha completado este ciclo a través de la acción de bailar. - Se reconoce el momento de retirada del CE del duelo por las experiencias que tuvo en esa época, donde el participante reconoce que es momento de continuar y dar inicio a un nuevo ciclo. - El participante hace uso de la danza como un mecanismo para cumplir su autorregulación orgánica lo cual permite que culmine y satisfaga necesidades de manera sana y en pro de su bienestar. Es decir a través de la danza consigue completar varios ciclos de la experiencia.
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> <i>(textura)</i>	“Nunca me había pasado, nunca. Que los problemas se metieran con el baile... Pero el semestre del año pasado fue en serio muy duro. (...) La pasé muy mal. (...) Yo sentía que no podía dictar la clase. Yo estaba ahí en el momento y alguna canción me activaba los recuerdos (...) y me ponía mal, y a veces no iba a dictar clases, y mandaba reemplazos y me quedaba en mi casa llorando todo el día. Estaba literalmente muy frustrado y no sentía amor por la danza ya... No quería bailar, no me quería mover, no quería tocar pasos, no quería escuchar música. Me la pase fue comiendo y jugando play. Y llore y llore y llore” “no conocía el hip-hop como una cultura así super gigante empecé a investigar diferentes estilos”	- En este caso, el concepto del Ciclo de la experiencia permite recoger todos los detalles de esta situación en específico, donde el participante tiene una sensación diferente a la necesidad de bailar, surgiendo otros Ciclos de la experiencia que obedecen a la resolución de sus problemas antes de continuar con la vivencia de la experiencia corporal (bailar hip-hop), donde nuevas figuras pugnan, sobreponiéndose a un fondo, para su resolución, generando que no supiera en ese momento qué acción realizar para responder a todos los nuevos ciclos. Por lo tanto, el concepto logra abarcar varias de las particulares de esta experiencia del pasado del participante en torno a las sensaciones de su cuerpo y la sabiduría que este puede tener para reconocer todos los malestares y las necesidades que debían ser resueltas para reencontrar el baile como una forma de autorregulación que el participante utiliza para generar su bienestar. - El participante se apropia de su experiencia corporal, la danza hip hop al integrar a su vida como su medio de trabajo pero además de identificarse a través de ella por medio de procesos investigativos, que le permiten Darse cuenta de su yo, y como este puede en ocasiones comunicarse con su cuerpo o servir como herramienta para el disfrute y aumento del bienestar, lo cual logra en el momento de retirada del CE que posible mente da respuesta a la necesidad que el ciclo vital le solicitaba en ese momento de saber ¿Quién soy yo en mundo? ¿a que grupo pertenezco?. Debido a que el participante no necesita de bailar, ni seguir investigando para saber e identificarse como afro y bailarín de hip-hop.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	“Yo desde que empecé a bailar no sé cómo formé una barrera y la gente me decía como ‘men cómo le haces para que no te afecte eso que está sucediendo en tu vida, o sea tienes deudas, te pusieron los cachos, en tu casa estas remal, no tienes plata, cómo haces para estar tranquilo’ ‘No se’. Cuando yo entro al espacio de trabajo, todo queda atrás. No pienso en deudas ni en nada de esas mierdas ni en problemas, es como que la música automáticamente me activa y mi pensamiento se va”	El participante logra discernir entre los ciclos de experiencia y las necesidades que surgen en su vida a partir de lo que ha aprendido al bailar hip-hop, pues es a través de esta experiencia corporal que el participante logra enfocarse en completar el Ciclo de la experiencia que obedece a trabajar, dictar las clases y bailar hip-hop, para posteriormente enfocarse en los posibles problemas que surgen como otras necesidades y otros ciclos que completa una vez ha finalizado el anterior. Esto solo logra aprenderlo a través de la danza hip-hop como experiencia corporal, ya que no permite que una necesidad se cruce con la otra y obstaculice el proceso del ciclo, como se evidencia cuando él menciona que al entrar al espacio de trabajo (un ciclo de la experiencia), todo queda a un lado (los otros ciclos de la experiencia respecto a los problemas).
<i>Autoregulación Organísmica y Darse Cuenta</i>			
<i>Concepto</i>	<i>Preguntas de análisis</i>	<i>Apreciación personal del participante</i>	<i>Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.</i>
<i>Pragmatismo</i>	<i>¿El concepto tiene implicaciones prácticas?</i> <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver</i>	“...usé otra vez esa rabia. Que es lo que esta mañana estaba pensando: use esa rabia, como esa energía negativa, y dije ‘no, voy a cambiar esto y lo voy a transformar’ entonces empecé a comer más, quité cigarrillos, coca-colas, pura proteína, a hacer más ejercicio... (...) Otra vez a retomar esa fuerza física, entonces yo decía ‘tengo que estar bien físicamente fuerte para todo lo que tengo que hacer después, y mi mente tiene que estar fuerte para todo lo que tengo que hacer físicamente después’. De un momento a otro mi energía empezó a cambiar, otra vez. Le volví a coger amor a esa danza. Ahí tomé la	El participante hace uso de estos dos conceptos de forma práctica en torno a su salud y bienestar, pues reconoce la danza como un proceso autorregulador de su organismo, tanto para procesos de saber quién es él como para sobrellevar problemáticas o situaciones de su día a día, siendo consciente y responsable de su cuerpo y su mente, encontrando la necesidad de escucharlo y brindarle bienestar (comer bien, hacer ejercicio y responder a lo que necesita de forma natural como la sabiduría corporal que se sugiere en la autorregulación orgánica). Además de esto, realiza un proceso de concientización, acerca de lo que le sucede, lo que está sintiendo y lo que necesita (darse cuenta). Es por medio del uso de estos dos conceptos que finalmente puede salir de esa etapa complicada de su pasado.

	<i>cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	decisión de salir del gremio de danza urbana (...) y me dediqué a las clases y ahí sí me conectaba con la música” • “La danza me permite como entender más como estar en contacto con la gente, con el ambiente... no me permite irme en excesos. Literalmente perdía el sentido cuando me daba rabia, pero desde que empecé a bailar lo que hago es como... respiro, me calmo, analizo” • “Estos conceptos es como... que vaina tan loca (...) que ustedes vengan y me den todos estos términos es como... men qué me está pasando. Ni el horóscopo es tan acertado. Todo el tiempo llegan personas que me hacen reafirmar mi existencia. (...) Encontrar personas como, digamos, que ustedes lleguen y me hablen de ciertos temas que yo todo el tiempo he estado pensando, pero nunca los he visto como tan directamente como ‘ey esto se llama así esto...’ es como ok qué está pasando, cuál es el mensaje. Eso me hace sentir... cómodo porque siento que sí hay como (...) siento que sí tengo mi objetivo claro. • “Yo jugaba basquetbol mi cuerpo era muy rígido(...) ser más fluido y suelto ser como más relajado, fue una transición brutal, mi cuerpo se modificó en un mes” “Era un bailarín atlético(...) al modificar mi cuerpo mis sentimientos mis emociones, todo cambio, me identifique en danza, todo cambio, me haye, como afro descendiente como persona” • “Reconocer hasta donde puedo estirar mi cuerpo hasta donde puedo llegar, cual es el máximo de fuerza, de resistencia, que tan fuerte le puedo dar a mi cuerpo”	• La danza, como una forma del participante de reconocer y buscar esa autorregulación organizmística, le permitió ser más consciente de él mismo, de su entorno y de la totalidad de su experiencia y las consecuencias de lo que haga en su ambiente, lo cual obedece a lo que la TG llama la atención constante del Darse Cuenta tanto de él mismo como de los otros y el espacio en donde está. • El participante logra reconocer su experiencia como bailarín de hip-hop, todo lo que ha aprendido de su cuerpo y la sabiduría que tiene el mismo en torno a su salud mental y física (la Autorregulación organizmística), además de los aprendizajes que a tenido en torno a quién es él, como está en el mundo y lo que puede hacer en él para sentirse cómodo (Darse Cuenta) a través de la explicación de los conceptos de la TG. Conecta de forma coherente los términos con sus experiencias ya relatadas a lo largo de la entrevista, y le posibilita incluso adquirir la sensación de estar realizando las cosas de forma correcta y sentirse seguro de ser profesor de hip-hop y continuar con su filosofía de vida y las enseñanzas que les da a sus estudiantes a través de esta experiencia corporal. • El participante reconoce características corporales de su pasado relacionadas con su identidad y su posibilidad de cambio que en la actualidad se ha transformado tanto su cuerpo como su ser, lo que muestra que realiza procesos de conciencia de sí mismo, de sus estados corporales y emocionales, y los significa de manera relevante. En el momento en que se reconoce como afro el participante, evidencia que su cuerpo, que él se encuentra más completo, sabe quién es él de, donde viene, (Darse cuenta) • Además la danza le permite tener más control de su cuerpo, al ser más consciente del mismo, por lo que reconoce hasta dónde puede llegar y que puede estar pasando en él. (autorregulación organizmística)
	<i>¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)</i>	“No me acordaba de todos los términos, pero sí me ponía a pensar ‘Todo lo que se de la experiencia hace que mi cuerpo sea versátil, hace que mi cuerpo sea diferente’, pero a la vez me ha despertado, me ha permitido observar otras cosas a mi alrededor que yo no hacía”	Al conocer los conceptos, el participante conecta su experiencia de autoconocimiento corporal y emocional, y la experiencia de ser más consciente de su entorno y de otros que pudo lograr gracias a la danza, con el significado del concepto del Darse cuenta.
	<i>¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)</i>	• “Fue muy difícil al inicio porque como yo venía de jugar basquetbol mi cuerpo era muy rígido, entonces yo era tres veces más ancho. (...) Entonces fue pasar de un estado un poco más rígido y firme a uno más fluido y suelto, como más relajado. Fue una transición brutal, pero... y mi cuerpo se modificó en un mes (...) cuando mi cuerpo cambió, mi actitud cambió”. • “Al inicio, le pasa a casi todo bailarín, uno aprende viendo videos, entonces uno tiende a adquirir cierta corporalidad del bailarín que ha estado mirando. (...) Pero [yo] ya no. Entonces cuando ya estoy haciendo este tipo de cosas, yo digo ‘soy yo’. Puede que no sea el mejor bailarín, pero, soy yo, es lo que soy, no pretendo ser alguien más” • “Si no hay respiración no hay un trabajo profundo del ser, no hay un estilo, de qué significa breaking, para qué existe, cuál es su aspecto social. En el primer momento que entienden eso todo su movimiento cambia, su respiración cambia, su energía cambia (...). La respiración dentro de lo que es en el cuerpo, es balance” • “fue algo raro, porque yo era muy introvertido, problemático, no hablaba, no conversaba con nadie, era de ese tipo de personas que tu veías en la calle y tenías que quitarte, por que donde me tocaras era para problema, era para problemas” • “Mi cuerpo era rígido, entonces era la actitud del momento, desde que cambio mi cuerpo, mis músculos se relajaron, mi cara cambio(...) modifique mi cuerpo”	• En esta experiencia y las creencias que tiene el participante respecto a que al cambiar el cuerpo cambia también la actitud de las personas, puede entenderse a partir del concepto de Autorregulación organizmística, ya que este permite entender la sabiduría que tiene el cuerpo frente a las experiencias del ser humano y cómo este permite el reconocimiento de las necesidades, pensamientos y sentimientos de la persona y el cambio de las mismas. • Esta creencia en particular permite reconocer el uso que emplea el participante (sin ser consciente de ello) del concepto del Darse cuenta y la Autorregulación organizmística, ya que hace uso de las sensaciones corporales que tiene al bailar (Autorregulación organizmística) para reconocer si realmente está bailando como él mismo o está copiando o representando el baile de otro bailarín (Darse cuenta), algo que adquirió sólo a través de la práctica y la experiencia constante. • Al igual que Kepner, el participante logra reconocer desde sus creencias la importancia de la respiración en los procesos corporales y cómo ésta obedece a la dependencia de una adecuada experiencia íntegra y completa en el ser humano, algo que el participante conecta con el equilibrio y el balance que se busca también en la TG a partir del concepto de Autorregulación organizmística, para ser más consciente de la totalidad de la experiencia y del darse cuenta, algo que se puede reconocer en el participante cuando menciona como un trabajo profundo del ser. • El participante se describe y reconoce en su pasado y plantea a que a través del baile pudo drenar energías pesadas “negativas”, ya que antes no sabía cómo canalizarlas y no lo veía como algo negativo porque él era así. Esto puede referirse al darse cuenta ya que él se reconoce en la actualidad con elementos identitarios de su pasado y diferenciado de otros que poseía, “ya no soy así”. • El participante dice que su cuerpo cambio a nivel fisiológico, lo que cambió su experiencia con el mundo al sentirla y entenderla de manera diferente, ya él no era el mismo. (autorregulación organizmística)
	<i>¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)</i>	• “Vi en el camino que lo que estaba haciendo sí tenía como frutos, entonces sí sirvo para esto. Entonces este año es otra energía, otro mundo, otra vaina. (...) Y puedo tener tres personas en una clase, o trecientas en talleres, y a todos les doy la misma energía. Hacía mucho tiempo no me pasaba” • “El disfrute al bailar... lo que veo es como... soy yo. No estoy pretendiendo ser algo más. Siento que no estoy pretendiendo ser (...)” “Relajarme. Yo quería era bailarles y relajarme como tal. No pretendía hacer algo más, no quería impresionarlas. Solo quería bailar esta canción que me encanta y ya” • “El buen bailarín no es el que sabe, sino el que transmite su verdadera esencia, como ser. SI yo logro ver una persona a través de su danza, esa danza es buena. Es único, es esa persona. Si yo pasara, o si pudiera aplicar danza en el diario vivir, le diría a la gente ‘ey hay que ser honestos, hay que ser personas integrales todo el tiempo’, que es muy difícil (...). Lo que produce la danza es que seas transparente en todo el sentido de la palabra, no solo desde la parte de la respiración, o estilos ni términos de danza, sino es más una esencia de lo que eres como ser”. • El estilo se adapto muy fácil a mi, o sea muy agresivo y muy fuerte, empecé a canalizar esa energía y esa rabia a través de este estilo llamado krumping” • “La danza me permite como entender la parte como serena mía, a estar más en contacto con el ambiente con la gente, no me permite irme como en excesos”.	• El participante reconoce que está haciendo aquello que le apasiona y le permite sentirse realizado como persona a partir de las sensaciones corporales que reconoce al bailar y que le traen sus estudiantes, por lo que es a través de su pasión por la danza y lo que lo motiva a continuar dando clases de hip-hop que hace uso de la Autorregulación organizmística para estar constantemente atento a sus experiencias y si está haciendo lo que le gusta o debe buscar otra cosa (Darse cuenta). • Además, es a través de la sensación física placentera y el reconocimiento de su sabiduría corporal que el participante hace uso del concepto de Autorregulación organizmística para reconocerse a él mismo como persona y como bailarín, siendo consciente además de los otros como lo son sus estudiantes, sea la cantidad de personas que en el momento estén, siendo más consciente de su experiencia tanto interna como externa a través del Darse cuenta, con lo cual monitorea si está realizando las acciones que realmente necesita o si debe cambiar de contexto y actividad. • La creencia que tiene el participante del poder de la danza y la posibilidad que tiene de formar a través de valores y principios que le permiten conocer más de sí mismo, puede estar relacionado con el proceso del Darse cuenta. Y, por otro lado, cuando el participante refiere que consigue expresarse al bailar, evidencia que es posible la autorregulación organizmística debido a que el cuerpo es quien tiene el poder y la sabiduría de definir parte de su sí mismo en el momento en que danza. • El participante realiza el proceso de darse cuenta al encontrar en la danza bienestar y utilidad, en la expresión de emociones, de la liberación de energía, lo que lo que es un motivador en el ejercicio de la enseñanza y practica del hip hop • El participante reconoce en su experiencia dancística (hiphop) características de su sí mismo, por lo que se encuentra en el proceso de darse cuenta e integración de elementos de su autoconcepto.

Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? (alcance y precisión)	• “Ya después cuando lo empecé a analizar empecé a ver que todo el tiempo vivía muy tensionado. Mi cuerpo todo el tiempo estaba muy tensionado, porque era como una especie de ambiente... me creé en mi mente un ambiente de jungla donde tenía que ser el más fuerte para sobrevivir (...). Con Krumping empecé a experimentar esa relajación, empecé a bailar y cada vez que bailaba me desahogaba, (...) hasta el punto de que ya no sentía rabia” • “Yo practiqué karate, taichí, kung fu y... bueno la respiración es muy importante para el balance del cuerpo. Entonces la vez pasada di un taller sobre como la respiración le un parámetro a mi cuerpo, le da cierto matiz, cierto control. (...) El respirar bien hace que mi cuerpo se mantenga en constante balance (...), entonces el respirar dentro de danza urbana es un factor como de equilibrio, de control, de tono y dan mucho balance como a la danza espiritual también. Como les decía desde el kung fu y taichí yo entendía todo el aspecto espiritual al momento de bailar. Entonces yo no hago esto porque sí (...) si yo respiro en el movimiento va a tener un sentido diferente, a solo hacerlo porque sí. • “Cuando ya reacciono, es por el tiempo. ‘Llevo mucho tiempo... debo parar’. Y la otra es por respiración, entonces digamos (...) el cuerpo también me exige. (...) Lo que hago es seguir dando energía física pero no separo del todo mi mente para que me diga ‘tengo que ahora recibir energía’ (...) para recuperar y seguir. En el momento que paré fue como ‘hasta aquí, ya no puedo seguir un poquito más allá para no agotar la canción, para no agotarme físicamente y para tener esa misma sensación más adelante’” • Identificado con la danza “danza me dio esa identidad y me hizo decir, yo soy afro directo, soy afrodescendiente” “Desde que cambio mi cuerpo se alargó más, se estiro muchísimo, los músculos se relajaron, se alargaron más (...) y modifique mi cuerpo de basketbolistas a bailarín. Entonces ya no era el basketbolista fuerte y atlético, si no que era el bailarín atlético”. “Tengo que hacerlo bien, tengo que demostrarle a x persona, o tengo que bailar mejor que, por eso me retire de los eventos de coreografía (...) y va encontrar a mi ideología” • “Antes de bailar, perdía literalmente el sentido cuando me daba rabia, en cambio desde que empecé a bailar me puede dar mucha rabia pero respiro, me relajo”	• El participante hace uso de la Autorregulación orgánica durante esta experiencia sin ser consciente de ello, ya que es a través del cuerpo y el análisis de las sensaciones físicas que reconoce la tensión muscular, indicándole en su momento que necesita descargar la rabia y lo que necesitó en ese momento en particular para responder a esa sensación de malestar. Posteriormente, se muestra el uso del concepto del Darse cuenta cuando el participante identifica algunas particularidades de la totalidad de su experiencia y de sí mismo como la constante actitud de defensa y alerta ante los demás junto al malestar que esto le causaba tanto anímica como corporalmente. • En esta experiencia, se evidencia el concepto del Darse cuenta al momento en que el participante se hace consciente de que el uso de la respiración no solo es útil para la danza y la actividad física en torno a la resistencia, sino que obedece a un fenómeno de la totalidad del ser humano que permite el equilibrio y el balance en todos los ámbitos de la vida, como llega a plantearlo al referirse a la espiritualidad, reconociéndolo también a lo largo de la entrevista en el ámbito físico y mental. Esto lo identifica a través de la Autorregulación orgánica, ya que es a partir de las sensaciones físicas que le produce la experiencia corporal del baile, las artes marciales y el respirar adecuadamente, que se hace consciente de su utilidad en la vida diaria. • Cuando el participante identifica en qué momento es adecuado parar de bailar en esta experiencia, hace uso del concepto de la Autorregulación Orgánica al mantenerse constantemente atento a las sensaciones corporales y lo que su cuerpo le comunica sobre qué tanta energía necesita, cuánto le queda y cuándo es necesario renovarla a través de la respiración o de detenerse. • El participante consigue tomar herramientas de la experiencia corporal para apropiarse de sí mismo y definirse, como un proceso del Darse cuenta. • Reconoce que ha necesitado de diferentes situaciones, experiencias para poder saber y dar respuesta de lo que es, ¿por que hace lo que hace? y si va por el camino que desea, que lo hace sentirse a gusto consigo mismo y que le ha permitido redefinirse, donde la escucha externa ha sido posibilitadora del darse cuenta.
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irrepetible de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal? (cualidad)	• “Yo siempre he sido muy disciplinado, porque siempre fui muy disciplinado en basketbol entonces eso lo pasé al baile; reconocer hasta dónde estirar mi cuerpo, hasta donde llega el máximo de fuerza, de resistencia. Que tan fuerte le puedo dar a mi cuerpo y demás. Y obviamente los sentimientos cambiaron; soy mucho más tranquilo, más pensante, más relajado” • “Hoy en día verme como que me genera gusto, pero a la vez me autocorrijo bastante (...). Una cosa que me pasa es que el mismo placer que siento al bailar lo siento al verme, no de una forma ególatra y narcisista, sino que lo veo y recuerdo la sensación de ese momento y me da placer” • “La danza es para todos, en donde todos somos uno en danza y todos crecemos.” Desde una lectura propia como bailarín “la conexión con nuestras emociones, espíritu y energías, hace que la gente cambie” • “Uno tiende a adquirir cierta corporalidad del bailarín que uno está mirando, cuando ya hago este tipo de cosas (video de baile para la investigación), yo veo y digo soy yo, puede que no sea el mejor estilo, el mejor bailarín, peor soy yo, es lo que soy”	• A partir de la experiencia corporal que tuvo el participante subjetivamente y el aprendizaje que tuvo para reconocer las sensaciones de su cuerpo y sus emociones a partir del baile, se puede entender esto como el uso de la Autorregulación orgánica, además de haber adquirido esta habilidad a través de las otras actividades físicas que el participante había practicado anteriormente como el basketbol y las artes marciales. A partir de esto, el participante también aprendió a hacer uso del concepto del Darse cuenta al identificar los límites y capacidades de sí mismo en torno al cuerpo, el conocimiento y sus habilidades relacionales. • El participante también aplica el Darse cuenta durante la experiencia de verse bailando, pues a partir de ello logra ser consciente del placer que le produce observarse bailar, pero también reconoce ciertas apreciaciones negativas que utiliza para mejorar su técnica. Al identificar tanto lo positivo como lo negativo, se puede decir que el participante se Da Cuenta de su experiencia de ver el video en su totalidad. • El participante describe la danza como un elemento fundamental en su vida tanto a nivel individual como social, se reconoce como parte del grupo que vivencia la experiencia dancística • Resalta que la experiencia corporal del bailarín permite una mayor conexión en el sí mismo, que tiene un poder de cambio, que lo podemos entender como el proceso del darse cuenta, y de hacer consciente la experiencia, lo que daría como resultado un reconocimiento de la capacidad corporal de la autorregulación.
	¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante? (textura)	• “Digamos que como que mis emociones, mi cuerpo, mi forma de pensar; todo se ha modificado a través de danza, que ya lo llevo todos los días. Entonces todos los días pienso que todo el mundo baila. Salgo de mi casa pensando que todo el mundo está bailando (...), todo el tiempo me siento muy tranquilo y cómodo. Sino que mi mente cambia dependiendo lo que escuche (...); todo genera diferentes sensaciones, pero soy la misma persona (...), es el mismo cuerpo, es la misma persona; eres tú quien está aprendiendo diferentes estilos” • “Rabia acumulada de años, quién soy ahora nunca lo fui antes, muy conflictivo, muy problemático, digamos como que tuve problemas de racismo desde pequeño, crecer en ese ambiente fue bastante pesado, me sentí muy identificado.” “Yo siempre he sido muy disciplinado porque siempre fui muy disciplinado en basketball, entonces eso lo pase al baile... y obviamente los sentimientos cambiaron; soy mucho más tranquilo, más pensante, más relajado” “Ya no soy conflictivo directo, ahora trato de hablar” • “Todo lo que me llega, llega lo que estoy buscando, Ya lo puedes ver más claro pero antes de que yo bailara o antes de que leyerá investigara no eran tan claras, antes solo llegaban problemas, ahora veo las cosas más claras esto está ahí, que me está queriendo decir, vamos a ponerle toda la atención.”	• Esta explicación da cuenta de todas las particularidades que abarca el concepto del Darse cuenta, ya que para ser realmente consciente de la experiencia en su totalidad, es necesario reconocer todos los aspectos que el participante menciona tener presentes en la actualidad, como el ser consciente a nivel interno de su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones (que logra debido a la danza), además de estar atento a los otros, a los cuales reconoce como personas que también están bailando constantemente. Al ser consciente de todo esto y aplicar, en últimas, el concepto de Darse cuenta, se puede entender la tranquilidad y la comodidad que menciona como la consecuencia de estar consciente de sus experiencias en su totalidad, como asegura la TG. • -El proceso de cambio es un elemento que muestra la conciencia de la persona en la búsqueda de su sí mismo, lo cual se refleja en el momento de decir, quien soy hoy no era yo antes, lo anterior se evidencia en la manera de llevar a cabo situaciones en el presente, y la manera de comprenderlas, verlas y cuestionarlas, comenzando a existir una comunicación con las vivencias, lo que daría razón del concepto Darse cuenta. • Identifica al cuerpo como contenedor de emociones, capaz de realizar procesos creativos, que debe ser consciente del valor de la respiración para el flujo del mismo, como elemento fundamental para permitirle al cuerpo comunicar, dar de sí lo que puede, y quiere hacer. (autorregulación orgánica) • Reconoce que su existencia está compuesta por diversos elementos que se complementan, siendo la danza (experiencia-conocimientos teóricos) uno de los que refleja en su día a día, ya que lo que siente puede variar y construir quien es pero sigue siendo esa persona.(darse cuenta)

		“como el respirar hace que mi cuerpo tenga cierto matiz, cierto control, muchas veces en el momento de bailar nos dejamos llevar de energía y no respiramos, el respirar bien hace que mi cuerpo se mantenga en constante balance” • “como bailarín y persona, mis emociones, mi cuerpo, mi forma de pensar, todo se ha modificado a través de danza que ya lo llevo todos los días(...) mi mente cambia dependiendo lo que escuche, todo genera diferentes sensaciones pero soy la misma persona”	
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	• “Era muy curioso porque yo era una persona muy conflictiva (...), si no armaba el problema lo buscaba. Entonces el estilo (krump) se adaptó muy fácil a mí. Entonces empecé a canalizar toda esa energía a través de este estilo llamado Krumping. • “La danza me permite como entender la parte, como serena mía, a estar más en contacto con el ambiente con la gente, no me permite irme como en excesos. “me identifico como bailarín, eso es la parte individual, es mi ego individual, después reconozco el ego de los demás y crecemos como comunidad”	• El uso del concepto de la Autorregulación orgánsmica y la conciencia de su cuerpo en ese momento le permitió al participante reconocer sus necesidades y las acciones que debía ejecutar para responder a las mismas, encontrándose en la danza de hip-hop y más particularmente en la práctica del Krump dentro de la comunidad dancística, haciendo también uso del Darse cuenta como concepto al identificar cómo y por qué este estilo se adaptaba a él en ese momento en particular. • El participante reconoce los beneficios de la danza en la relación de él con el mundo y de él consigo mismo, además de cómo el conocimiento de sí mismo permite un mayor control de sus emociones.(Autorregulación orgánsmica y darse cuenta)
Polaridades			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	<i>¿El concepto tiene implicaciones prácticas?</i> <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	• “Cuando bailo todo el tiempo están divididos (cuerpo y mente), pero no es malo, no es algo malo para mí (...) Es mi cuerpo el que disfruta ese placer banal, es mi cuerpo el que lo está haciendo. Mi mente está en ‘off’. Es como... ‘disfrute’. Y cuando regresa es como conectar las sensaciones, entonces cuando regreso automáticamente siento el placer tanto internamente como externamente. (...) Para mí bailar es un placer (...) y me genera muchísimo placer tanto mental como físico” • “Yo literalmente si quiero plata me voy acá [mundo comercial del Hip Hop]. ¿Quiero generar mentes, cambiar personas, modificar conceptos de mundo?, me vengo acá [mundo cultural del Hip Hop]. Y puedo hacer esto con esto al tiempo. Si necesito recursos me voy aquí, y así sucesivamente” • “Yo me reunía con un compañero que es chino y el sí sabía bailar popping, uno de los estilos de street dance, el sí sabía bailar popping, como que yo le mostraba cositas de krump apenadas, como ay! Yo hago estas pendejadas y él sí hacía popping y yo era como ush!!!!” “yo dicto clases, me siento tres veces más tranquilo y feliz, dictando clases a personas que no sabe, a, dictándole clases a personas que saben” • “antes yo no sentía a que pertenecía, mi comunidad de amigos fue blanca mestiza, no bajaba de negro, y mi comunidad afro no me bajaba de café con leche, yo no sabía a quién estaba, donde pertenecía y buscaba a mi papá para que me situara, él es el afro de la familia, mi mamá es mestiza, entonces ni el sabía y mi mamá no ayudaba”	• El concepto de polaridades en este caso adquiere una consecuencia práctica en tanto el participante reconoce la polaridad entre cuerpo y mente, pero las entiende (como lo hace la TG) como parte de una misma identidad que en ocasiones adquieren más protagonismo dependiendo el contexto, personas y lugar del evento. Sin embargo, esta totalidad en la polaridad mente cuerpo en la experiencia del participante se evidencia cuando él reconoce que el placer no solo lo identifica en uno de los dos extremos, sino que, al estar conectados, el placer se presenta tanto a nivel mental como corporal. • Nuevamente el concepto de polaridades es reconocido por el participante desde una perspectiva de la TG ya que reconoce los dos extremos que se evidencian en la cultura de la danza hip-hop (el mundo comercial y el mundo cultural) que pese a ello constituyen la totalidad de lo que es la danza hip-hop en la actualidad. Adquiere una utilidad práctica en tanto el participante reconoce que cada una juega un rol importante al responder a diferentes objetivos y necesidades según la situación que esté viviendo en un momento determinado. • El participante marca diferencias entre la danza que para él es solo una pero que cada estilo se encuentra en una posición diferente por lo que posibilita expresar; además de dividir al que danza en quien tiene o no tiene conocimientos pero que se encuentran unidos por la intencionalidad del baile, el disfrute (interna) o por entretenimiento (externa). • Al identificarse con su etnia estuvo en un proceso definido por conceptos opuestos banco, café con leche o negro, donde el color de la piel no era el único elemento dentro de la comprensión de su ¿quién soy? si no la apropiación de sus raíces que hizo que no fuera el ser blanco o negro a fin de cuentas lo que lo hace afro si no estas mismas ser de padre afro y de madre mestiza lo que le permite identificarse como afro, la totalidad la identificación en una etnia y la polaridad, padre afro y madres mestiza
	<i>¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)</i>	No hubo apropiación teórica de los conceptos, pero sí se evidencian en los relatos de su experiencia, no solo dancística-corporal, por lo que existe coherencia de los conceptos pero estos no necesitan tener una coherencia pragmática para ser evidenciados.	
	<i>¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)</i>	• “Cuando yo hago Street dance, son todos los aspectos culturales. Cuando yo hago danza urbana son todos los aspectos culturales, pero con todas las danzas urbanas que existen. Yo en lo personal tengo muy claras mis raíces y de dónde vengo, pero no soporto la salsa choque, no la soporto, no puedo bailar eso... (...) Lo que me he hecho son conceptos diferentes; yo me siento cómodo bailando [menciona muchos estilos de Hip hop, no de danza urbana]” • “Yo he estudiado muchos estilos. (...) Hacer todos estos movimientos para un man es como ‘este man es gay’, y muchas personas me preguntan (...)” • como a los extremos. No... se pueden combinar las dos (femeninos y masculino). Aquí es fuerte en un aspecto y suave en otro, y jugar con ciertas cosas y volver otra vez fuerte. Eso me gusta, jugar con esos matices... me gusta porque la energía fluye, que vaya y vuelva” • “porque te frustras, ay! es que yo soy hip hop pero no soy krumping, pero es el mismo cuerpo, es la misma persona, eres tú quien está aprendiendo diferentes estilos por qué lo quieres sectorizar, es lo mismo en mi vida, no lo puedo separar” “les digo: este mundo les ofrece esto, que es lo que quieren(...). Entonces yo trato de encaminarlos como en los dos aspectos. Este mundo comercial no me gusta mucho pero tengo que vivirlo” • “lo que sí tengo que confesar es que estoy bailando y siento que vienen manes así como muy grandes y mi cuerpo tiene que bloquearse, tiene que mostrarse agresivo, es una vía de machos estúpida” • “No bajaba de negro la forma en que la decían era bastante despectivo”	• El participante parece experimentar el concepto de polaridades al haber identificado, como instructor de danza, que existen dos extremos en el mundo de la danza hip-hop y sus estilos de baile. Es a partir de allí que el participante reconoce qué le gusta de dichos extremos y en dónde se siente particularmente cómodo, pero no los separa de la totalidad de lo que es la danza hip-hop, haciendo uso del concepto de polaridades desde la TG a partir de sus experiencias y creencias en la danza. • El participante nuevamente parece aludir al concepto de polaridades desde la TG ya que reconoce que los pasos femeninos y masculinos en el hip-hop hacen parte de dos extremos por los cuales él puede pasar durante el movimiento dancístico de forma constante, haciendo uso de ambos a través de lo que él menciona como “matices”. Por lo tanto, aunque los presenta como extremos, el participante los reconoce como una totalidad en la cual él puede moverse libremente según considere sea pertinente en la muestra dancística y su experiencia corporal al bailar en un momento y lugar determinados. • Encuentra en relatos de otros la división del ser (autoconcepto-sí mismo) con la práctica de la danza lo cual para él se encuentra integrado, el estilo de danza no es la persona, es una parte de la misma que significa y procesa la experiencia emocional de quien baila, lo que es un motivador para su deseo de ser instructor de danza. • Socialmente tiene el impulso de mantenerse en lo que es entendido como masculino, ya es algo que está grabado en la memoria de su cuerpo(topdog-underdog) • la polaridad de la definición racial está cargada por componentes sociales y emocionales dentro de la vivencia del participante, aunque él no se identifica como negro y los otros no lo ven como negro, el se define como afro. • la experiencia corporal enmarcada por un estilo refleja lo que él es, lo que muestra que se encuentra en un lado de la polaridad su manera de definirse y en el otro la vivencia ya que aunque el es fuerte, se relaja, no hay una integración pero sí conocimiento de los elementos que posiblemente componen una parte la de polaridad, que es la experiencia sensible corporal y la comprensión de la sí misma para el individuo.

		● el house y el krump son polos opuestos. “todo el tiempo estaba tensionado, con krumping experimente esa relajación, empecé a bailar y cada vez que bailaba me desfogaba, empezaba a sentir la música dentro de mí, me relajaba muchísimo más, hasta el punto que ya no sentía rabia, esa mala energía o esa agresividad”	
	<i>¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)</i>	● “Tengo que confesar que cuando veo manes, así como muy grandes, mi cuerpo tiene que ponerse más rígido, tiene que mostrarse agresivo (...) es como una vaina de machos estúpida. (...) Pero me ha pasado que hay fieros así y yo sigo bailando como mi forma de bailar, partes femeninas y masculinas y sin embargo ellos mismos no fueron capaces de decir absolutamente nada (...). Eso me gusta más, generarles esa pregunta de ‘qué es lo que acabo de ver’” ● “en sí yo soy una persona muy... asocial no es el término(...) no me gusta estar con gente, a mí digamos el centro me desespera, la fillo ahorita me gustaría ir, pero tanta gente me estresame gusta ser muy aparte estar muy solo, y tranquilo en lo mío, pero cuando bailo no, me gusta la comunidad, me gusta la gente, me gusta que uno este pasando y estes sintiendo el sudor el olor de la otra persona” ● “siento cuando mi cuerpo se relaja mucho como que no le interesa lo que piensan si me ven muy masculino(...) porque si es masculino tienes que verte firme y de cierta presencia y si es femenino tienes que verte (...) como a los extremos, puedo verme fuerte aquí y suave en otras cosas y jugar con ciertas cosas, matices, que la energía fluya”	● Aquí se reconocen las situaciones particulares que motivan al participante como lo es el sorprender a las personas que lo ven bailar, junto al concepto de polaridades al reconocer que puede utilizar movimientos tanto femeninos como masculinos, expresados como dos extremos de una misma totalidad, para despertar la reacción que el participante desea adquirir del público que le observa y de los otros. ● Obedece a la polaridad si mismo y auto concepto donde el participante se define a con ciertas características y en momento de definirse como bailarín reconoce características de su si mismo que no a contemplado e integrado a su auto concepto. (se identifica como una persona asocial pero reconoce en la danza que le gusta el contacto con otros.) ● El participante define lo masculino como fuerza, tensión y feminidad lo suave, relajado, contado por su cuerpo, y que se encuentra en un desplazamiento entre lo masculino y femenino en el momento de bailar que él no lo definiría por estos dos conceptos ya que ambas son maneras en que él se expresa y se siente siendo un hombre, el se desliza dentro de esta polaridad según el fluir de su energía, disfrutando jugar con la polaridad.
Contextualismo	<i>¿Cuáles de las experiencias relacionadas por el participante parecen referirse a este concepto?</i> <i>(alcance y precisión)</i>	● “Pasar el cuerpo de un estado rígido y firme a un estado más suelto como más relajado fue una transición brutal y mi cuerpo se modificó en un mes. Digamos como todo el tiempo estaba muy firme muy rígido entonces esa era la actitud del momento. (...) cambió mi cuerpo, o sea se alargó más, se estiró muchísimo, los músculos se relajaron, se alargaron más (...) y modifiqué mi cuerpo de basketballista a bailarín. Entonces ya no era el basketballista fuerte y atlético, sino que era el bailarín atlético” ● “Para mí la disciplina no viene de la mente, sino es más de cómo mi cuerpo está. Si mi cuerpo está débil, no hago nada, así mi mente le diga ‘muévase, parese’ no va a hacer nada. Pero si mi cuerpo está fuerte, mi mente se conecta y como todos los aspectos como ‘ser’ se conectan y puedo trabajar muy bien” ● “la relación de dejar de creer (católico) me hace sentir menos miedo ante la realidad y eso en mi danza es brutal, porque cuando yo deje de sentir miedo comencé a creer más en mí”	● En esta experiencia que tiene el participante del cambio corporal, se puede reconocer el uso de polaridades dentro la concepción de sí mismo, su cuerpo y sus emociones. Por un lado, el aspecto rígido y firme del basketballista, y por el otro el aspecto relajado, alargado y suelto del bailarín. Pese a que son dos cuerpos y dos actitudes extremas dentro del participante, todo el tiempo hicieron parte de una totalidad que es el sujeto mismo. Esta totalidad el participante parece reconocerla al decir que paso del extremo de ser el basketballista atlético (ya que lo requería en ese momento que practicaba dicha actividad) a ser el bailarín atlético (ahora que lo necesita para continuar bailando hip-hop) sin dejar de ser él mismo. ● En esta experiencia, el participante nuevamente es consciente de la polaridad cuerpo y mente de las cuales pasa una a la otra dependiendo la situación y el lugar específicos. Sin embargo, al ser bailarín, el participante suele estar más consciente de la polaridad del cuerpo sin negar que al ser parte de una totalidad dentro de él mismo, también influye en la mente y viceversa. ● -Se evidencia la polaridad del topdog, y el under-dog, debido a que el participante reconoce en su pasado la importancia de cumplir con un estereotipo socialmente acordado pero que en el presente no comparte al romper dichas comprensiones (tatuarse, no ir a la iglesia, no ser católico, perforarse) las cuales le posibilitaron creer en sí mismo.
	<i>¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal?</i> <i>(cualidad)</i>	● “Yo me hice un privilegio muy brutal en el hip hop. Yo puedo estar en los dos mundos fácilmente. Puedo coger gente de este mundo comercial y traerlos a este otro. (...) Digamos como que he logrado conectarme como con toda la comunidad; eso lo generamos con todo el aspecto comercial y el freestyle, que es como el aspecto no comercial: el aspecto cultural como el origen... y yo he logrado estar aquí y aquí” ● “Hay estilos que son para gays, y que hace que uno se sienta cómodo como lo que es. O sea, yo soy hombre, hetero, (...) y cuando yo me pongo a bailar así la gente dice como ‘este man es como gay’. No, es mi exploración corporal y eso hace que me sienta más libre. No estoy sujeto a que me digan que es lo que no debo y lo que debo hacer. (...) Como que esas separaciones van en contra de mi cultura” ● “yo bailo todos los estilos, pero hay estilos que no estoy de acuerdo por sus conceptos” (hay estilos inclusivos) “La danza me permite como entender la parte como serena mía, a estar más en contacto con el ambiente con la gente, no me permite irme como en excesos”	● El participante logra evidenciar la polaridad dentro de la danza hip-hop del aspecto comercial y el aspecto cultural como los dos extremos, ya que durante su experiencia y entrenamiento particular pudo desarrollarse como un bailarín reconocido a nivel nacional. Al tener esta experiencia, se le abrieron posibilidades de estar en ambos extremos y pasar de uno al otro según identificara la pertinencia y la comodidad. ● El participante, particularmente, encuentra desagradable la separación de los aspectos masculinos y femeninos dentro de la danza como dos extremos, ya que los entiende como algo en contra de su cultura y su filosofía como bailarín. Por lo tanto, hace uso de estas polaridades dentro de danza jugando entre ambos extremos, siendo consciente de quién es, qué es lo que le gusta y qué desea transmitir a otros, algo que pone en énfasis al resaltar que, pese a que al hacer movimientos femeninos la gente lo considere gay, él se reconoce como un hombre heterosexual. ● El participante reconoce que los estilos que componen la danza poseen intencionalidades diferentes y raíces distintas, que para el participante son relevantes, y necesarias para bailar cualquier estilo; pero en el momento de permitirle bailar a su cuerpo en el y tener una experiencia corporal, en algunos momentos es necesario desligar al estilo de lo que este representa para nutrir la experiencia dancística, resaltando la polaridad cuerpo- mente.
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> <i>(textura)</i>	● “Me conocieron bastante en Colombia. La gente sabe quién soy yo (...), pero yo tomo todas estas vivencias, todos estos aspectos (comerciales) y los traigo aquí (clases de freestyle) y les digo como ‘este mundo les ofrece esto, ¿qué es lo que quieren?’ (...). Entonces yo trato de encaminarnos como en los dos aspectos. Este mundo comercial no me gusta mucho, pero tengo que vivirlo”	● En esta experiencia en particular, se reconocen todos los aspectos que retoma el concepto de polaridades desde la TG y que el participante logra vivenciar. Están los dos extremos que son el mundo comercial y el mundo cultural dentro de la totalidad de la danza y comunidad de hip-hop. Además de esto, se observa la posibilidad que plantea la TG de pasar de un extremo al otro según la situación, el momento y lugar determinados, ya que el participante menciona que, pese a que le agrada un extremo más que el otro, puede moverse entre ellos y a sus estudiantes según las necesidades y lo que reconozca pertinente.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	● “Esto lo hablaba con un compañero de México y es como formar caballos de troya. Esta persona va a llegar acá a este mundo [mundo comercial] y va a llegar con valores, va a llegar con conocimiento, va a llegar con técnica; con un montón de elementos que los otros no tienen. Cuando vean que esta persona está destacando, van a querer aprender lo que esta persona aprendió, ¿a dónde tengo que ir?, a los aspectos culturales [el otro mundo del hip hop]. Y muchas personas que	● El participante reconoce el concepto de polaridades a través de su experiencia como instructor de hip-hop y lo aplica dentro de su comunidad a través de cómo enseña los extremos del mundo comercial y el mundo cultural de la danza hip hop a sus estudiantes, resaltando la posibilidad de poder estar en ambos lugares sin negar el otro, como se plantea en la TG. ● La danza para el bailarín es la desconexión del cuerpo con la mente donde al bailar no existe nada y al conectarlos nuevamente aparece una realidad, pero ambas se

		han cambiado de aquí a aquí se han quedado, porque se dan cuenta que la energía, la gente, la forma de bailar y de expresar no es igual a como está aquí” • “Cuando bailo no existe nada, cuando no bailo, todo el tiempo es uno solo, mi mente sabe, necesita que mi cuerpo esté presente con todas las sensaciones, todas las emociones,(...) mi cuerpo mi mente y mi ser están alineados, una sola persona, pero cuando bailo todo el tiempo están divididos y no es malo, cuando regresé conecto y es ver tanto el placer internamente como externamente”.(placer físico/mental)	encuentran dentro de la experiencia de vivir, lo cual nos muestra que la danza hace que el bailarín se divida para poder vivir en “plenitud ” • la experiencia y se integre para como persona para dar razón a la existencia, a los otros componentes de la vida. El poder ver las cosas en totalidad le permite conocer y disfrutar más de las experiencias. (mente-cuerpo)
Neurosis y Mecanismos Neuróticos			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	• “...como que algo lo está bloqueando. Yo lo asocio mucho con Mátrix, como de todo lo que la mente siente son impulsos electromagnéticos del cuerpo; eso es lo que explica ahí. Pero como mi mente está desconectada, no estoy sintiendo esas necesidades, o sea se desconecta automáticamente, no pienso en nada (...). Pero cuando mi mente vuelve al cuerpo entonces como que vuelve a conectar y es como ‘uy tengo que ir al baño, uy tengo hambre’ (...) Pero mi cuerpo lo está pidiendo, lo tiene ahí como que lo exige (...) si estuviera bailando no estaría como consciente” • “antes yo no sentía a que pertenecía, mi comunidad de amigos fue blanca mestiza, no bajaba de negro, y mi comunidad afro no me bajaba de café con leche, yo no sabía a quién estaba, donde pertenecía y buscaba a mi papá para que me situara, él es el afro de la familia, mi mamá es mestiza, entonces ni el sabía y mi mamá no ayudaba” • “-unos son muy directos se les ve en la cara el madrazo, (...) otros paran y se quedan mirando, otros se salen” • “-algo interno quisiera romper el músculo, es raro no es rabia ni frustración es como un impulso todo el tiempo,(...) lo siento muy físico” • “es una pugna ahí como, sigo o que, ya hay veces literalmente, me vale tres y me pongo a bailar a mi mamá, ‘ay! no sea canson, dejeme quieta, y empiezo haya a bailar a molestarla, le pongo madona y booging y me pongo así a moverme y se rie y termina bailando” • “ahorita hacer krumping se me dificulta es como si estuviera mintiendo”	• En esta experiencia, el participante reconoce el uso de un mecanismo neurótico al evitar reconocer las necesidades de su cuerpo desconectando su mente y la consciencia de las sensaciones corporales más allá de los movimientos que realiza mientras baila, lo que no le permite identificar la formación de figuras de las otras necesidades corporales como el hambre y el cansancio y otras no tan básicas. Siendo consciente de esto, se hace práctico el uso de este concepto cuando el participante reconoce que es únicamente cuando vuelve a conectar su mente con su cuerpo posterior al baile cuando logra formar las figuras de las otras necesidades, exigiendo de más a su cuerpo y generando posibles malestares de los que no era consciente. • Aunque el participante no evidencia los mecanismos neuróticos propios, si evidencia estos mecanismos en otros al ver cómo evitan, como callan, como su cuerpo se detiene, se contrae, ya que él ve que su cuerpo dice pero ellos no verbalizan. • Cuando el bailarín se siente incómodo y no quiere aceptar o no consigue saber las causas o se protege de lo que el inconsciente quiere comunicar, que genera dicha incomodidad se ve reflejado en su sensación corpórea debido a que como no permite que su mente hablen, su cuerpo no puede callar, el conocer esto se vuelve práctico debido a que el participante lo reconoce y hace uso del mismo para disminuir su malestar, dejando que la necesidad sea resuelta. • El participante relata que estuvo en los dos mundos de la danza uno en el que no podía ser él y que quienes estaban a su alrededor aparentaban los estados emocionales que la música se supone debe reflejar y el mundo con el que se identifica que es la danza por el disfrute y medio de enseñanza de valores y formación de personas para la sociedad, estas comprensiones muestran que el participante usa esa capacidad, control personal para el manejo y reflejo de sus emociones un que no las este sentido, en la actualidad plantea que ya no necesita fingir auto engañarse lo que es resultado del darse cuenta del uso y el malestar de mecanismos neuróticos
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte los participantes? *(coherencia)	No hubo apropiación teórica de los conceptos, pero sí se evidencian en los relatos de su experiencia, no solo dancística-corporal, por lo que existe coherencia de los conceptos pero estos no necesitan tener una coherencia pragmática para ser evidenciados.	
	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	• “Hace poco lei que el cuerpo es como una vasija, que está esperando información todo el tiempo. Y el bailar es una vasija, el movimiento como tal no tiene relleno, es como una vasija. Los pasos que nosotros utilizamos son con lo que empezamos a llenar esa vasija. (...) Así es como yo me siento cuando bailo. Puedo estar cargado de cosas, pero cuando bailo es como si no hubiera nada, no existe nada literalmente” • “A veces me siento como esquizofrénico. O sea, como si tuviera personajes, todo el tiempo, raros en mi cuerpo. Entonces es pasar de Krump a House a Hip Hop, es como ‘me voy a volver loco con tanta vaina”	• El participante puede estar haciendo uso del concepto de mecanismos neuróticos, específicamente el de la proyección y desensibilización desde Kepner, ya que el participante reconoce que no es consciente de lo que sucede o está viviendo mientras baila (cuando menciona que no existe nada) haciendo una proyección de su cuerpo como si fuera una cosa aislada del sí mismo y, por lo tanto, haciendo una desensibilización de lo que está sintiendo y las posibles necesidades que surjan, invisibilizando la totalidad de la experiencia. • El participante experimenta nuevamente un mecanismo neurótico que en este caso puede ser la confluencia, ya que debe transmitir sensaciones que no necesariamente esté sintiendo en el momento o que le desagradan en una puesta en escena que utilice diversos estilos con cambios bruscos, generando en el participante la sensación de perder su esencia o a su sí mismo interpretando a varias personas o varias emociones que no se conectan con su experiencia, como menciona al decir que se siente como “esquizofrénico”
	¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)	• “Yo en lo personal tengo muy claras mis raíces y de dónde vengo, pero no soporto la salsa choque, no la soporto, no puedo bailar eso” • “Eso es lo que me gusta de danza, pasarme a otro estado mental. O sea, soy otra persona al momento de bailar; soy otra persona” • “En baile pasa mucho esto y es que (...) tu mente se desconecta automáticamente, se va a un estado mental puede ser en mi caso en blanco, pero mi cuerpo se mueve, es el que está... y cuando me conecto es como un latigazo en el cuerpo como... ‘ey, qué pasó’. La música me mueve a tal punto que me separa por un momento de la realidad. No sé si suena absurdo, pero es así. (...) Eso sucede cuando bailo, cuando no bailo todo el tiempo es uno solo, o sea mi mente necesita que mi cuerpo esté ahí presente; como las sensaciones y las emociones como que necesita que este ahí (...) Es ahí cuando mi cuerpo, mi mente y mi ser están alineados”	• La danza para el participante fue un elemento para dar sentido a su identidad, a través de investigaciones de la cultura afro y como el hip hop daba esa libertad y apropiación de la misma además de conectarlo a sus raíces afro colombianas, aunque hace parte y se identifica como afro y bailarín hay expresiones dancísticas que no comparte y no disfruta, aunque puedan ser parte de sus raíces, lo que habla de ese deseo, querer ser, sentirse parte de. • Aquí se evidencia un mecanismo neurótico a través de la proyección ya que el participante se desliga casi por completo de su cuerpo y de sus experiencias asegurando que es otra persona. Esto sin embargo lo vivencia como una pasión y una de las motivaciones de seguir bailando hip-hop. Es únicamente cuando termina de bailar que este mecanismo neurótico ya no se presenta y el participante puede nuevamente estructurar su cuerpo y mente dentro de la totalidad de su experiencia.

Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? <i>(alcance y precisión)</i>	- Otros le dicen al participante “Como haces para que no te afecte esto que está sucediendo en tu vida, tienes deudas, te pusieron los cachos, en tu casa estas re mal, no tienes plata, como haces para estar tranquilo, no, no se” “Fueron dos meses donde no sentía nada, los problemas me mataban(...)me iba de las clases(...)nuevamente empecé a fumar excesivamente” (cuando dejó de bailar, evitar sus responsabilidades) “en esta época no logré conectarme con danza en nada” “estoy bailando en un Transmilenio, cuando me doy cuenta todo el mundo está mirando, ahí pienso “Es raro, es como si la música me controlara” “En mi casa siempre me he sentido como un poco incómodo, (...) porque bailo y mi mamá empieza ‘ay ya va a empezar a bailar, tiene los bichos alborotados’ (...) y como que todo el tiempo trato de no molestarlos, pero sí hay momentos que (...) ya me seca”	- Se encuentra en el día a día del participante, debido a que el baila para dar flujo a esas cargas, responsabilidades y no sentir el peso que estas posiblemente tenga en su vida, lo que hace que surja un fondo con otras necesidades y deje en pausa las que quiera evitar debido a su alto control del cuerpo. (Retroflexión) - El ciclo se ve detenido debido a los mecanismos, en este caso el participante deja de bailar y no tiene energía para realizar actividades por lo que se encuentra en los tres primeros momentos del ciclo de la experiencia que son inconscientes, no sabe que pasa y porque no puede avanzar, y comienzan a surgir necesidades que no permiten que se completen otras (fumar). - El participante cuenta que cuando está bailando no percibe su alrededor ni su experiencia corporal en totalidad solo una parte vana, el disfrute y la relajación, el sentir de la música, pero en el momento de conectar su cuerpo y su mente se permite tomar elementos del exterior que para él sean relevantes, lo que muestra un control elevado y poco consciente de su experiencia. - Con esta frase, que repite el participante a lo largo de las dos entrevistas, se puede ver el uso del mecanismo neurótico de la proyección, pues aísla su cuerpo y la experiencia corporal de la consciencia y solo piensa en los pasos que puede ejecutar según la música que está sonando, teniendo la sensación de que es la música la que lo controla evitando la conexión de su cuerpo y su mente. - En esta experiencia, el participante interrumpe el ciclo de experiencia que se presenta por la necesidad de bailar debido a la presencia y los comentarios de su mamá y las personas en su casa, obligándose a detener sus movimientos debido a la idea de que los molesta o incomoda. Este mecanismo puede ser la Introyección.
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal? <i>(cualidad)</i>	“A veces, no sé si suena loco, pero a veces es como si otra persona controlara mi cuerpo. Que me pongo a pensar ‘yo en qué momento aprendí a hacer todo esto, en qué momento aprendí a mover mi cuerpo así...’. Yo dije como que... algo... un lapso en el tiempo en el que como que pasó algo raro. Se metió todo en la cabeza. Entonces siento como si alguien más me estuviera controlando”	En esta experiencia particular de ser controlado por alguien más que tiene el participante, se puede reconocer el concepto de la proyección como mecanismo neurótico donde el participante no reconoce sus conocimientos, sensaciones y pensamientos en su totalidad, sino que considera que muchos de ellos simplemente fueron impuestos por otro externo a él mismo. Esta sensación, por ser tan subjetiva, es una experiencia que se le complica explicar durante la entrevista
	¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante? <i>(textura)</i>	“Cuando yo entro al espacio de trabajo todo queda atrás, no pienso en deudas ni nada, es como que la música me activa y mi pensamiento se va”	El participante comenta la importancia de ser genuino de permitirle al cuerpo expresar lo que siente, ser honesto en lo que comunica tanto para sí, como para su entorno, pero en el momento de bailar anula todo para darse el placer de disfrutar la danza, aunque en ocasiones lo usa para regular sus emociones y permitir fluir energías, es un mecanismo para distraer la mente por medio de la relajación del cuerpo.
	¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?	“El hip hop tiene un credo que es paz, amor, unidad, diversión, cómo me voy yo a poner a bailar a decirle a alguien tú no puedes bailar esto, (...) si ves a alguien gay bailando de una vez van y [dicen]no puedes bailar esto” “Cuando bailo no existe nada. (...) Cuando yo mismo soy consciente, o acaba la canción que está sonando, y justo sonó una canción que yo digo ‘tengo que bailarla’ y empiezo a bailar y a bailar y se me va la mente... cuando acaba la canción otra vez despierto y me empiezo a ver, me empiezo a notar en el reflejo y cuando volteo a mirar todo el mundo está mirándome”	- El participante reconoce que hay mecanismos en otros para limitar la expresión, para aislar a unos, también reconoce que hacer parte de un grupo puede llevar a perder omitir o silenciar partes del sí mismo- autoconocimiento, que están dentro de la cultura de la danza. - Desde que el participante empieza la experiencia corporal de la danza hip-hop y conoce de la cultura y la comunidad dancística, se repite esta sensación de aislamiento de la realidad a través de la música y los movimientos que ejecuta inconscientemente, hasta finalizar y volver a conectarse con sus experiencias y el presente (el aquí y el ahora según la TG). Esto puede identificarse como el uso de mecanismos neuróticos en tanto estos obedecen a las acciones que realiza una persona para no ser consciente de la totalidad de sus experiencias y aislar aquello que le disgusta de la misma.
Escucha			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	“Incomodidad de que debo hacer con mi vida” “me dije un día (...) qué le pasa, así tal cual me hable yo, suena raro, pero yo dije que le pasa, límpiate esas lágrimas, báñese. “muchas personas me vieron débil” “yo aprendí durante muchísimo tiempo de estar en esto a conocer los aspectos de las personas en cuanto a energías, (...) sus caras cuando están empuetecidos pues porque no cogieron un paso” “Al leer e investigar como que logré entender mucho a mis papás. Que vienen de un proceso donde tener dinero es éxito (...), entonces si eres bailarín no eres exitoso, y eso para los papás es una frustración. Hoy en día lo ven diferente (...) pero porque les he demostrado con disciplina que funciona” “Yo todo el tiempo estoy pensando en la gente alrededor mío. Quienes están a un lado y al otro. (...) Todo el tiempo estoy pensando en lo que las otras personas están pensando, como que ‘será que la gente también está despierta y de que yo estoy aquí y estoy caminando, que estoy de esta forma, que analizo al mundo y lo veo de esta forma’, entonces no me paso un semáforo en rojo, camino por mi derecha, analizo a la gente y trato de ayudar a la gente, todo el tiempo estoy pendiente de vainas (...) hay que estar despierto en el mundo”	- El participante identifica a través de la escucha interna sensaciones las cuales no consigue interpretar y entender, para llegar a la formación de la figura del ciclo de un la experiencia que quiere emerger. - Escucha la danza del otro en algo que llama energías, lo cual le comunica el estado en el que se encuentran y si consiguen conectarse con la danza, es consciente de que el cuerpo comunica. - Cómo escucha a los otros también reconoce la capacidad y la importancia de escucharse a sí mismo, de hablarse, de ser consciente de lo que siente y proyecta esa escucha interna leyendo como posiblemente los otros lo ven y lo que puede generar en otros. - El concepto de escucha externa adquiere una utilidad práctica en la experiencia del participante en esta situación ya que debido a que reconoce lo que sus padres pueden estar pensando y sintiendo, además de sus creencias y formas de ver la vida a partir de su crianza; es decir, haciendo uso de la escucha activa al otro desde todos los sentidos, el participante logra entender a sus padres y disminuir el malestar que le produce el poco apoyo que le brindan en torno a su práctica dancística. - El concepto de escucha tanto interna como externa adquieren una gran utilidad práctica en esta experiencia, ya que posibilita que el participante tenga una mirada más global de su ambiente y de él como organismo, lo que sucede a su alrededor y lo que sucede con el otro, potenciando acciones prosociales que buscan mantener su entorno tranquilo y equilibrado, donde el participante se esfuerza por comprender a los otros a su alrededor y ser consecuente consigo mismo, lo que piensa y siente
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)	“No me acordaba de todos los términos, pero sí me ponía a pensar ‘Todo lo que se dé la experiencia hace que mi cuerpo sea versátil, hace que mi cuerpo sea diferente’ (...) Y me pone mucho a analizar la experiencia de otras personas”	El participante logra reconocer su experiencia en el concepto de escucha externa aunque no recuerda el nombre del término. Este concepto le permite entender la importancia que evidenció y evidencia en estar en relación con los otros y poner en práctica su atención y todos sus sentidos en la comunicación con los demás.

	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	• “House is a feeling, es un sentimiento, como tu pones el sentir al bailar house, como la música se mueve a través de ti, es el objetivo principal del estilo” “poner cuando el amigo le dice que su vida va por buen camino” • “hay veces que siento como si otra persona controlara mi cuerpo, por qué me pongo a pensar en qué momento aprendí todo esto, porque me muevo así” • “Cuando estoy en un ambiente de danza yo le proyecto toda mi energía a la gente, entonces por eso salgo tan desgastado porque todo el tiempo estoy viendo cómo la gente se divierte, aprende, baila, les da pena. Eso es lo que me gusta verles: les da pena, les da rabia, se sienten frustrados, otros se sienten muy alegres... (...) Esa sensación para mí es más brutal que ir a competir”	• Lo que representa y significa el house, el participante lo vivencia y lo percibe como una experiencia, la música se vuelve parte del cuerpo para poder expresar lo que siente o para dejar sentir lo que la música quiere decir, el participante reconoce que aspectos de su vida no están en la línea de lo socialmente acordado y que dan respuesta a un <i>underdog</i>, que por medio de su escucha interna reconoce su cuerpo con sabiduría que es la decisión correcta que confirma con relatos de otros que ven su actuar desde otros puntos de vista que dan luz y energía al deseo de bailar como profesión aunque sabe y reconoce verdades de otros que no aprueban ni se encuentran dentro de su mismo campo • El participante al hacer conciencia de lo que comunica su cuerpo, de escucharse, cuestiona sus experiencias debido a que no es consciente en todo momento que se encuentra bailando, no hace uso de la capacidad de escucha para el aprendizaje y la creación, aunque él comenta que cuando conecta su mente y su cuerpo consigue comprender la experiencia de manera más global, lo que evidencia que si esta la escucha pero que el participante en ocasiones no la identifica o no es consciente de esta. • La creencia del participante acerca de que tanto él como sus estudiantes se proyectan mutuamente su energía, puede obedecer al concepto de escucha interna y externa ya que el participante hace uso de todos sus sentidos para escuchar y entender la experiencia de sus estudiantes (lo que ve en ellos de sus expresiones y sus movimientos, lo que escucha de lo que dicen y cómo respiran durante los ejercicios) y cómo esto también influye en sus sensaciones internas, de las cuales también es consciente al pensar en todo lo que ellos le transmiten y lo que él les transmite a ellos. Esto se vuelve a su vez un motivador para continuar teniendo esta experiencia corporal.
	¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)	• “Todo el tiempo estaba tensionado, con krumping experimente esa relajación, empecé a bailar y cada vez que bailaba me desfogaba, empezaba a sentir la música dentro de mí, me relajaba muchísimo mas, hasta el punto que ya no sentía rabia, esa mala energía o esa agresividad” • “A veces el movimiento de uno puede ser el objetivo de otra persona, el destino de otra persona. Y uno nunca lo va a saber, uno nunca lo va a entender. Entonces no me da pena el moverme y el bailar, y cuando termino la gente (...) se queda mirándome y ve que no estoy ni trabado y no estoy metiendo nada, estoy con mis audífonos... y hay veces se rien, como que se rien conmigo, y hay otros que aplauden, otros se me acercan... Pero más es un sentir como de alegría, como de gozo”.	• El baile le posibilitó al participante la experiencia del fluir de las emociones, gracias a lo que le comunicaba su cuerpo haciendo uso de la escucha interna, lo cual posibilitó conocer desde otro pun su experiencia y significarla diferente • Parte de las motivaciones y el gozo que encuentra el participante en la práctica del hip-hop como experiencia corporal es lo que él siente que transmite a los otros y lo que los otros pueden transmitirle a él. Esto se posibilita a través del uso del concepto de la escucha tanto interna como externa, ya que el participante es consciente de lo que los otros pueden sentir cuando lo ven bailar, ya sea por sus gestos, lo que le dicen o hacen, además de reconocer el placer que esto le produce, escuchando internamente sus sensaciones.
Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? (alcance y precisión)	• “En este momento estoy muy cargado de cosas y veo y observo y pienso, pero cuando bailo no existe nada.” “yo todo el tiempo estoy pensando en la gente alrededor mío. Quienes están a un lado y al otro(...)todo el tiempo estoy pensando en lo que las otras personas están pensando, como que: será que la gente también esta despierta y de que yo estoy aquí y estoy caminando” • “No me gustaba la sensación que tenía al momento de pararme en una tarima y bailar y la peor sensación era cuando lo hacías muy bien y te sientes lleno de gozo pero perdías(...) me siento 3 veces más tranquilo y feliz dictando clases a personas que no saben” “Me ha permitido observar otras cosas a mi alrededor, que no hacía y me pone a analizar la experiencia de otras personas” • “Bueno algunos son muy directos. Se les ve en la cara el madrazo en el aire (...), otros paran y se quedan mirando, otros salen y... o sea como que yo aprendí durante muchísimo tiempo de estar en esto a conocer los aspectos de las personas en cuanto a energías” • “... como que las sensaciones cambian. Digamos algo que me pasa mucho es que cuando estoy bailando, cuando lo estoy haciendo sin verme y sin nada, siento que bailo muy grande. Y cuando me veo, cambia la perspectiva; eso desde un aspecto físico. Cuando yo estoy bailando me siento diferente, siento que me veo diferente; muy fluido y muy grande. Cuando ya me veo en el video siento... no es lo que estaba esperando, pero no me molesta. (...) Es como que tengo que corregirlo” • “Son varios públicos. Tú te concentras en esa parte llamativa, y tú ya ves la otra perspectiva del baile. Entonces ahí es cuando... yo estoy bailando y tengo este público entonces mi energía se va como 20 veces más arriba porque tengo que entretener a este público. En cambio, cuando tengo el público de bailarines desde otra energía, mi energía cambia. Es como más tranquila, más relajada, porque no tengo que demostrarte qué es House, entiendes House ahora míralo desde mi cuerpo. Esas eran como las sensaciones”	• Reconoce que percibe información de su ambiente y de quienes se encuentran en él, por lo que piensa en el comportamiento de la sociedad y su papel dentro de ella, con el simple acto de caminar en la calle, haciendo uso de la escucha externa. • Se permite la escucha interna acerca de la experiencia corporal después de esta, en lo que encuentra el por que de bailar para enseñar a otros, su escucha interna reconoce que elementos de su vida brindan bienestar para replicarlos y cuáles no para tomar distancia de ellos. • El participante puede estar haciendo uso del concepto de escucha externa al identificar, por medio de lo que ve y escucha en sus estudiantes, lo que estos pueden estar sintiendo y pensando respecto a la clase, el baile y esa situación en particular o sus vidas personales. • En esta experiencia, el participante puede estar haciendo uso de la escucha interna al reconocer las sensaciones que está sintiendo al momento de ver el video, e incluso lo que estaba sintiendo en ese momento que ejecutaba el movimiento y los pasos. A su vez, hace uso de la escucha externa al verse en el video como otro, ya que a través de la música que escucha y cómo visualiza los pasos, piensa en qué puede mejorar y que ha hecho bien durante la ejecución dancística. • En esta experiencia, el participante hace uso de la escucha externa al identificar el tipo de público que tiene, lo que posiblemente desean ver en su muestra dancística y cómo ejecutar los pasos según lo que ellos pueden estar pensando, sintiendo y experimentando a partir de la danza del participante y lo que ven en ella. Esto lo hace a partir de lo que ve en ellos, lo que escucha y evidencia de lo que comunica el otro como su público.
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal? (cualidad)	• “El movimiento en sí, es ya, el ser lleno completo, como tal, porque es así como yo me siento cuando bailo” • “Mi cuerpo estaba muy relajado muy tranquilo, la energía no era la misma(...) la onda es más fluida más tranquila más relajada” • “Modifiqué mi cuerpo de basquetbolista rígido a bailarín; más fluido y alargado. Al modificar mi cuerpo, mis sentimientos, mis emociones... Todo cambió. Me identifiqué en danza, me hallé como afrodescendiente. Yo antes no sentía a qué pertenecía”	• La escucha tiene un papel fundamental para el participante, debido a que lo que su cuerpo le comunica lo encuentra como sabiduría, información genuina, y habla de su ser y la satisfacción de la existencia gracias al movimiento, la danza. • Se evidencia en el participante la escucha en el momento que comparte su experiencia por medio de vías diferentes a las verbales, los beneficios y la gratificación que siente el cuerpo al bailar, que suele ser difícil de definir en palabras. (escucha interna) • En esta modificación corporal que experimentó el participante de forma particular, hace uso de la escucha interna para reconocer el cambio en sus sensaciones tanto emocionales como físicas a partir de dicha experiencia, haciéndose consciente de su experiencia personal y de aspectos del sí mismo.
	¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus	• “Me muevo y empiezo a bailar (...) me veo en el reflejo de la puerta y hágame(...)cuando acaba la canción como que otra vez	• El participante evidencia la Escucha externa, focalizada en la música llegando a ser tan fuerte que elimina otros estímulos y se concentra en la experiencia del baile, en

	conexiones, según el relato del participante? <i>(textura)</i>	despierto, me empiezo a ver, me empiezo a notar en el reflejo y todo el mundo está mirando” “Será que la gente también está prevenida o despierta a saber que yo existo y que estoy caminando, que analizo el mundo y que lo veo de esta forma.” “Con mis papás nunca tuve como esa conexión con danza, nada. Nunca he tenido un apoyo. Las veces que los invité en uno salieron criticando, en el otro fue como que se sintieron orgullosos y ya... Pero en cuatro años que yo monté la academia, nunca fueron. (...) Tuve una época uff... todos los días el tema en el desayuno era si yo iba a empezar a trabajar como diseñador gráfico o iba a perder el tiempo como bailarín. Todos los días hasta que me mamá. Y me tocó sentarme con todos y decirles ‘miren yo voy a hacer esto por el resto de mi vida, o hasta que el cuerpo me dé. Danzas es lo que quiero, danzas es lo que me gusta y es lo que voy a hacer’ Desde ahí nunca volvieron a molestar”	bailar en dejar al cuerpo hablar o mostrar lo que conoce, aunque se es consciente de la corporalidad al ver su reflejo. En esta experiencia se reconocen los dos aspectos fundamentales del concepto de la escucha: la escucha interna y externa, y cómo estas recogen las particularidades de la vivencia en ese momento del participante. En primer lugar, la escucha interna cuando el participante logra reconocer el nivel de malestar que le genera la actitud de su familia, ante lo que hace como profesional y como bailarín hasta determinar la necesidad de cambiar esta situación, y la escucha externa para identificar el desagrado que tienen sus padres ante lo que hace ya sea por lo que decían, por los gestos que le mostraban o incluso su ausencia en los eventos a los cuales los invitaba. El concepto, por lo tanto, recoge varias particularidades de la experiencia del participante.
	¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?	“Él me dijo que estaba muy cargado, muy estresado. Yo le dije ‘¿te sientes cómodo bailando?’ ‘Sí’ ‘Entonces hagamos algo. Deja toda tu frustración de tu vida personal afuera y baila’. Entonces duró como cinco minutos bailando, estaba sudando y todos estuvimos esperándolo y su actitud cambió, su forma de estar en el espacio con los demás cambió entonces ya no estaba pensando en eso sino a meterle a la coreografía, a la rutina que hay que aprender... disfrutándose cada canción. Entonces aprendí a conocer eso digamos por medio de su energía, sus caras, es muy fácil de verlos...”	En su experiencia como instructor de baile y dentro de la comunidad dancística del hip-hop, el participante logra reconocer el concepto de la escucha externa y su funcionalidad al poner en en sus estudiantes todos los sentidos para identificar cómo están vivenciando las clases, si existe algo que les impide concentrarse o si por el contrario la están disfrutando. Todo esto, comenta el participante, lo adquiere a partir de su experiencia como instructor de baile y como artista, haciendo uso del concepto de la escucha.

Campo

Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	“Investigue cuál era mi cultura africana de donde viene, cuál es mi raíz(...)me identifique en danza y en hip-hop” “cuando yo ponía la cámara para grabar ya cambiaban todas las sensaciones, porque estaba bailando para la cámara” “Yo como profesor es lo que hago todo el tiempo. Yo nunca se la pongo fácil a mis estudiantes, yo los frustró. Busco los ejercicios más difíciles, más complejos para que ellos lo puedan resolver. Y al resolverlo, si ellos pueden resolver ese ejercicio tan fácil corporal, pueden resolver lo que sea en sus vidas. (...) Simplemente hay que pensar, (...) si lograste resolver ese problema que tu cuerpo no estaba entendiendo hacia dónde va, pero logró hacerlo pregúntese cómo lo hizo... (...) Ser conscientes de cómo lo resolvieron les permite ser conscientes de cómo resolver otros problemas ‘No, hablé contigo, pregunté, me detuve a pensar’” “Lo que yo haría es que la gente entendiera que a través de la danza la gente se humaniza, están más abiertos a lo que es el ser humano, las otras personas, analiza. Entonces (...) un bailarín o un artista analiza el mundo desde otro plano, no lo ve desde aquí. Él lo ve desde otro aspecto, desde un aspecto humano, desde el corazón del sentir. (...) Si transmitiría de pronto a la gente que estén más en contacto con sus emociones, que se dejen guiar por su corazón (...) lo que está bien y lo que está mal (...) si puedo centrar mi energía y mi aporte a alguien lo hago, eso lo genera la buena danza”	- El participante integra varias polaridades, teorías y creencias, para comprender su identidad y la danza, al ser importante para el conocer las bases los lugares de donde proviene el conocimiento y cómo eso tiene implicaciones en sus vivencias cotidianas, se reconoce dentro de un lugar, (espacio y tiempo cambiante) constantemente alterado por las situaciones o diferentes fenómenos que pueden influir en la experiencia, contribuyendo al autoconocimiento. - Asigna significados a su experiencia dancística a partir del concepto de campo, lo que hace que varíe constantemente dependiendo de los factores que la construyan y la intención de la misma; plantea que su campo es particular y lo que comprende se da a partir de su experiencia y la confluencia de los factores que están en ella. - El participante experimenta el concepto de forma práctica al señalar que el aprendizaje que e adquiere en la situación de una clase de danza, con sus compañeros y con él en un tiempo y situación particular, puede replicarse en otro espacio problemático haciendo uso de las herramientas adquiridas, aún cuando está con personas diferentes, en un momento y lugar distintos. Esto obedece a lo que la TG entiende como campo, ya que el sujeto modifica el espacio en función de sí mismo y este lo modifica a él, construyendo lo que se entiende como el aquí y el ahora. - El participante pone en práctica el concepto de campo al reconocer lo que él puede aportar a los otros y a su contexto como bailarín, siendo consciente de él mismo, las situaciones a su alrededor y lo que vivencian los otros, construyéndose a partir de esto como un artista que busca fomentar las buenas acciones, la integridad como ser humano y el reconocimiento de las potencialidades del ser humano y el bien común.
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)	“Todos estos días he estado pensando en eso, como por qué cuando hay más gente mi cuerpo busca impresionar más, y cuando hay menos gente mi cuerpo busca expresar más. De pronto más por la energía... Colombia tiene una energía caribeña entonces como a mantenerla. (...) Pero yo busco que no sea así como... (...) bailé lo que sentí en el momento”	El participante reconoce el concepto de campo una vez se le explica, analizando sus experiencias como bailarín identificando cómo él llega a cambiar en función de las situaciones que está vivenciando, las personas a su alrededor, el lugar y el momento específicos, lo cual configura lo que la TG entiende como campo y la polaridad de organismo-ambiente
	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	“Me cree en mi mente un ambiente de jungla donde tenía que ser el más fuerte para sobrevivir y todo el tiempo estaba tensionado” “kung fu y taichi me permitía comprender lo espiritual al momento de bailar” “Lo que más me gustó es que cuando encendieron las luces, como que todo el mundo regresó y todos se miraban como que... (...) esa escena me gustó mucho porque todo el mundo se miraba y se miraba como que se reían y yo no sé qué... un man llamó a la gente y agradeció, nos tomamos una foto, hablé con un montón de gente... (...) fue una experiencia muy chévere” “Dependiendo de los estilos cambia la energía. Si es lucking es diferente, si es Hip Hop es diferente, si es House es diferente... por eso yo les dije la vez pasada que me siento esquizofrénico... (...) Cuando vayan a eventos, vean cómo expresan los bailarines, ellos pretenden. (...) Muchas veces en escena los bailarines tienen que pretender, ‘ese no eres tú’. (...) Mi sensación cambia conforme, entonces salgo como muy desgastado entonces digamos como que es importante entender el diálogo que se está manejando en cada espacio”	- Su realidad adquiere comprensiones a partir de cómo experimenta sus vivencias en relación a las posibles cargas personales, comprensiones sociales propias, lo que le permite entender su realidad, y ser “coherente” dentro de esta, por lo que la manera en que se dan creencias permite que lea así el ambiente y de forma a un campo. - El participante significa el componente espiritual como experiencia para su autoconocimiento y experiencia corporal, debido a que consigue conectar su cuerpo con su mente para la comprensión de su realidad. - La creencia del participante de que en ese momento en específico todas las personas estaban sintiendo y experimentando algo similar ya fuera por el lugar, el tiempo y las sensaciones que compartían como bailarines, puede llevar a pensar en el concepto de campo donde él como organismo influye en ese momento en particular en conjunto con los otros y todas las fuerzas a su alrededor que configuran ese evento en particular; lo que se entiende como esa experiencia única e irrepetible de ese Campo. - La creencia de que cada estilo de hip-hop configura una comprensión del espacio diferente y por lo tanto genera emociones y sensaciones diferentes tanto en el bailarín como en los espectadores, puede responder al concepto de campo en tanto las experiencias de las personas cambian en función de un espacio, un momento y lugar determinados, además de todas las fuerzas internas de cada persona que comparten ese momento en particular, generando experiencias únicas e irrepetibles.

	<i>¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)</i>	• “También jugué basketball durante mucho tiempo, entonces en las canchas de basketball, yo me reunía con un compañero que es chino (...) entonces practicábamos (hiphop) en las canchas de basketball al final de todos los entrenamientos” • “Mi proyección corporal era hacia la cámara, entonces tomé la decisión, me vale 3, bailo y me quedo con la sensación de ese momento, lo que me produce bailar en ese momento” • “A través de lo que yo estoy bailando siento que puedo cambiar lo que hay en la mente de otras personas” • “Las sensaciones cambian en mi todo el tiempo dependiendo... cuando hago Street shows bailo para entretener, para recibir la gratificación como tal. (...) Cuando estoy en mi casa con mi hija bailando es muy diferente, porque me meto en el cuento de ella y su forma de pensar y su forma de bailar es muy libre (...) entonces yo también me pongo a bailar como ella. Entonces son sensaciones diferentes en cada escena en que me muevo”.	• El participante a través de otras actividades daba respuesta a su necesidad de bailar, en diferentes situaciones aunque no fueran los espacios socialmente acordados, así brindaba la posibilidad de experimentar conocer, acercarse a la danza, de encontrarse a sí mismo, por lo que el campo existe mientras el participante lo signifique según su necesidad. • El gusto y el deseo por el baile toma fuerza en la experiencia del participante que rompe y cuestiona comprensiones sociales arraigadas frente al deber ser y que mostrar de sí, que lo lleva a vivencia de manera más completa y con mayor retribución personal el danzar, por lo que complementando su campo. • La motivación que encuentra el participante en cambiar las sensaciones de los otros a través de una puesta en escena y de sus propias sensaciones, puede estar conectado con el concepto de campo ya que en él se reconocen todas las fuerzas que todos los sujetos ponen en juego para conformar ese momento. • Las pasiones y motivaciones diferentes que encuentra el participante según el lugar en donde esté, el objetivo de la experiencia y las personas con las cuales esté se explican a partir del concepto de campo, ya que logra reconocer que todas sus sensaciones y las sensaciones de los otros a su alrededor son completamente diferentes según como se configure la relación de organismo-ambiente en un momento y lugar determinados
Contextualismo	<i>¿Cuáles de las experiencias relacionadas por el participante parecen referirse a este concepto?</i> <i>(alcance y precisión)</i>	• “A través de lo que yo bailo siento que puedo cambiar las mentes de otras personas” • “Cuando estoy bailando, cuando lo estoy haciendo sin verme, sin nada, siento que bailo muy grande, demasiado grande y cuando me veo cambia la perspectiva, cuando estoy bailando siento que me veo diferente muy fluido y muy grande” • “Como son diferentes espacios, si hubiéramos estado en un espacio tipo batalla (...) ahí si hubiera dicho ‘falta esto, debí utilizar más el espacio, hubiera ido más...’. Pero ahorita no, ahorita es más como una necesidad de querer bailar pue porque yo sabía que ustedes estaban grabando, pero en ese momento era el pensamiento de no sentir que me estaban grabando, sino me hubiera cambiado la forma de bailar. Hubiera sido más fuerte pero menos tiempo”	• El participante siente poder para construir y modificar su entorno, conoce sus alcances y posibilidades como instructor y bailarín que muestra una apropiación de su identidad plasmada en su comprensión de la realidad. • El participante posee un campo interno y externo, o este no se encuentra completamente integrado, ya que se ubica en un espacio interno para bailar y cuando reconoce su ambiente su perspectiva cambia, lo cual refleja la polaridad organismo-ambiente que configura el campo, que solo consigue verla desde el punto cero en el momento que integra la polaridad, mente-cuerpo. • El participante pone en práctica el concepto de campo en esta experiencia sin ser consciente de ello al reconocer que las diferentes escenas (como una batalla o el bailar frente a las investigadoras) configuran sensaciones, experiencias y objetivos diferentes, ya que se tienen en cuenta todas las fuerzas que se encuentran en ese momento en específico como lo son lo que está sintiendo él o el público, o en el segundo caso las fuerzas que también se ponen en diálogo de nosotras como investigadoras y el lugar en el que estamos.
	<i>¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irrepetible de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal?</i> <i>(cualidad)</i>	• “Me identifique en danza, como afrodescendiente y como afro y como persona, antes no sentía a que pertenecía.” • “No planeo mis clases, “me pregunto man de donde saque los pasos(...)al otro día no me acuerdo de la coreo(...)trato de que cada sensación se única” • “Antes mi grupo de amigos era como muy blanco muy mestizo, entonces nunca me bajaban de negro y de la forma en que lo decían era demasiado despectivo. Y mi comunidad afro no me bajaba de café con leche, entonces yo no sabía en dónde estaba” “Danza me dio esa posición, me dio esa identidad y me hizo decir, ‘ey sí, soy afro directo, y tengo estas facciones y vengo de esta cultura’ (...). Me identifiqué en danza y en hip hop. Y por eso mi forma de pensar y de sentir cambió”.	• La danza permite una apropiación de su identidad, de conectarlo con sus raíces de reconocerse como parte de una etnia, lo cual hace parte de lo que delimita y da luz a su campo y su realidad. • En el mundo interno del participante existen conocimientos inconscientes que en el momento de traerlos a un campo donde no solo el cuerpo es partícipe si no que la mente y la persona (así lo cuenta el participante) están vivienciando en conjunto una experiencia. • Dentro de esa experiencia de racismo y segregación que experimentó el participante por no sentirse perteneciente a ninguna identidad (blanca o negra) puede retomarse desde el concepto de campo ya que aquello que interpretaban sus amigos en un momento en particular, el espacio que él compartía con ellos y lo que incluso él podía estar sintiendo, cambiaba sustancialmente dependiendo de todos los factores cambiantes de un contexto al otro, como se evidencia en el cambio de identidad al estar con sus amigos blancos y ser identificado como “negro”, y de pasar a ser entendido como “café con leche” al estar con sus amigos negros. Lo anterior se conecta con la segunda experiencia, ya que es solo en el espacio que comparte en la danza hip-hop (él como organismo y ambiente como toda la cultura hip-hop y la danza que practica) que logra cambiar su experiencia e identificar su origen y su pertenencia a un grupo en particular
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> <i>(textura)</i>	• “Hable con el chico y me dijo: no, es que tengo mucho cansancio estoy muy frustrado, entonces yo le dije: te sientes cómodo bailando y me dijo: sí, sí, si entonces hagamos una cosa deja todo tu frustración de tu vida personal afuera y baila, pero me dijo: yo estoy bailando y le dije: no, puse música y le dije baila(...) su actitud cambió, su forma de estar en el espacio con los demás cambio” • “...Por eso yo me retiré de los eventos de coreografía, porque en esos eventos tu tienes que demostrar literalmente ser el mejor en la tarima, para ganar, y va en contra de la ideología que yo tengo en danza. (...) A mí personalmente me genera rabia, no me gusta sentirlo (...). La necesidad de bailar cambia porque ahí ya no me siento libre, sino que bailo por hacer algo en específico, o sea por cumplir algo”	• Reconoce que el campo es particular debido a que el estado emocional y las vivencias del individuo, influyen en su formación al significarlo según los diferentes aspectos que participan en ese momento en particular. • Esta experiencia logra evidenciar todas las particularidades que recoge el concepto de campo desde la polaridad organismo-ambiente y todas las fuerzas que confluyen para la conformación de dicho campo. Por un lado, está el participante como organismo, donde se retoman las fuerzas como sus sensaciones, sus pensamientos e ideologías en torno a la danza, disgusto por ese tipo de eventos e incluso su forma de ejecutar los pasos. Por otro lado, se encuentra el ambiente como los otros bailarines competidores, lo que estos pueden estar pensando y sintiendo, su forma de actuar en función de ello y el espacio que comparten. Todo esto hace que la experiencia corporal al bailar cambie para el participante, pues en otro momento, lugar y personas específicas, la sensación que tiene es diferente.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	• “Cuando estás en un escenario tu energía es diferente debes ser el mejor” • “Cambia la escena. Es diferente aquí en la universidad. Digamos en la universidad yo dicto clase y me siento tres veces más tranquilo y feliz dictando clase a personas que no saben a dictándole clase a personas que saben, porque esas personas que saben todo el tiempo están buscando probar (...) todo el tiempo hay un sentimiento de rivalidad. Ahí pienso al bailar (...) entonces me desespero porque cuando yo bailo normalmente no pienso”.	• La proyección de lo que comunica el cuerpo está dada por el lugar en el que se encuentra el bailarín, las exigencias del medio, y la lectura personal del mismo, en esta ocasión el bailarín es consciente pero no se encuentra a gusto con su sensación debido a que no se conecta en cómo él se identifica y no permite en totalidad dicho ambiente tener la experiencia de la danza como para él es apropiada (desconectar cuerpo y mente) • La experiencia que el participante ha adquirido como instructor de danza hip-hop y como perteneciente a la comunidad de bailarines de hip-hop le permite reconocer el concepto de campo al evidenciar que las personas, los objetivos que tenga él en un espacio y momento determinados, y lo que esos otros le transmiten como estudiantes y como bailarines, cambia completamente la totalidad de su experiencia y le permite identificar con qué características del campo en concreto se siente más cómodo consigo mismo y con su ambiente.

Participante 2.

Ciclo de la Experiencia			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	“Me acuerdo que la primera clase (avanzado) me dolió la cabeza, no agarre ni medio paso, pero yo dije: bueno hágale sigamos” “a veces el estrés lo uso un poquito para moverme en el trabajo, y digo oiga tengo que hacerle rápido, esas cosas tan automáticas” “[después de conocer los conceptos] “Es más como saber que hay algo que ya afirma... hay algo ya, no se llamémoslo así, de una ciencia de un estudio que como que ya... ya afirma este tipo de comportamientos en las personas. Entonces es como, como despertar interés (...) es importante saber sobre la mente humana, de pronto uno se llega a conocer mejor a uno mismo y puede ayudar a mejorar la empatía con los demás, a mejorar situaciones... incluso a ponerlas a su favor” “Estamos en una situación pero estamos pensando en otra, entonces eso nos empieza a generar ansiedad, enfoquémonos en lo que vamos a hacer, para que nuestro cerebro no sufra por lo que ya pasó o incluso por lo que está pasando, trato de llevar mi concentración a lo que debo”	- El participante evidencia en él motivación, energía que le permite llevar a cabo las acciones del ciclo de la experiencia que corresponda bien sea para bailar, o para cumplir con sus funciones laborales. Las cuales para el participante no son positivas (física y emocionalmente agradables) pero si son útiles. - El conocimiento de los conceptos le genera al participante una necesidad de conocer más a fondo acerca de los mismos ya que a través de ellos puede satisfacer la curiosidad en torno a lo que él mismo hace, vive y conoce de su vida. Esto le permitiría adquirir más herramientas, como él mismo menciona, para ser más consciente de su experiencia, de los otros y de los ambientes en los que se maneja de modo tal que encuentre formas de mejorar su calidad de vida. Conocer más sobre los conceptos podría significar la acción que satisfaga a la necesidad de conocimiento sobre él mismo y la mente humana, configurando un ciclo de la experiencia. Esta sin embargo puede que no sea una necesidad lo suficientemente significativa para formar una figura. - El participante evidencia que hay varios ciclos de la experiencia y que en algunas ocasiones el fondo se sobrepone en uno para permitir la formación de figuras de otro, lo cual relata que no está “bien” que se debe dar respuesta al que se encuentra presente en ese momento, recalca la importancia del vivir en el aquí y en el ahora, para evitar malestares.
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)	No hubo apropiación teórica de los conceptos, pero sí se evidencian en los relatos de su experiencia, no solo dancística-corporal, por lo que existe coherencia de los conceptos pero estos no necesitan tener una coherencia pragmática para ser evidenciados.	
	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	“[de la danza como estrategia de la salud] ...porque es el lugar de desahogar nuestra ira contra otra persona, contra algo, contra nosotros mismos, es entrar a un Fusion, un Cypher... y desahogarse de una forma... es una excelente terapia. Hay unas que son alegres, uno llega al punto en que no finge la alegría, no finge la tristeza, sino que logra que la danza (...) viaje a través de las emociones y salga; eso es un equilibrio tremendo. Entonces yo lo he usado muchas veces, cuando voy a entrenar solo entonces ‘no yo siento que como que tengo que bailar eso y tengo que sacar esta emoción’ (...) y así lo hago. Entonces sí, las personas ojalá conocieran más de la danza” “Me empezó a interesar la parte de baile urbano, entonces lo que hicimos con una amiga y un amigo fue copiar la coreografía(...) pues yo me sentí muy bien, recibí como buenos comentarios y como que ahí quedó el primer acercamiento”	- A través de la idea de que la danza es un medio de expresión emocional que permite a las personas desahogarse, se puede entender esto desde el concepto de Ciclo de la Experiencia como la satisfacción de necesidades emocionales a través de la danza que no encuentran una acción o no la encontraron en un momento en específico para ser satisfechas, por lo que se cortó u obstaculizó ese ciclo en el pasado y encuentra su satisfacción a través de la danza siendo esta la acción (momento del CE) que permite la regulación emocional. - El participante reconoce un potencial en él debido a una experiencia prematura y sin intenciones en la que se acerca al baile, a través de la idea de que a las personas les gustó lo que hizo, lo cual se vuelve un elemento que contribuye a la formación de figura y por tanto a continuar con el CE, que busca satisfacer la necesidad de bailar.
	¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)	“Cuando entre a la universidad yo ya sabía que me iba a meter a algo de artes (...) de las primeras cosas que hice fue ir al centro de arte y cultura de la universidad y allá había hip-hop y me acordé de esa experiencia en el colegio y dije aquí fue” “...me senté, quité la música, y se me fue toda la buena energía. Quedé super aburrido. (...) Y después llegué a la conclusión que era simplemente eso que hice: tener que quitar la música y no poder seguir escuchando música porque estaba trabajando y tenía que trabajar, no voy a escuchar música. Y es que yo estaba como muy chévere con la música, es que en verdad es muy importante para mí (...). Entonces yo creo que sí, que tener que cortar mi conexión ahí por estar trabajando es como que eso me dejó como ‘hash, pero qué fastidio’”	- El participante relata un deseo vivido de bailar, en el cual se evidencia acumulación de energía entorno a la necesidad que es expresada en ansiedad a tener la experiencia (espera) haciendo acercamientos a elementos que se relacionaban con la danza pero no la danza directamente, lo que muestra la solución y vivencia de un ciclo deseado y esperado. - Se puede reconocer el concepto de Ciclo de la experiencia ya que él identifica un malestar a partir del desprendimiento de la música y realiza todo el proceso de reconocimiento a través del surgimiento de la figura y la razón por la cual no puede satisfacer la necesidad de escuchar música (algo que se ha vuelto sumamente importante en su vida y es un fuerte motivador para su diario vivir). Esto se da debido a que tuvo que interrumpir la acción de estar con sus audífonos y por ende estancar el CE para responder a otro ciclo, más imperiosa que le exigía el contexto, de dedicarse al trabajo. Él mismo llega a reconocer, posteriormente, el malestar que le produce haber interrumpido el CE.
Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? <i>(alcance y precisión)</i>	- Empiezo a sentir la necesidad de aprender, una necesidad tremenda de... (...) yo ponía música y solo con escuchar música, fuera en el trabajo o si iba en el Transmilenio, yo empezaba a sentir esa energía que empezaba a crecer, pero mi cuerpo se quedaba como frustrado por que no había como liberarla” “si ya siento como me pasó esto y quiero desahogarme , entonces pongo una canción que vaya de acuerdo a eso y pues bailo y ahí ya me siento mejor” “El tiempo va pasando y pues yo ya quería como más, como estar en las clases básicas los miércoles de nueve a once, y yo ya trataba de quedarme a las clases de avanzado. Me acuerdo que la primera clase no agarré ni medio paso, me dolió la cabeza, un desastre... pero yo dije bueno, hágale, sigamos” “Sí hubo un momento como que me alcanzó a contrariar, que ya no me sentía bien, que había perdido como el sentido bonito, sino que ya era como una obligación y hasta eso se me estaba volviendo monótono. O sea, lo que me sacaba de la cotidianidad se me estaba volviendo cotidiano, fastidioso y pesado. Muchísimo (...). Incluso empecé a faltar a los entrenamientos porque energicamente ya no daba y también porque ya no le veía tampoco... ya tanto sentido (...) menos mal no duró mucho. (...) le empecé a bajar la intensidad a las horas (...) hasta que ya, hablé con un amigo de hip-hop el tema y eso me sirvió bastante, poco a poco ya las cosas... decidí que mejoraran, pero ya fui yo el que decidí ver las cosas de otra forma y seguir bailando”	- El participante comenta que la necesidad de bailar y de satisfacerlo es constante, que la experimenta en diferentes espacios y que el no poder continuar con la satisfacción de los ciclos genera un malestar, además comenta que la motivación puede variar; puede ser el baile un mecanismo para permitirle la autorregulación a su cuerpo o el deseo de satisfacer al cuerpo al bailar una canción que desea expresar. - Se puede reconocer el ciclo de la experiencia en este evento debido a que el participante logra formar una figura en torno a la necesidad de bailar, a la cual responde por medio de la movilización de pensar en quedarse más tiempo después de las clases básicas y como acción el entrar a la clase de avanzados y mantenerse dentro de ella pese a la frustración. Su necesidad se resuelve cuando el participante se siente satisfecho con su rendimiento en las clases y el lograr permanecer en ellas sin la frustración. - En esta experiencia se logra reconocer que la necesidad que tenía el participante de bailar empieza a perder fuerza como figura y dentro del fondo surge una nueva sensación más fuerte que no puede ser satisfecha por medio del baile. Por lo tanto, el participante se centra en reconocer cómo es esa sensación y la formación de una nueva figura para dar respuesta a otro ciclo de la experiencia que le permitió, posteriormente, retomar el baile cuando ya hubo completado el ciclo de la experiencia que había surgido mientras bailaba durante esa época.
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irrepetible de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal?	“El miércoles era la clase, yo estaba desde temprano, era el primero que estaba esperando y cuando llegó el profe (...) yo dije con el voy a aprender, y lo vi y dije de una, aquí fue” “me acuerdo mucho que antes de que empezaran las clases yo iba todos los días allá (centro de cultura) a darme una vueltita a ver el salón” - Se le pregunta al participante si ha pensado en dejar de bailar “sí, hubo un momento en que ya había perdido el sentido bonito, ya era como	El participante relata lo particular de su experiencia, debido a su compromiso y motivación frente a la danza, el ser el primero en llegar, el manejar la ansiedad de la práctica yendo a solo ver el salón, el dedicar solo un día para actividades culturales, al haber decidido participar de estas antes de entrar en la universidad, al entender la danza como algo fundamental en su vida, lo cual muestra la fuerza de dicha necesidad para darle respuesta frente a otras, como el estudio o la familia.

	<i>(cualidad)</i>	una obligación, o sea lo que me sacaba de la cotidianidad, se me volvía cotidiano, fastidioso y pesado (...) incluso en mis 'parciales' habían parciales de uno algo y yo como dios mío yo desde cuando saco estas notas(...) incluso comencé a faltar a algunos entrenamientos y deje de ir al grupo de la universidad, ya como que enérgicamente no daba, no le veía ya tampoco ya tanto sentido, ya no había la suficiente seriedad de las personas" • "cuando ya me empiezo a sentir como un poco frustrado, como... y no me doy cuenta por qué. O sea, todavía empiezo a sentir como no tan bien, como que algo me falta. Entonces como 'es esto', me hace falta liberar como esa energía, o que algo pasó y que esa frustración se quedó ahí porque... como esa reparación emocional que les cuentaba"	• El participante comenta que cuando comienza a significar la danza de manera negativa (como un deber. Una responsabilidad) es posible que en el CE se desdibuje la figura por lo que la energía no es la misma y el participante disminuye su práctica dancística, comenzando a poner en un primer plano otros CE. • El participante vivencia el concepto de Ciclo de la experiencia, ya que reconoce rápidamente a través de las sensaciones de su cuerpo (las cuales aprende a identificar debido la experiencia corporal en danza hip-hop) el malestar que le genera la no expresión de emociones, reconociendo la necesidad de expresarlas por medio del baile y el movimiento corporal para encontrar la satisfacción del CE. El participante empieza a reconocer el baile como su mecanismo de autorregulación emocional después de aprender danza hip-hop con ese primer instructor en particular.
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> <i>(textura)</i>	• "Todo iba bien en mi vida pero me empiezo a sentir como no tan bien. Como que algo me falta yo digo como no, es esto, me hace falta liberar esa energía, o que algo pasó y esa frustración se quedó ahí porque no hay esa reparación emocional"(baile) • "Es también una necesidad mía de tener ese contacto con la danza, así sea que yo ensaye solo, soy feliz con eso, es algo que explota, se siente la necesidad horrible, horrible" • "Porque empiezo a sentir la necesidad, ¿sí? Ya es una necesidad tremenda (...) entonces pues bueno, yo ponía música y... y sólo con escuchar música, o sea en el trabajo o en... no sé si iba en Transmilenio, yo empezaba a sentir como esa energía que empezaba a crecer, pero... mi cuerpo se quedaba como frustrado porque no había cómo liberarlo... o sea yo no tenía cómo ponerme a hacer freestyle en el trabajo (...), o en el Transmilenio uno se movía un poco pero no era suficiente. Pues me invadía como un calor, como una vaina de 'oiga, libere eso porque sí...'"	• El participante reconoce la necesidad de bailar (expresar, desahogar) en cualquier situación y en diferentes momentos de su vida, lo cual lo evidencia representado en un malestar y es así que da paso a dicho ciclo de la experiencia, por lo tanto a bailar • La experiencia de la danza para el participante consigue dar respuesta de manera efectiva, y gratificante al participante que para él solo es necesario bailar, puede responder a dicha necesidad, solo, o en un ensayo, lo que es importante para este es resolver la necesidad y evitar el malestar. • El concepto de Ciclo de la experiencia logra recoger gran parte de las particularidades de esta vivencia por medio de los primeros momentos descritos por Kepner para reconocer y completar un CE. En este caso, la sensación es la energía que comenta el participante que siente en aumento, donde se forma la figura de la necesidad de moverse y liberar dicha energía. Para ello la movilización y acción se enfocarían en buscar un lugar en el cual el participante pueda finalmente bailar y descargar toda la energía encontrada en la necesidad, para completar el ciclo.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	"Aprendí cómo desahogarme, a ver las necesidades que tengo y cómo canalizarlas a través del baile"	La experiencia que le dio el empezar a bailar hip-hop y reconocer la sabiduría que tiene el cuerpo a través de las experiencias corporales que le ha brindado la danza, el participante logra reconocer e identificar las necesidades y sensaciones de sí mismo y, por medio de la autorregulación orgánica, reconocer las figuras y saber qué debe hacer para completar los ciclos. En este caso en particular, el participante señala el ciclo de la descarga emocional y del baile como la estrategia que utiliza constantemente para completar su experiencia y satisfacer esa necesidad.

Autorregulación Organísmica y Darse Cuenta

Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	<i>¿El concepto tiene implicaciones prácticas?</i> <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	• "Por cosas personales y porque yo era muy perfeccionista, me dio una crisis nerviosa, hubo un antes y después en mi familia, sin ser que yo quedara tan afectado, menos mal, aunque hubo un tiempo de recuperación, que yo estaba, que yo no era yo, estaba diferente, distintísimo, ya después de eso me empiezo a recuperar digamos que hubo una parte que del todo no había sanado, y sano con la música" • "me acuerdo de una vez que empecé a hacer krump, eso nunca me ha pasado otra vez, y yo empecé gritar y a gritar, era como un grito de guerra, así 300, y lo hice muchas veces, le va subiéndole la energía (...)" • "Empecé la clase y no estaba tan conectado con las estudiantes, si no haciendo los pasos y como 'ustedes verán si me siguen' (...) caí en cuenta e hice como relájese, bájale al ritmo está en la clase y lo del trabajo lo soluciono en el trabajo" • "Bueno también es útil esto de las señales que da el cuerpo... ¿Autorregulaciones es que era? Sí... importantísimo, si no escuchamos lo que estamos sintiendo, esas pequeñas alertas, ahí es que uno se enferma, o que puede... no se empieza a actuar explosivo o con rabia, pero uno ni siquiera mismo sabe bien qué pasa. Eso a veces me pasa... (...) sí por lo menos a veces llevo a la conclusión de que me hace falta bailar" • "[la respiración] lo utilizo mucho cuando llevo a un tope de... porque he tenido que desarrollar como una alerta cuando ya me estoy estresando mucho por lo que les conté, y no puedo volver a pasar por una crisis. Yo creo que ahorita, para que vuelva a pasar... ya estoy lo suficientemente maduro para que no me pase eso. No estoy seguro de que no va a pasar, pero por lo menos tengo como esa alerta cuando ya estoy como muy... muchas hormigas en la cabeza, entonces yo digo como 'ya', respiro y tal y uno no se estresa tanto"	• El participante a través de una experiencia reconoce que en un momento de su vida deja de ser él, lo que evidencia un darse cuenta de cómo una crisis afectó su identidad, junto con el reconocimiento de la danza como un mecanismo que ayuda a cumplir la autorregulación. • El participante vive un proceso de Darse cuenta y autorregulación orgánica, debido a que descubre en un estilo del hiphop una manera en desahogar su emociones, que no era consciente que tenía dentro de sí, encontrando así cierto bienestar y liberando su energía • El participante evidencia que el Darse cuenta de su experiencia y el monitoreo de su cuerpo le permite reconocer y significar sus experiencias y por lo tanto ser mejor para sí y los otros. • Al incorporar el concepto de Autorregulación orgánica, el participante reconoce su utilidad de la mano con el Darse Cuenta (aunque este concepto no lo explicita o lo apropia como tal) ya que a partir de lo que siente a nivel corporal y cuando deja que su cuerpo le comunique qué pasa, el participante logra ser consciente e identificar qué sucede con él, qué necesita y por qué en ocasiones se siente sobrecargado con emociones, llegando a la conclusión de que le hace falta algo para soltar o descargar sus afectos, lo cual hace a través de la danza • En esta experiencia el participante también evidencia la importancia de la Autorregulación Orgánica y de cómo la respiración se encuentra relacionada con ella, pues a través de esto el participante se hace consciente de las sensaciones corporales que le indican cuándo puede estar llegando a niveles de estrés muy altos que debe solucionar a través de procesos corporales como la respiración, o incluso la danza. Por lo tanto, el participante reconoce que las sensaciones físicas y la sabiduría del cuerpo son su herramienta más eficiente para determinar su estado de salud y saber, también por medio de procesos corporales, qué acciones emprender para su bienestar
	<i>¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)</i>	"es útil esto de las señales que da el cuerpo, autorregulación, importantísimo, si no escuchamos lo que estamos sintiendo, esas pequeñas alertas, hay veces que uno se enferma, que uno puede empezar a actuar, explosivo, pero con rabia, que hay veces que ni uno mismo sabe que le pasa..." hay veces que llevo a la conclusión de que me hace falta bailar"	El participante consigue conectar el concepto de manera coherente a través de sus aprendizajes empíricos, que han sido útiles para él, y le han permitido escuchar mejor su cuerpo y acercarse al baile. El participante llega a comprender incluso que la sabiduría corporal puede llegar a ser el camino para buscar vivir de forma saludable y que hacer lo contrario podría conllevar al malestar o posiblemente a la enfermedad, como planteó Perls al asegurar que la Autorregulación Orgánica es uno de los caminos principales para la cura ante la neurosis.
	<i>¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)</i>	• "... porque [la danza] es una forma de expresión. Es muy indescriptible, es como un proceso que yo fui adoptando incluso sin darme cuenta con cada canción que bailaba, que, aunque yo rara vez pienso en momentos específicos de mi vida para bailar, igual encuentro las emociones necesarias para transmitir ya sea... porque sea necesario en la tarima o en la competencia, o en el ejercicio que nos colocaron, o porque ese día no llegué muy bien... entonces es	• El participante plantea que la danza como experiencia corporal es reparadora y sanadora, pues permite reconocer emociones y expresarlas de forma física sin que sea un medio de escape. Esto puede leerse desde el concepto de Autorregulación Orgánica ya que se le permite al cuerpo identificar las emociones que necesita descargar y soltarlas por medio del movimiento dancístico, donde el participante encuentra finalmente cierta tranquilidad y sensación de bienestar.

		como ese escape, pero sanatorio. No de escape y refugio que uno sigue mal y después cuando ya terminó la clase de nuevo mal, sino que como que va sanando... entonces ha sido como un proceso muy del espíritu, mental... (...) es algo como muy a nivel emocional y me fue reparando emocionalmente.	
	<i>¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)</i>	• “El tiempo va pasando y yo ya quería como más (bailar, aprender de danza), empecé como a tratar de quedarme al avanzado” • “Encuentro las emociones necesarias para transmitir, en la tarima, en la competencia, o en el ejercicio o porque ese día no llegue muy bien entonces es ese escape pero sanatorio(...)proceso del espíritu, mental, porque cada quien va encontrando en sus pasiones, esa forma de vivir una vida mejor, la que uno mejora como persona” • “Lo que aprendí a través del hip-hop... bueno que puedo lograr lo que me proponga, mientras trabaje en eso. Que soy una persona fuerte pero también que tengo que conocer mis debilidades. Eso lo aprendí mucho con la experiencia que les comenté [la luxación de sus brazos en competencia y la sobre exigencia corporal]. Es importante mucho tener en cuenta las debilidades y cómo afrontarlas en el momento en el que surgen”	• El participante evidencia que su interés va más allá de un hobbies, se Da cuenta que el baile es una parte de su vida fundamental, lo cual exige que se mantenga en una constante movilización para satisfacer dicha necesidad • El participante reconoce la danza como sanatorio en un proceso del Darse cuenta donde es una herramienta para su autorregulación y disminución de los malestares, del día a día, que además también es parte de un proceso de autoconocimiento y construcción al relatar que mejora como persona, con su práctica. • El participante ha encontrado como una motivación de continuar bailando todo lo que ha aprendido sobre sí mismo, sus experiencias y especialmente la sabiduría y perfección que tiene su cuerpo a la hora de indicar lo que está bien para él. Aplica por lo tanto la Autorregulación Organísmica al reconocer que las experiencias corporales son un medio para prestar atención a lo que indica su cuerpo, y el Darse Cuenta como un proceso constante que él ha puesto en práctica de forma más consciente desde que inicia sus prácticas de danza hip-hop.
<i>Contextualismo</i>	<i>¿Cuáles de las experiencias relacionadas por el participante parecen referirse a este concepto?</i> <i>(alcance y precisión)</i>	• La danza “me fue reparando emocionalmente y con un director que nos exigía tanto, pero a la vez nos motivaba, uno se sensibilizaba, pero también cogía como el callito, como la fuerza, (...) es algo que cuesta, esa mezcla de reparación emocional, de dejar de ser tan frágil, dejar que situaciones te afectara, uno va mejorando y se va volviendo como más adulto” • “Saben, que como lo que me define a mí como bailarín, de pronto expresividad o más, sí, tengo que volver a ensayar mucho, por la gestualidad, si ahí vi un bailarín, si tiejne toda la, pues no me dijo... (...) es cierto no me vi a mí, vi como a un bailarín (...) me hicieron pensar, una intención es importante y como que una intención de verdad no la tuve y no me vi reflejado ahí” • “Yo tuve a los 15 años, una crisis nerviosa (...) me empecé a evaluar mucho más, ahí llego la música, por eso es que la música por siempre y para siempre, porque le dio sentido, siempre había sido importante pero me di cuenta, como que de verdad siempre la debo tener en mi vida me hace mucha falta, es como dormir, comer (...)” • “El solo hecho de dar clases no es suficiente para mí, son dos horas a la semana (...) es también esa necesidad mía de tener contacto con la danza. Si yo ensayo solo yo soy feliz con eso. Entonces sí es algo que explota, se siente la necesidad horrible” • “Hay un momento cuando uno está haciendo freestyle que uno ya siente fatiga, obviamente, pues porque por más de que esté envidado o metido en el cuento pues el cuerpo le avisa a uno. Pero pues después de llevar uno tanto tiempo bailando uno ya sabe cómo manejar ese tipo de situaciones (...). Entonces simplemente la respiración, o el cambio de energía”	• El participante se reconoce a sí mismo (autoconocimiento) con las exigencias de la práctica de la danza, lo cual lee como enseñanzas y proceso auto regulador, esto lo favorece a nivel personal, y como bailarín. • Durante la entrevista el bailarín vive un posible Darse cuenta , ya que no se ve, así mismo, en el baile y reconoce que se ha alejado de la práctica dancística, más de lo que a él le gustaría, para él es importante tener una intención en el momento de bailar, y desconoce por qué no lo hizo. • El participante se Da cuenta que la danza es un elemento que favorece su salud mental y física, por lo que reconoce que es necesario para sus procesos de autorregulación y bienestar en general. • En esta experiencia se puede observar la Autorregulación orgánsmica ya que es a través de su cuerpo que el participante logra reconocer la necesidad de moverse y que la entiende como algo que particularmente viene de él y hace parte de su sí mismo y de su experiencia personal y única, reconociendo que la danza ahora hace parte de su vida como una necesidad (Darse Cuenta) • El participante hace uso de la Autorregulación Organísmica para determinar si ya se encuentra fatigado y qué tanto puede continuar bailando conjunto a la necesidad que requiere para terminar la coreografía y saber cómo utilizar la energía estratégicamente. Todo este trabajo y el conocer cómo funciona su cuerpo a través de su sabiduría, se encuentra rodeada de constantes Darse Cuenta cada vez que el participante reconoce algo nuevo de sí mismo, de su cuerpo y su rendimiento cuando analiza sus sensaciones corporales.
	<i>¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irrepetible de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal?</i> <i>(cualidad)</i>	• “El waking le da a uno un empoderamiento que no le da [otras], al menos a mí no me ha dado ningún otro estilo, el empoderamiento y seguridad que me da, era tremendo” • “Yo siento como que me limita, como que... yo soy como más fluido; de la energía, unas partes más suavecitas, pero... me gusta fluir más. Y en el poppin yo creo que... es como el estilo que más variaciones y pasos tiene, no he encontrado esa forma de sentirme”	• El participante reconoce que un estilo de la danza hiphop le permitió fortalecerse como persona, donde encontró en la danza una herramienta de construcción personal, lo que evidencia un proceso de Darse cuenta. • El concepto de Autorregulación Organísmica logra señalar las particularidades de esta experiencia al explicar cómo a partir de la sabiduría corporal el participante reconoce que se siente limitado, incómodo o tenso con el Poppin; le indica que algo lo está incomodando en su totalidad, y lo lleva a analizar qué sucede con ese estilo y cómo es que no se conecta adecuadamente con su sí mismo (Darse Cuenta).
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> <i>(textura)</i>	• “Aprendí sobre mí como desahogarme, a las necesidades que tengo como persona y como canalizarlas con la danza” • “De pronto estubo muy controladito, antes yo era más explosivo, parecía un loco, es como ir, porque debe haber un punto medio, me hubiera gusta en algún punto que explotar más, que tenga subidas y bajadas” • “El cuerpo es un contenedor, para mí es un contenedor como que nos permite el contacto con este mundo. Y es un contenedor a perfeccionar. Digamos que nos dan una base, limpia, perfecta; es perfecto. Y ya de nosotros depende cómo lo vamos moldeando. Entonces, aunque es un contenedor no es que sea algo vacío y ya, sino que como lo que nos permite ser humanos, estar aquí, entonces es lo más valioso que tenemos (...) Como bailarín es todo, es lo más importante. (...) Es el que nos permite manifestar con la música, el que nos da la conexión; (...) es el medio para lograr esas cosas”	• El participante evidencia un proceso auto regulador en el momento de saber que la danza le permitía desahogarse, y saber cómo manejar sus emociones. • El participante reconoce que su proceso como bailarín ha generado cambios tanto en su manera de bailar, como en él, lo que evidencia un darse cuenta de su sí mismo y de el alto nivel de control sobre su cuerpo y por tanto de sus emociones. • Esta definición del participante de lo que es el cuerpo puede ser entendida desde el concepto de Autorregulación Organísmica señalando las particularidades de la misma, ya que se centra básicamente en lo mencionado por el participante de que el cuerpo es perfecto y permite el estar aquí, ya que es a través de esa perfección y la sabiduría del cuerpo que el ser humano puede determinar lo que necesita y qué hacer para solucionarlo de forma efectiva a través de un equilibrio entre el proceso contacto/retirada.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	• “aprendí, que puedo lograr lo que me proponga siempre y cuando lo tenga como objetivo” • “es un lugar de desahogar nuestra ira no con un animal, no contra otra persona, no contra nosotros mismos,...) es entrar a un ambiente donde una se desahoga es una excelente terapia, uno llega al punto donde no finge la alegría, no finge, la tristeza como que logra que la danza, sea coreografiado en freestyle viaje a través de las emociones y salga eso es un equilibrio tremendo” • “... porque siempre querer hacer las cosas bien y ser el mejor como que... con qué propósito, para qué. O sea... estar ocupado, o querer hacer las cosas, pero sin propósito pues es como estar en vicio también porque uno no sabe para dónde va. Digamos que la danza, la música me da como ese sentido a mi vida...”	• El participante resalta sus capacidades debido a que su historia en el hiphop le ha permitido conocer más de sí y confiar más en sí mismo. • Comenta el participante que la danza para él es un espacio sincero que le permite expresar, sin temor, conocerse, experimentar sus vivencias y reconoce que dicha experiencia le brinda equilibrio en su vida. (autorregulación orgánsmica y darse cuenta) • El participante logra encontrar y Darse Cuenta de aquello que lo motiva a ser el mejor a través de la danza y la música, y todas las sensaciones que a nivel corporal y anímico le brinda esta práctica a su vida. Por lo tanto, no sólo se ve el concepto del Darse Cuenta, sino que también se logra apreciar la Autorregulación Organísmica una vez el participante se inicia en el mundo de la danza de hip-hop pues le permite reconocer, por medio de su cuerpo, un para qué en su vida y la razón por la cual se mantiene motivado a ser el mejor
Polaridad			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.

Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	“yo tenía que llegar, caminar, como muy femenina la vaina y yo lo hacía y me sentía súper bien supe confiado (...) porque yo sé quién soy y es una parte de explorar otras cosas, entonces a mí no me daba pena (...) empoderarse, confianza y la personalidad influye en que uno no tenga problema con explorar esos lados un poco tabú” “Yo creo que en el fondo no tan fondo soy una persona impulsiva, y sería un riesgo total para la sociedad jajaja, no mentiras, también para mí mismo porque hay cosas que uno no podría hacer (...) entonces, muchas veces está esa cosita como ‘¡la anarquía!, ¡violencia, drogas!’, pero yo no puedo hacer eso, porque sé que es lo que quiero y para donde voy, entonces como que si me pongo en esas cosas tan impulsivas, van a chocar y pues... pues a veces tampoco es tan bueno como controlarse tanto, irse tanto... pero sí, si tengo como ese diablito impulsivo”	- El participante reconoce la polaridad femenino y masculino pero las integra comentando que esto es posible siempre y cuando la persona tenga elementos como: confianza, personalidad, otros, debido a que el conocer y experimentar para el participante no cambia el quién es él. - El participante reconoce la polaridad <i>topdog/underdog</i> dentro de su sí mismo a través de esta experiencia y lo que él llama el diablito y el control. Dentro de sus comprensiones, llega a la conclusión de que son extremos dentro de una totalidad que es él mismo, pero que no puede dejarse guiar por uno solo, ya que en ambos casos conlleva un malestar para su salud. Por lo tanto, se encuentra la utilidad práctica de esta polaridad cuando él reconoce que se debe fluctuar entre ambos según sus objetivos y lo que necesita en el momento. Usualmente, sin embargo, reconoce que se deja llevar más por lo que la TG entiende como el <i>topdog</i>, controlando constantemente sus impulsos y desahogándose posteriormente con la danza.
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)	“[de la polaridad <i>topdog/underdog</i>] no se de pronto impulsos (...) ahí está el diablito y pues no, uno no puede hacer eso. Entonces está como la parte más controlada (...) hay cosas que uno no podría hacer, no se lanzarse como a las personas, muchas veces está como esa cosita (...) pero yo no puedo hacer eso (...), entonces si me pongo en esas cosas tan impulsivas van a chocar (...), entonces pues tampoco a veces es tan bueno como controlarse tanto”	El participante se apropia de una de las polaridades de la TG sobre el <i>topdog/underdog</i>, incorporando a su vez de forma coherente lo que significan las polaridades, ya que los entiende como dos extremos conectados que no pueden separarse el uno del otro, pues esto determinaría actuar únicamente con base a uno de ellos negando al otro y por lo tanto generando malestar según los contextos o para el sí mismo. El participante reconoce que se necesita de ambos y que pertenecen a una totalidad que debe estar en armonía.
	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	- Se refiere a lo masculino “algo que lo despierta es el krump, el krump es como agresivo, incluso es un baile que va en contra de eso, en lugar de usted ir a matar a alguien o golpearlo con eso, utilice toda la energía para desahogarla” “Claro, que somos fieros, (...) incluso yo muchas veces me iba a si todo ancho, con la pinta del entrenamiento, y una vez si me pidieron como los papeles y todo eso, es preferible que uno se sienta más seguro así, que la gente lo vean a uno como el intimidante y no que lo intimiden a uno, es como lo bueno no me van a venir a robar, si claro está el estereotipo” “todos los estereotipos del ser bailarín, que es gay o que se droga, hay muchos estereotipos, los malos que van a hacerle daño a las personas, cuando de la historia viene que es para combatir todo eso” “Cuando uno es más conservador es difícil dejar salir ese lado femenino, que igual en el wacking los hombres se ven como hombres y las mujeres como mujeres... igual hay muchos exponentes de wacking que son tremendos hombres, (...) y tienen una fuerza impresionante y una presencia...”	- En la polaridad femenino-masculino el participante define lo masculino como agresivo y propio de sí” - La polaridad de la “realidad” y la comprensión social del hip hop, como bueno y malo, debido a que lo que el experimenta al estar en la cultura hiphop, no es lo que la sociedad lee, ya que él es identificado como algo negativo para la sociedad cuando muestra que pertenece a la comunidad hiphop, aunque pertenecer a comunidad no necesariamente indica tener dichas características y conductas negativas - El participante considera que el hip-hop tiene extremos en los estilos según sus características más femeninas y/o masculinas. Sin embargo, sabe que ambos extremos son necesarios pues reconoce que, al igual que los estilos, la feminidad y masculinidad tienen un propósito en la danza hip-hop y le permiten expresar y sentir cosas nuevas y diferentes según lo que quiera expresar.
	¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)	“Hubo mucho de frustración a veces por las clases ya los trabajos, que no alcanzaba a llegar, yo decía oiga yo quiero esto, quiero aprender y estar en avanzado y organizarse o si no, no alcanzó, entonces el tiempo del entreno lo volví sagrado” “El empoderamiento y seguridad que me da era brutal. (...) En una presentación en Soulbeat yo tenía que entrar y caminar como muy femenina la vaina, yo lo hacía y yo me sentía super bien; yo lo hacía y super confiado y todo super bien, porque pues yo sé quién soy y porque es una parte de explorar cosas”	- La polaridad del <i>topdog</i> y el <i>underdog</i>, donde la universidad es el deber y el bailar satisfacer un placer “vano”, es integrada en el momento que el participante significa el baile y asigna un valor que permite su autorregulación sin castigo lo que lo lleva a continuar bailando. - Se reconoce la polaridad de o femenino y masculino en este estilo en particular que el participante encuentra, dentro de su experiencia, tan motivante y atrayente, ya que le permite explorar esos lados que sabe que hacen parte de él conjunto a la seguridad que adquiere al hacerlo. Pasa por lo tanto por estos extremos femeninos que no suele usar, a través del estilo de danza, sin dejar de saber que también tiene otro extremo masculino que lo conforman en una totalidad que es él mismo como bailarín y como persona.
Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? <i>(alcance y precisión)</i>	“No quiero como ponerme a examinarme y que es lo que me pasa y no la veía tan fácil, porque a veces me doy cuenta rápido, otra veces no, después llegue a la conclusión, que era simplemente eso que hice, tener que escuchar la música y no poder seguir escuchando porque estaba trabajando(...)tener que cortar mi conexión por estar bailando me dejó como, ash, que fastidio, tengo que trabajar y pues me molesta y no puedo escuchar música y así podría seguir, pero ya paso” - Se refiere al popping “si he tenido acercamientos largos pero hasta ahora, como que no somos compatibles, me gusta verlo, me parece que es importante porque da mucho control sobre el cuerpo, (...) pero como que casi no” “No se compara las cosas buenas que me ha dado con esos chasquitos, pues es algo de la vida, todo lo que a uno le guste y quiera hacer, tienen que haber fuerzas opuestas que uno tiene que hacer es que lo impulsen” “...hubo una parte de la coreografía que se me olvidó (...) yo seguí bailando y seguí bailando... y me quitaron la música y pues no pasó nada. El profe siempre nos decía ‘si se le olvidó siga bailando, que no se dé cuenta de la gente, si no se la sabe pues no se darán cuenta; los demás no tienen por qué darse cuenta’ entonces bueno así seguí bailando super decidido” “cuando yo estaba en once y porque yo era muy perfeccionista pues... tuve una crisis nerviosa. Digamos que hubo un antes y después en mi familia... pues... sin ser que yo quedara tan afectado, menos mal, aunque hubo un tiempo de recuperación, que pues... yo estaba diferente, estaba distintísimo”	- El participante reconoce que se encuentra en su cotidianidad entre el deber y el placer, en donde, la polaridad <i>topdog</i> and <i>underdog</i> le permiten que regule sus necesidades y cumpla con sus responsabilidades aunque es consciente de esos deseos que debe contener y dar respuesta en otros momentos, o anularlos si afectan a otros. - Para el participante aunque gusta del hiphop y se identifica con el uno de sus estilos no lo integra su experiencia dancística, aunque reconoce su utilidad en el momento de bailar, lo que muestra integración en lo racional y no en su identidad. - Para el participante los opuestos, polaridades son necesarios para el proceso de aprendizaje y movilización, lo que muestra la participación de las polaridades dentro de la vida de él. - El participante puede estar vivenciando en esta experiencia la polaridad planteada por la TG del <i>topdog</i> y el <i>underdog</i>, ya que la enseñanza de su instructor sobre el continuar bailando puede obedecer al aspecto dentro de su sí mismo que configura el <i>topdog</i> de hacer lo que considera correcto y oportuno en ese momento pese a que la reacción instintiva (más dirigida hacia el <i>underdog</i>) es la de detenerse y recordar los pasos de la coreografía para continuar bailando posteriormente. - En esta otra experiencia también se reconoce el uso de la polaridad <i>topdog/underdog</i> en el participante donde se va al extremo del <i>topdog</i> buscando responder a esa necesidad de ser perfeccionista al punto tal de llegar a un colapso. Aquí se reconoce que el participante no suele recurrir al otro extremo de la polaridad ya que como él mismo menciona suele guiarse más por el “deber” y ser perfeccionista
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irrepetible de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser partícipe de la experiencia corporal? <i>(cualidad)</i>	“estilos que me gustan bastante house, house is a feeling, va mucho con lo que yo voy en la música, el waking (...) como viene de la comunidad gay y toda la vaina y pues todo el estereotipo machista que tenemos uno se siente raro, como me veo re gay, ya después dije deje la bobada” “en la personalidad influye que uno se vea más abierto, si uno es más conservador es más difícil que deje salir el lado femenino, que igual que en el wacking los hombres se ven como hombre y las mujeres como mujeres, como se supone nos debemos ser (...)” “...como con un director José que nos exigía tanto, pero como que a la vez nos motivaba, entonces uno se sensibilizaba, pero también cogía como el callito, como la fuerza, como sí... (...) chévere esto, pero es algo que cuesta, no es como que yo solo me vine a divertir y ya”	- El participante comenta su gusto por un estilo de hiphop que lo lleva a evidenciar una polaridad entorno al género, y una comprensión fragmentada del hiphop, debido a que el estilo lo bailan principalmente gays, pero el acercamiento y la experiencia corporal con esta le permitió sentirlo más cercano, realizar nuevas comprensiones y no segmentar el hiphop al integrar el estilo a su experiencia dancística y sentirse cómodo, a gusto. - El participante reconoce que las características identitarias influyen en sus comprensiones de realidad, algunas de estas para los individuos se encuentran polarizadas, como en el caso de, que hace que un hombre sea hombre y que hace que una mujer sea una mujer, que consigue integrar en el momento en que se apropia de sí, y reconoce que no deja de ser hombre por bailar un estilo que representa la feminidad y liberación. - La experiencia que tuvo el participante de ser alumno de ese instructor en particular le permitió reconocer una polaridad dentro de la danza: por un lado, el extremo de descarga emocional, liberación y disfrute, y por el otro

			el deber y esfuerzo que requiere la práctica de esta experiencia corporal. Pese a estos extremos, el participante los reconoce como parte de una sola polaridad que en este caso es su experiencia particular en las clases de hip-hop y de danza.
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> (textura)	“Antes yo era más explosivo, parecía un loco. Es como ir... porque tiene que haber un punto medio. Pero me hubiera gustado en un punto en el que explotara más. (...) Hubo cositas, sobre todo los gestos ayudaron a que hubiera cambios, o lo que hice con los brazos, cosas así. Pero estubo un poco planito. En mi Freestyle suelen haber más partes en las que exploto un poco”	Esta experiencia da cuenta del concepto de polaridad retomando las particularidades de lo vivido por el participante, ya que reconoce en la totalidad de su sí mismo como bailarín el extremo explosivo y el extremo relajado que identifica en el video. Reconoce además que lo ideal es moverse en ambos extremos y encontrar un punto medio o un equilibrio para ejecutar el baile como a él le gustaría, mostrando la totalidad de esa polaridad en su baile, haciéndolo más fluido.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	● Aprendizajes de la práctica del hip-hop “que, soy una persona fuerte, pero que tengo que conocer mis debilidades (...) tener en cuenta las debilidades y cómo afrontarlas cuando surgen, que puedo ser muy terco, que hay que ser humilde” “aprendí, sobre la diversidad de las personas, de los géneros musicales” ● “Cuando uno se envidia, por así decirlo, ahí es cuando la gente más siente porque uno está sintiendo. Y eso no puede guardárselo uno, eso sale porque sale. Al menos así me pasa a mí. Entonces tiene que haber esa parte de control, descontrol, energía, sutil, también de contacto con los demás. Eso siempre debería haber en un freestyle”	● El participante reconoce que la práctica del hip hop, le ha permitido aceptar partes de su sí mismo y encontrar aspectos en los que trabajar para su crecimiento tanto personal como bailarín, aquí podemos evidencia la polaridad auto concepto y sí mismo, debido a que integra nuevas cosas a su sí mismo y da mayor estructura a su auto concepto, también evidencia la polaridad, de manera integrada de los diferentes estilos de hip-hop y de lo femenino, masculino con el prejuicio de la orientación sexual ● Desde la experiencia como bailarín de hip hop y perteneciente a la comunidad de danza, el participante logra reconocer la importancia del concepto de polaridades durante la experiencia corporal, ya que encuentra varias en las cuales el bailarín debe buscar un punto medio o un equilibrio sin negar ninguno de los extremos, pues pertenecen a la misma totalidad que posibilita la ejecución dancística de forma satisfactoria. Estas polaridades son control/descontrol, energía/sutileza, e incluso individualidad y conexión con el espectador
Neurosis y Mecanismos Neuróticos			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	<i>¿El concepto tiene implicaciones prácticas?</i> (cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)	● “Como era antes, un poco descontrolado en el freestyle, como por todo el lugar, un poco más como el opuesto que está aquí, si entonces, hasta de pronto el ser consciente de tener control, eso como que me hace muy controlador parte del proceso” ● “Yo tuve, cuando era pequeño, una crisis nerviosa por varias cosas que sucedían y porque yo era muy perfeccionista, en serio muy perfeccionista. (...) Entonces me daba mucho palo. Y entonces pues siendo mi último año que estaba enfocado en tantas cosas estaba poniendo mucha presión y también el ámbito familiar no estaba tan chévere, y eso venía mucho tiempo atrás. Entonces yo desde ahí empecé a hablar mucho más, ahí vino también la música (...) le dio sentido a mi vida, pero me di cuenta que siempre la tengo que tener en mi vida porque (...) es como dormir, para mí. Entonces sí, yo soy una persona que no le gusta hablar, como estar solo, y siempre pensar quién soy, para dónde voy, si me estoy perdiendo en el camino. Ser como muy centrado en mi camino y lo que voy a hacer después. Trato de no retroceder mucho en el pasado porque es más como para aprender. (...) Entonces esa imagen [del concepto de neurosis y mecanismos neuróticos] se me quedó porque tiene que ver conmigo y también como con todas las personas.	● El participante enuncia que el control que tiene de su cuerpo, está limitando su expresividad, no le permite ser él, posiblemente sea el mecanismo de retroflexión, al no conectarse con su experiencia ● El concepto adquiere implicaciones prácticas en el participante debido a que logra reconocer que él es una persona que hace uso constante de mecanismos neuróticos para no ser plenamente consciente de todas sus experiencias, algo que relaciona mucho con la crisis nerviosa de su pasado que probablemente reconoce como un extremo de dichos mecanismos. Por lo tanto, al reconocer el concepto y analizar sus experiencias en torno a él, llega a la conclusión que por medio de esto puede aprender a encontrar más equilibrio en su vida a través de la regulación de esos mecanismos como lo ha realizado a través de la danza, pues pese a que los usa para contener sus emociones, acude a la experiencia corporal que le proporciona la danza para descargarlas y no regresar a la crisis nerviosa que tuvo anteriormente
	<i>¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte los participantes?</i> *(coherencia)	“Me quedó mucho un concepto, algo sobre lo que no se exterioriza, pero sigue ahí, algo así. (...) Porque eso pasa mucho, como cuando una frase que leí que ‘cuando las personas lloran no lloran por eso que están llorando sino por todas las veces que no lloraron, yo soy así. Por eso yo casi nunca lloro, sino que el cuerpo avisa, entonces pongo la película que yo sé que me de alguna vaina (...) y ahí como que desahogo (...), pongo la película que yo sé, normalmente es como un medio audio visual, a veces no es una cosa como que era para, pero precisamente no estoy llorando por la película, si no por todas las veces que no he llorado”	El participante recuerda y aplica el concepto de mecanismos neuróticos en un proceso de autoconocimiento de forma adecuada, ya que conecta su propias experiencias y las analiza a partir del mismo logrando entender en qué consiste dicho concepto y cómo este se ha presentado en su sí mismo y a lo largo de su vida. aunque lo reconoce, se mantiene haciendo uso del mecanismo al evitar vivenciar sus emociones y acumularlas; se permite exteriorizarlas, cuando no se siente expuesto. (deflexión)
	<i>¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)</i>	● “La emoción y los nervios de que todo el grupo estuviera ahí, pues la mayoría, en la audición, fue bastante importante porque eran personas que yo admiro mucho todavía, (...) la hice me acuerdo una parte de la coreografía que se me olvidó, entonces yo seguí bailando, no pasa nada lo importante es siempre el profe nos decía, si se le olvidó siga bailando” ● “Ya sea porque se viene una competencia, o que uno no se haya preparado bien mentalmente, o algo pasó o no sé... si hay un momento como que la realidad puede romper un poquito y punto, ahí como que uno sentirse frustrado y hasta ahí llegó la cosa. Eso pasa en los momentos que como que les digo, ya hay una evaluación, o hay algo que no... (...). Eso empieza acá [se señala el pecho], siempre empieza acá. Cuando uno ya empieza a pensar como en lo que (...) qué es lo que sigue y esto, entonces el cuerpo empieza a perder como esa energía en la ejecución de los movimientos hasta que... eso se refleja en la forma de bailar, o en las caras. (...) Todo se va adormeciendo y puede que uno lo termine mal” ● Para quien bailo “como para mí pero sin objetivo, como muy bailando aquí, cómodo, casi no explore el espacio, de pronto lo sentía muy nuevo, de pronto porque lo sentía muy nuevo tal vez, cuando uno se familiariza en el espacio, no sé, si yo cada semana bailo en esa tarima, me voy a sentir más cómodo(...) no me apropie del espacio, en mi sitiecito, no, no, muy mal”	● El participante reconoce que hay elementos que bloquean su expresión, como en el momento de olvidar su coreografía, posiblemente por aumentar su escucha externa y alejarse de su corporalidad, lo que evidencia que el participante no se permite ir más allá de dicha experiencia para reconocer cuál podría ser la limitación, que muestra un alto nivel de ceguera. ● Con esta experiencia y como la entiende el participante, puede estar refiriendo a lo que sucede en ocasiones para que una persona utilice un mecanismo neurótico, ya que en muchas ocasiones, según la TG, los valores sociales y los juzgamientos externos pueden hacer que las personas limiten sus propias experiencias (ya sea cortando el ciclo abruptamente en cualquiera de los momentos o disminuyendo el flujo de la energía, como menciona el mismo participante) ya que pueden sentir que su experiencia no será evaluada de forma positiva por el ambiente, por lo que no se completan ciclos y por lo tanto se generan malestares. ● El participante se da cuenta de los límites que se ponen que no permitieron expresar la danza de la manera que quería, lo que le genera un malestar, y reconoce que su cuerpo le comunicaba cómo se sentía con el espacio y la novedad de bailar en un espacio nuevo, y como esto posiblemente podría afectarlo a él tanto como bailarín (una lesión) como persona (el sentirse expuesto, ya que se encontraba en un espacio público), posiblemente sea el mecanismo de desensibilización
	<i>¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)</i>	● “Hubo una frase que me gustó mucho y que ‘un cerebro atento es un cerebro feliz’, entonces eso qué quiere decir, como o sea... no sé, estamos en una situación, pero estamos pensando en otra y eso nos empieza a generar una entidad. No, mejor no sé, enfoquémonos en otra cosa o en lo que estamos haciendo; lo que vamos a hacer, para que nuestro cerebro no sufra por lo que ya pasó o incluso por lo que	● El participante reconoce que vivir en el presente es una forma saludable de resolver las situaciones problemáticas enfocándose en las situaciones que vive en el momento. Sin embargo, cuando lo aplica en sus experiencias, el participante parece utilizar un mecanismo neurótico ya que se ve una no conciencia en el aquí y el ahora (siendo responsable de la totalidad de su experiencia), sino que redirige su atención lejos de aquello que le está

		está pasando. Entonces no sé yo trato de ocupar mi concentración en otra cosa y pues no coger de las greñas al que se me atravesó ahí (...). Pero sí es como controlarme, respirar y pensar en otra cosa” • “fue un tema de omisión, digamos no tenerlos en cuenta, (...), no fue tan bueno y tan chévere, porque me aleje mucho de la familia, ya espacios con ellos no compartía mucho, por estar metido en mis cosas, (...) o les contestaba porque estaba bailando por que estaba entrenando y pues oiga estoy haciendo esto, y pues recibir una llamada en la que le dañen a uno lo que está sintiendo en ese momento porque que le dijeran a uno deje esa vaina, deje de perder el tiempo, le dañen lo que uno está sintiendo, pues eso sienta maluco”	generando un malestar o le incomoda en ese momento, enfocando su energía en aquello que “debería ser o hacer”, controlándose constantemente sin expresar su incomodidad, algo que posteriormente le genera malestar o que solo se permite descargar a través de la danza • El participante posiblemente realiza un proceso evitativo del malestar que le puede causar su familia, poniendo límites, que el muestra como independencia, que posiblemente es una manera de protegerse y mantener la experiencia dancística, con comprensiones propias y positivas
Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? (alcance y precisión)	• Yo siento que me limita, me gusta fluir más, no he encontrado esa forma de sentirme a gusto(...)No me gustaba el locking” • “Tener que cortar mi conexión por estar bailando me dejo como, ash, que fastidio, tengo que trabajar y pues me molesta y no puedo escuchar música y así podría seguir, pero ya paso ” • “El profe nos hablaba mucho de cómo conectar una filosofía de la danza con la vida. Entonces cómo las oportunidades pueden ser en un segundo y uno las deja pasar y las desaprovecha. Y esas oportunidades o terminan en algo bueno o en el momento no es tan bueno, pero uno siempre aprende. Entonces es como... él nos decía así ‘ustedes lo van a tomar como hobby, como algo ya profesional... sean los mejores’. Entonces pues esas cosas como que se le van quedando a uno’. Entonces cuando estaba en mis clases y eso... me marcó bastante” • “Ush... me sube como un calor aquí en la frente. Si estoy muy estresado y no sé una situación puntual... estoy en el trabajo y se que tengo muchas cosas que hacer, entonces como que me empiezo a estresar o afanar un poquito, se me sube la temperatura, sobre todo acá en la espalda, entonces es como ¡pa! Empiezo yo con mis calores. Si como que se manifiesta mucho como en un cosquilleo y hay tensión acá [se señala las sienes] y se me aumenta la temperatura (...) Respirar, respirar. Si voy escuchando música me enfoco en la música.	• El participante evidencia que el looking es un estilo con el que se limita no le permite expresarse, y que justifica en una falta de conocimiento acerca de dicho estilo, que posiblemente esté encubriendo una parte de su sí mismo, que no reconoce como propia, posiblemente dolorosa (proyección) • El participante cuenta que se acostumbró a mantenerse haciendo uso del mecanismo de deflexión para cumplir con su deber ser, ya que aunque reconoce que los espacios donde él trabaja no le permiten o limitan su contacto con la música, lo que le genera malestar, debe anular dichas sensaciones para mantenerse en su trabajo) • Esta experiencia puede ser entendida como el uso del mecanismo neurótico de la introyección, ya que el participante acepta completamente esta idea de “Ser el mejor” que aplica no solo a la danza hip-hop sino a todos los contextos en los que se desarrolla, generando en ocasiones altos niveles de estrés ya que sobrecarga su cuerpo y su energía para responder a todo de la mejor forma posible. • En esta experiencia más de tipo corporal, se ven los efectos que tiene el deber ser en el participante, ya que el perfeccionismo y el responder a lo que supone es lo que está bien en su contexto laboral o en los otros campos donde se maneja, llega a altos grados de estrés que se le manifiestan corporalmente y que solo se permite descargar nuevamente a través del autocontrol o redirigiendo su atención a la música, que no siempre es un medio de expresión sino que el participante la ha utilizado en ocasiones como un “calmante” que corta el flujo de energía hacia la expresión del estrés y el agotamiento
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser participe de la experiencia corporal? (cualidad)	• “También cuando uno perdió los estribos es porque se le olvidó respirar, si uno primero le paso primero respire el pensamiento, cuando uno ni siquiera pasa por ahí, uno ya está encima de la otra persona” • “Se debe ser humilde, hay un momento en que incluso uno sin ser nadie. Se le pueden subir los humos y puede que uno ni siquiera se de cuenta o que de momento sí pero lo deja pasar, no llegue a tal extremo de, pero si me llevo a pasar, que el tema de la arrogancia podría invadirme, algo que tengo presente para ser pues humilde, en la humildad esta la grandeza” • “Si estoy en un proceso... por ejemplo cuando estoy haciendo una coreografía y estoy más consciente por así decirlo, sí es normal que se atraviesen otras cosas. Pero si ya estoy en el proceso de que coloqué la música y empiezo a bailar, a hacer freestyle y... así sea que me esté grabando o no, no hay nada más en mi cabeza” • “bueno ahí les cuento un poco de cómo era antes, sí digamos en el Freestyle yo era muy descontrolado muy por todo el lugar, o sea como... más el opuesto a esto que está aquí [señala el video]. Entonces hasta de pronto eso tiene que ver... como que tan ser consciente de tener control entonces también por eso fui muy controlado... no sé, parte del proceso”	• Aquí evidenciamos que el participante reconoce que es posible un proceso de autorregulación por medio de la respiración, también comenta que si no se lleva a cabo el proceso anterior, las emociones serán cargadas, recibidas, contenidas por otro, mostrando el mecanismo neurótico de la proyección, en donde la persona no se hace responsable de lo que siente y por eso dirige su energía al otro. • El participante relata una experiencia donde posiblemente se ve reflejada la confluencia debido a que la persona se mantiene en una comprensión “auto adulación” y el placer que le genera la aprobación de otros, lo que hace que se desdibuje su sí mismo y necesite del ambiente para mantener dicha necesidad de reconocimiento y por lo tanto no permita el completar otros ciclos o escuchar nuevas sensaciones, necesidades. • El participante puede estar haciendo uso de un mecanismo neurótico en los momentos en los que realiza Freestyle ya que siente que su cabeza se pone en blanco y no es consciente de la experiencia de su cuerpo, al realizar una separación entre mente y cuerpo por medio de la proyección (el cuerpo como algo externo al sí mismo) y que evita que viva conscientemente la totalidad de su experiencia • En esta experiencia que tuvo el participante en su pasado y reconocer cómo era su Freestyle en contraste con el video grabado para la entrevista y su sensación de desagrado por la calma que se refleja en la grabación, se puede evidenciar un poco del mecanismo neurótico que el participante suele usar a través del autocontrol, algo que en esta ocasión él nota como un problema ya que no le permitió movilizar su cuerpo como deseaba o esperaba con mayor energía, pues estaba demasiado enfocado en ahorrarla y contenerla, algo que suele hacer en su cotidianidad
	¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante? (textura)	“Teníamos una competencia y (...) esa fue de las veces que más me tocó voltear, mejor dicho... o sea un tema muy pesado de todo lo que conllevaba prepararme para esa competencia. Incluso a veces no era tan chévere entrenar. Entonces pues muy, muy, muy pesado. (...) Entonces ya estábamos en la competencia y empezamos el montaje (...) y arrancamos y a los minutos de haber iniciado el montaje tuve una luxación. (...) Yo recuerdo que todo se me puso en cámara lenta. Estaba el público, estaba José gritándome ‘José que pasa, que pasa’ y yo volví a mirar al público y volví y salí corriendo a donde José. (...) Volvimos otra vez en escena y luego el otro brazo. Yo no lo podía creer, nunca me había pasado (...) sólo en Karate, no lo sé a esos brazos se les da por luxarse en competencias” “ya estábamos un poco mejor como equipo, porque ya estábamos un poco fracturados, la verdad, ya no estábamos tan unidos como siempre, entonces, llegó el día de la competencia estaba mejor (...) arrancamos y a los segundos de haber arrancado el montaje sufrí una luxación”	En esta experiencia que el participante adquiere como miembro del grupo de hip-hop y como bailarín, se pueden reconocer varias particularidades entendidas desde un mecanismo neurótico, el cual posiblemente pueda ser la confluencia, ya que este no permite delimitar hasta dónde empieza el ambiente y dónde termina el organismo, algo que el participante pareció no reconocer durante todo este tiempo de preparación de la competencia al estar demasiado enfocado en que el grupo debía presentarse de forma perfecta, estallando su cuerpo hasta el límite al punto tal de lastimarse, ya que probablemente esta idea de resaltar el grupo en la competencia limitó la consciencia de su experiencia individual y el estado de su cuerpo (por medio de la autorregulación orgánica) que no le permitió ver que estaba exigiéndose de más. También por la búsqueda de la perfección, el participante recurre a los mecanismos neuróticos para no reconocer los límites de su cuerpo y sobrepasar su capacidad, como también le ocurrió en una competencia individual en karate. Otra posibilidad es que el cuerpo del participante fue el resultado del malestar que se vivía internamente, mostrando que tenía cierta incomodidad de trabajar con el grupo, ya que hay una conexión que posiblemente no había, se estaba mintiendo, y al no darse cuenta su cuerpo habló, generando varias luxaciones durante una misma presentación, como la manera de evitar, y permanecer en esta vivencia de la cual no quería hacer parte aunque no era consciente.
	¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?	“Cuando ya estoy haciendo los pasos y ya estoy como ‘ah este paso no está tan chévere’ entonces ahí se frena el proceso creativo. Entonces estoy haciendo freestyle y estoy pensando ‘esto ya lo hice, esto no se ve como tan bien’ o ‘ah hubiera hecho esto, pero ya se pasó”	El participante reconoce parcialmente un mecanismo neurótico que surge cuando está realizando coreografías o muestras dancísticas, que sabe que serán observadas por otras personas, pues la fluidez en los movimientos y en su experiencia corporal, lo que él llama el proceso creativo, se ve interrumpido cuando piensa en que lo que hace no está siendo tan llamativo para los otros, buscando constantemente la perfección de la que habla a lo largo de las dos

			entrevistas. Esta experiencia solo pudo vivenciarla por medio de la pertenencia en la cultura de la danza hip-hop
Escucha			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	¿El concepto tiene implicaciones prácticas? <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	• “No tenía como ponerme a hacer freestyle en el trabajo, pues me echaba (...) en el Transmilenio uno se movía pero no era suficiente, me invadía como un calor, como una vaina, de cómo oiga libere eso” • Para quien bailo “casi no explore el espacio, de pronto lo sentía muy nuevo, de pronto porque lo sentía muy nuevo tal vez, cuando uno se familiariza en el espacio, no sé, si yo cada semana bailo en esa tarima, me voy a sentir más cómodo” • “De hecho, alguna vez así le dije a una compañera que estábamos en una práctica, para proyecto de danza, y me puse a observarla de verdad (...). Ella era pues la que cantaba y bailaba, entonces yo le dije ‘me voy a enfocar en ti entonces haga las cosas’ y le dije como ‘no usted hizo esto, esto y esto porque se sentí así, así y así’ y se quedó como... entonces yo le dije como ‘no sé, yo estoy enfocado en usted entonces la estoy mirando, en realidad mirándola’. Y eso es algo que hago... (...) no se tipo jurado que llego a ver alguna cosa artística (...) entonces yo también pongo mucho mis sentidos, porque pues se de esa responsabilidad que tiene el bailarín de transmitir, hacer las cosas” • “O con una persona, así como que se le nota que algo le pasa, así diga que no, pero se nota. Entonces una última vez que me pasó, y fue con alguien desconocido: llegó una señora atendiéndonos muy mal, estábamos en una panadería y estábamos con un amigo. (...) pero yo la observé bien y dije ‘no ella está triste’ le dije yo a él, y él me dijo como ‘usted cómo sabe’, ‘no es que se le nota pues por (...) los gestos, los ojos, estaba como ida, como pensando en otra situación’. Entonces sí, es algo que me gusta hacer”	• La escucha interna se evidencia en el reconocer las diferentes emociones que significa como una necesidad, junto con sus comprensiones sociales, “no puedo hacer free stile en trasmilenio”, y escucha externa al reconocer el espacio, y saber que no debe hacerlo (trabajo), siendo útil en la medida que le permite cumplir con sus deberes, y no exponerse social o físicamente. • El concepto de escucha externa es algo que le llama mucho la atención al participante y que incorpora a sus experiencias reconociendo una utilidad práctica como bailarín, ya que a través del uso de este concepto que implica enfocar todos los sentidos en el otro para reconocer su estado, él puede determinar si la persona realmente está enfocada en lo que está haciendo en la muestra artística, si está transmitiendo algo y cómo lo está haciendo a través de su cuerpo, su voz, sus gestos y la puesta en escena en general, conectado a sus posibles afectos y pensamientos. • El concepto de escucha externa también adquiere una utilidad práctica para el participante a nivel personal, pues al enfocar todos sus sentidos en otro puede reconocer su estado emocional, lo que pueden estar pensando y viviendo y si esto está siendo un malestar para ellos, ya que de este modo puede empatizar con el otro y reconocer más de la totalidad del campo para poder actuar de forma responsable según su propio estado y el estado del otro en ese lugar y momento específicos.
	¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)	“Eso es como, si lo entendí bien (...) como empezar a percibir y así mismo actuar. Entonces (...) Eso es algo que me gusta aplicar mucho, entonces así es como se llama... sí porque cuando quiero saber algo sobre una persona o estoy interesado, pongo todos mis sentidos en esa persona”.	El participante se enfoca principalmente en el componente de la escucha externa, ya que comenta utilizarlo frecuentemente para adquirir información y realmente conocer del estado de otro que le importa y por el que está interesado, conectando de forma precisa y clara el significado del concepto y reconociéndolo en su experiencia principalmente al mencionar que pone todos sus sentidos en el otro, poniendo en práctica lo que teóricamente la TG entiende como escucha externa
	¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)	• “La gente es muy buena onda así sea que sean buenas personas o no, pues al menos ahí en ese momento como que todos lo hacen sentir bien a uno” • “yo creo que primero lo siento en el cuerpo, el cuerpo siete por memoria, como que esto ya, pero eso es como inmediato (...) yo creo que sin importar en donde se haga si en una competencia o para un video de una investigación universitaria, se debería tener como la parte de escucha que es muy importante, si o sea hay que ir con la canción, si uno se pone hacer un ritual africano, súper raro, no, igual ustedes no estaban escuchando la música, pero yo hubiera sabido (...) debe a haber una parte que incluso si uno se sale de la música este ahí, en el marco de, y muy para uno, pero que los demás sientan porque cuando uno se en video, ahí es cuando la gente más siente, porque uno está sintiendo y es imposible guardárselo uno, eso sale por que sale” • “...si es grupal pues uno se alimenta de... como de la fuerza de los demás. Yo no sé cómo rayos, no tengo cómo explicarlo científicamente (...) pero uno se nutre de las energías de los otros. Eso pasa. Entonces si uno está solo, conociendo su cuerpo, conociendo sus límites, pues uno conoce la canción pues juega con eso”	• La escucha externa del participante se ve reflejada al sentirse cómodo dentro de un grupo aunque no conozca a las personas o no se comunique verbalmente con ellas, debido que quienes se encuentran en ese lugar tienen objetivos similares y por lo tanto la disposición de compartir con otros, lo que consigue entender el participante por medio de la escucha. • El participante comenta que la escucha es importante para permitirse vivir experiencias de la manera esperada donde tanto quien baila, como quien ve bailar disfruten y compartan lo que el baile les brinda, lo cual es posible haciendo uso de la escucha interna y externa • El participante puede estar refiriéndose al concepto de la escucha tanto interna como externa en esta creencia, pues por un lado necesita de la escucha activa al otro por medio de sus sensaciones corporales, lo que escucha y ve de sus compañeros de danza para poder percibir su nivel de energía y cómo están para apoyarse en ello y continuar bailando en conjunto. Y, por otro lado, la escucha interna se evidencia cuando el participante comenta la necesidad de conocer el propio cuerpo, escucharlo y permanecer alerta a lo que comunica para saber manejar los tiempos en la ejecución dancística, lo cual se logra por medio de la escucha interna activa o la consciencia de lo que sucede internamente
	¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)	• “La emoción y los nervios de que todo el grupo estuviera ahí, pues la mayoría, en la audición, fue bastante importante porque eran personas que yo admiro mucho todavía” • “Pues yo me sentí muy bien, recibí como buenos comentarios y como que ahí quedó como mi primer acercamiento. Ya después cuando entré a la universidad yo sabía que me iba a meter a algo de artes (...) y allá había hip-hop, entonces claro me acordé de esa experiencia en el colegio y dije ‘no, aquí fue”	• El participante comenta que la sensación de bailar ante personas que él admira y en un contexto evaluativo le permiten sentir emoción y nervios, él puede percibir lo anterior gracias a la escucha interna. • Su pasión por empezar a aprender la danza de hip-hop y lo que lo motivó a continuar con esta experiencia corporal puede entenderse desde el concepto de la escucha interna y externa, ya que por un lado hace uso de la primera para reconocer cómo se sintió una vez experimenta con el baile de hip-hop en el colegio durante la presentación, y por el otro el reconocimiento de la escucha externa a los otros a través de sus comentarios, cosa que el participante interpreta como agrado de su parte al verlo bailar y por lo tanto entender que es bueno en ello, aumentando su motivación y buenas sensaciones internas
Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? <i>(alcance y precisión)</i>	• “Bueno chévere, hay partes en las que se nota que estoy cómodo y hay otras partes en las que me desconecto, (...) no sé si cuando entra la parte más consciente del freestyle que ahí un es como : esto ya lo estoy haciendo mucho, no me salió tan bien (...) ahí se ve en el video cuando yo dije (se refiera a un pensamiento interno) ahí ya voy a acabar porque ya sé que voy a seguir bailando” • “...empezamos a ensayar por nuestra cuenta, sin el profe y así... hasta que una vez nos vio las coreografías que habíamos montado y como que... no se como que... movimos algo que vio como que ‘no sé, dejé algo en ellos que, aunque yo no he estado ahí, pues siguen haciendo’ y pues obviamente siguió dando las clases del enfoque ya de grupo en el que estábamos”.	• El participante hace uso de la escucha externa al momento de mirar un video donde él baila, y asigna significados, a los movimientos, a los gestos, a la velocidad de su cuerpo, lo que le permite ver sus alcances logros y debilidades. • Esta experiencia puede dar cuenta del concepto de escucha externa ya que el participante pone en juego todos sus sentidos en ese momento para identificar qué es lo que posiblemente está sintiendo y pensando su instructor al verlos bailar de forma independiente poniendo en práctica lo que les había enseñado. Esto se evidencia cuando el participante comenta que “movieron algo en él” e incluso plantearse una posibilidad de lo que pudo haber pensado su instructor en ese momento para que se motivara y continuara dando clases.
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las	• Habla de la frustración “empieza acá, siempre empieza acá (señala la cabeza), cuando uno ya empieza a pensar, que voy a hacer después, que sigue, el cuerpo empieza a perder la energía de los movimientos, incluso en las caras (...) todo se va adormeciendo, puede que uno lo	• el participante reconoce la escucha interna en situaciones frustrantes, donde en ocasiones permite el avanzar, regular y continuar con una escucha interna y externa atenta o en otras ocasiones inhibir la sensación y dejar de escuchar el malestar, la molestia.

	<i>satisfacciones que encuentra al ser participe de la experiencia corporal?</i> <i>(cualidad)</i>	termine mal, con la frustración de ya no sé qué hacer, o terminar y dejar ahí [dejar a medias](...) se queda en bloqueo” ● Hay partes como que estoy cómodo y hay partes como que me desconecto. (...) En las partes como que soy consciente pienso como que ‘hay gas esto ya lo estoy haciendo mucho, o este giro no me salió bien’. Incluso cuando (...) yo ya sabía como cuando yo ya iba a acabar. (...) Primero señala como un poco quieto y por la mirada. Y como la intención, ya no estaba haciendo tantas caras (...) Ahí se ve como aquí esta ya va a terminar” ● “Llegaba y empezaba a hacer su baile incluso antes de y nos miraba a todos y caminaba, y ya era el respeto mejor dicho”	● Al ver el video, el participante pone en práctica el concepto de escucha externa ya que realiza una observación atenta y exhaustiva de la comunicación corporal que evidencia de él mismo bailando en ese momento. Reconoce la mirada, la expresión e incluso se plantea lo que pudo estar pensando en ese momento, reconociendo los aspectos de la escucha externa que se toman en cuenta para realmente poner en práctica este concepto (poner en juego todos los sentidos para escuchar y comprender lo que el otro puede estar viviendo y sintiendo). ● el participante evidencia en una experiencia personal que hay personas que comunican con mucha más facilidad y fuerza sin hacer uso de los verbal, lo que muestra un nivel de atención por parte del participante a estímulos que pertenecen a la escucha externa.
	<i>¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante?</i> <i>(textura)</i>	“Me fui a estar solo y pues... yo me sentía muy mal la verdad, porque uno se entrena meses y años para unos minutos, y eso es sagrado, el tiempo en tarima es sagrado para todo artista (...) y es tanto para uno como para los demás y yo ni siquiera lo pude disfrutar. (...) Y bueno, no pasamos, entonces yo sentía toda la culpa, no pues tremendo y yo estaba solo porque quería estar solo”	En esta experiencia, se puede retomar la escucha interna como una forma que el participante encontró para identificar cómo se sentía, evaluar su estado físico y emocional y reconocer todo lo que a nivel interno estaba pasando en él a raíz de la pérdida de la competencia, por lo que busca estar solo para poder estar plenamente atento a su estado interior centrando su atención en él mismo.
	<i>¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?</i>	“La enseñanza que me han dejado las personas, lo que es el trabajo en equipo. O sea, como qué roles a veces uno debe asumir, qué cosas se deben decir, qué cosas no. Que no todas las personas son confiables. Que, aunque uno esté en un espacio seguro, no por eso quiere decir que todos los que estén ahí sean buenos con uno, o sean buenos para uno”	Su experiencia como bailarín de hip-hop lo ha llevado a ser mucho más consciente y atento respecto a la escucha interna y externa, ya que es a partir de esta experiencia corporal que el participante reconoce la importancia de realmente escuchar al otro no sólo por medio de lo que dicen, sino de cómo se ven, pensar en sus intenciones, pensamientos y emociones, y reconocerlos en su totalidad (escucha externa). A su vez, reconocer su papel dentro de un grupo, reconociendo su responsabilidad dentro del espacio y siendo plenamente consciente y atento de lo que puede decir, pensar, hacer y estar sintiendo según su presente (escucha interna). Esta experiencia tiene a su vez un componente pragmático en cuanto a la utilidad para la experiencia del participante.
Campo			
Concepto	Preguntas de análisis	Apreciación personal del participante	Apreciación personal del investigador de la apreciación del participante.
Pragmatismo	<i>¿El concepto tiene implicaciones prácticas?</i> <i>(cambio de la experiencia a partir del uso del concepto) (esto implicaría que en algún momento de la entrevista se le puede ofrecer al participante el concepto, de forma sencilla, y ver cómo lo incorpora en su relato, lo cambia, qué opina, etc.)</i>	● “Aunque se debe seguir un libreto emocional, lo que se siente es natural, (...) pero ya hay como un patrón, ya se sabe que se tiene que sentir, que se tiene que mostrarle al público, al jurado, o si hay una presentación yo estoy pensando en hacer las cosas bien, en mover a la gente, pues es diferente la forma en que se ejecutan los pasos en que uno hace la estructura, porque si yo estoy bailando para mi yo hare mis locuras” ● “No exploré el espacio, de pronto porque lo sentía muy nuevo tal vez, cuando uno familiar en el espacio, no sé, si yo cada semana bailo en esa tarima, me voy a sentir más cómodo (...) no me apropie del espacio, en mi sitiecito ” ● [Sobre los conceptos] “Si eso lo vuelve más... precisamente como consciente a uno, despierta curiosidad y lo que decía, puede hacer que uno, no sé, como que se evalúe más y pueda evaluar más a las personas. Entonces eso evitaria como que ‘al caído caerle’, (...) muchas veces uno no está consciente de esa persona, como esta antes y uno llega es a empeorarlo (...). Entonces i una persona antes de se diera cuenta, en lugar de atropellarlo a uno, le tendiera como la mano, como ‘oiga yo le iba a decir esto, pero oiga, está bien’ (...) eso ayuda, uno se siente como... no se entendido. Eso es muy importante, a veces las personas tenemos ese papel de ayudarnos a... y si nos echamos una leidita de esto nos ayuda hasta a ser mejores personas para los demás y para uno mismo”	● El concepto de campo es práctico para el participante, debido a que el reconocer las características que definen al ambiente permite que su organismo de respuesta a su necesidad de manera coherente, por lo que el campo es fundamental para el participante ya que así determina como actuar según su ambiente. ● El reconocer la polaridad de campo (organismo-ambiente) permite que el participante reconozca cuando el ambiente permitirá o completara la satisfacción de su necesidad o no. ● El concepto de campo adquiere una utilidad práctica para el participante ya que reconoce la importancia que tiene el estar atento a lo que sucede dentro de él mismo como organismo, y lo que sucede alrededor con su ambiente y las personas que están en él. Esto le permite ser, como él menciona, una mejor persona ya que es consciente de los malestares que otros puedan tener, ser responsable con los suyos propios, y utilizar esta consciencia para mejorar su estado y el de otros armonizando la totalidad de su presente o de su campo. Considera como necesario el conocimiento de los conceptos ya que le permiten ampliar su consciencia de la experiencia y ampliar su visibilidad y atención del campo en el que está
	<i>¿Hay coherencia en el uso del concepto por parte de los participantes? *(coherencia)</i>	No hubo apropiación teórica de los conceptos, pero sí se evidencian en los relatos de su experiencia, no solo dancística-corporal, por lo que existe coherencia de los conceptos pero estos no necesitan tener una coherencia pragmática para ser evidenciados.	
	<i>¿Algunas creencias sobre la experiencia corporal, enunciadas por los participantes, podrían referirse a este concepto? (creencias)</i>	● “Para mí el cuerpo es un contenedor, es como lo que nos permite el contacto con este mundo, es un contenedor a perfeccionar, nos dan una base limpia (...) decir que es un contenedor no es algo que esta vacío y ya sino que como lo que nos permite ser humanos, estar aquí, entonces es lo más valioso que tenemos (...) el medio de tener contacto con este mundo” ● “... la parte del cuerpo que nos permite manifestar todo lo que nos da la música, es como la conexión (...) es todo, está el componente espiritual que ya es algo como cognitivo” ● “Como bailarín soy un mensajero. Pienso que tengo la responsabilidad de hacer que las personas a mi alrededor sientan algo. Incluso cuando lo hago para mi siento que dejo algo en el espacio. Algo de mí queda ahí; algo de mí está ahí vivo. Entonces me considero eso, como un transmisor, un mensajero de esa energía de esas cosas. Es darle como sentido a las personas, sacarlos de esa realidad donde viven”	● El participante reconoce al cuerpo (organismo) como el que permite tener contacto con la realidad (ambiente) es una creencia propia. ● El participante identifica que hay diferentes factores, fuerzas que confluyen definiendo el campo, en un momento y lugar en específico. ● La alusión a lo que el participante comenta como su responsabilidad como bailarín para con los otros y el ambiente en el que está, puede entenderse desde la polaridad organismo-ambiente que compone el campo, ya que el participante reconoce que cumple un rol dentro de ese momento y lugar determinados y que él puede generar cambios e influir en los otros y en el lugar en el que esté, a la vez que su ambiente puede también generar otras cosas en él como organismo. Él lo plantea específicamente como la energía que se comparte con los otros y la actividad que realizan en ese momento y espacio específicos.
	<i>¿Los enunciados de los participantes acerca de sus pasiones y motivaciones en la experiencia corporal podrían referirse a este concepto? (pasiones)</i>	● “Arrancamos y a los segundos de haber arrancado el montaje sufrí una luxación (...) yo recuerdo que todo se me puso como en cámara lenta, yo vi al público, las luces, volteé a mirar estaba el [profe] y yo salí y volví y Salí corriendo donde el [profe] y ahí todo volvió a la velocidad normal”	● El participante relata una experiencia en donde su campo es vivenciado por sí mismo debido a particularidades de su ambiente y organismo, lo cual alteró la sensación de lo que estaba viviendo.

Contextualismo	¿Cuáles de las experiencias relatadas por el participante parecen referirse a este concepto? <i>(alcance y precisión)</i>	“...ya era como esa responsabilidad. Éramos un grupo con buenos elementos y aunque nos faltaba mucho para ser como era de 42, pues... al menos se veía bien. Ya como un grupo” “Si afecta. (...) yo creo que lo primero es cuando me empiezo a evaluar yo, es como oiga este giro no me salió muy bien (...) Pero más que todo eso, de pronto las personas sí me pueden distraer un poco porque cuando me daba cuenta que me estaban mirando... a bueno bien, pero uno se distrae. La cámara no me incomodó, pensé que había mirado más veces al piso, creo que cuando lo hacía estaba tratando de reconectar con la música.	- Esta experiencia podría entenderse desde el concepto de campo ya que el participante se concibe como un organismo dentro de un grupo, una organización y un ambiente determinados por él mismo, lo que hacen, los otros y sus objetivos en conjunto. Por lo tanto, el participante resalta incluso uno de los principios de la TG respecto a la responsabilidad que tiene el individuo con él mismo y con los otros que conforman ese campo. - Esta experiencia en la que el participante habla de cómo fue bailar en un lugar nuevo, permite hacer una lectura desde el concepto de campo ya que el participante analiza durante el relato todas las fuerzas que jugaban dentro de él como organismo, y todos los aspectos externos de su ambiente como las personas que observaban, la música, el lugar, la cámara y nosotras como investigadoras, comentando que todos estos factores cambiaron completamente su experiencia, configurando un nuevo campo.
	¿El concepto permite dar cuenta de la naturaleza particular, única e irreplicable de lo relatado por el participante, evidenciando las satisfacciones que encuentra al ser participe de la experiencia corporal? <i>(cualidad)</i>	“soy, pienso que tengo la responsabilidad de que las personas a mi alrededor sientan algo, incluso cuando lo hago para mí, siento que dejo algo en el espacio, si, algo de mí queda ahí, algo de mí está ahí, una parte de mí está ahí viva, transmisor mensajero de mi energía” “Sí cambia porque es depende del objetivo. Cuando yo bailo solo y no me estoy grabando es algo solo para mí. Entonces sí, yo no estoy pensando que tengo que hacer bien el paso ese, sino que necesito desahogarme; sentirme mejor. Si ya es en tarima, digamos una competencia, claramente ya hay una estructura que uno tiene que seguir, entonces, aunque se debe seguir un libreto emocional, (...) ya uno sabe lo que tiene que sentir lo que tiene que mostrar al público (...). Yo estoy pensando en hacer las cosas bien y en mover a la gente”	- El participante se percibe como parte del campo debido a que él genera un impacto de manera interna (organismo) como de manera externa (ambiente) aunque lo que experimente sea interno, para el participante esto tiene consecuencias en el ambiente, por lo que el campo cambia constantemente. - El participante suele ser consciente del concepto de Campo desde su experiencia particular pues reconoce que su forma de bailar y de sentirse en esta experiencia corporal, varía completamente según contexto, lugar y personas que conformen el campo, aún pese a que él como bailarín sigue siendo el mismo que está ejecutando ya sea una coreografía o un freestyle. Es a través de esta experiencia que el participante es consciente de que siente más cómodo en un campo de freestyle que un campo de competencia
	¿El concepto permite recoger los detalles de la experiencia y sus conexiones, según el relato del participante? <i>(textura)</i>	“Me gustaron mucho los movimientos, como la energía de la clase. Lo que él nos transmitía... yo no estaba pensando en que los demás me vieran y qué pena. Aunque pues obviamente uno llega algo tímido, pero yo me disfruté la clase” - Se le pregunta que influye al bailar en una situación en específico “no, no había bailado en un centro comercial, lo primero es cuando ya me empiezo a evaluar yo(...) de pronto las personas me pueden distraer un poco porque hubo un momento en que me di cuenta que me estaban mirando (...) la cámara no me incomodó, pensé que había mirado un poco más al piso, siento que cuando lo hacía era para conectarme un poco más con la música” “yo tuve a los 15 años, una crisis nerviosa, producto de temas familiar, y también porque era muy perfeccionista, ya al extremo (...) siendo mi último año, aunque ya estaba enfocado en otras cosas, me estaba poniendo mucha presión y el ámbito familiar no estaba tan chévere y eso venía de mucho tiempo atrás, me empecé a evaluar mucho más, ahí llego la música ” “Lo voy a responder de acuerdo al escenario. Si es de clases, pues digamos que ya es algo que tiene que ser como un profesional; igual es un trabajo, yo voy es a enseñarle a unas personitas, igual ahí están los papás muchas veces y pues mi nombre. Entonces debo ser muy profesional y separar las cosas (...). Si es un tema de que ya estoy ensayando solo, entonces bueno llego de la universidad y llegué con alguna frustración, pues utilizo eso como potenciador para bailar”	- Esta experiencia puede responder al concepto de campo ya que el participante es consciente de sus compañeros y de lo que transmite el profesor con sus movimientos corporales, además de pensar en sus sensaciones de ese momento y cómo él mismo estaba bailando según el lugar, los otros estudiantes, el instructor, la música, los pasos y lo que pensaba de ese evento en particular. - El participante reconoce que en su experiencia existen diversos factores externos e internos que construyen a su comprensión de mundo, lo que en ocasiones dificulta su experiencia, ya que hay muchas cargas y estímulos presentes, construyendo su campo. - Esta experiencia puede ser capturada según sus particularidades y conexiones por medio del concepto de campo, ya que el mismo participante señala por un lado las fuerzas que influyen en un evento como “la clase” que son los objetivos de sus estudiantes, de los padres de familia y sus pensamientos y acciones, en conjunto con su rol de profesional e instructor, las situaciones y sensaciones que tiene en ese momento e incluso lo que está pensando, configurando un campo en ese momento en específico. Este cambia cuando el contexto también es diferente, las sensaciones de él como organismo son diferentes y así también sus objetivos de bailar (como en el freestyle estando solo), donde influyen como fuerzas en el ambiente la música, el volumen, el espacio y lugar, generado un campo completamente distinto y único.
	¿El concepto permite que el participante reconozca su propia experiencia e interprete la situación que vive como parte del grupo de hip-hop?	“siempre debe haber esa parte de control, descontrol, energía, sutil, de contacto con los demás, eso siempre debería hacer en un freestyle, (...) creo que jugué muy seguro” “...porque pues cada quien va encontrando en sus pasiones esa forma de vivir una vida mejor, en la que uno mejora como persona. También de escuchar y ver otras historias; de cómo la danza que nos iba juntando nos iba juntando también y nos iba haciendo mejores”	- el participante al referirse a la expresión dancística del hiphop evidencia unas particularidades en el campo que dan forma tanto al organismo como al medio, lo que para él permite que se experimente de manera completa, la danza. - El participante logra reconocer, al pertenecer a un grupo de danza de hip-hop y entrar en esta cultura, que la unión de él como organismo, de los otros y de la música y la experiencia corporal de bailar, le permite conocer sobre sí mismo, los otros y encontrar una unión con su ambiente y el aprendizaje ser una mejor persona, que desde la TG puede obedecer al principio de ser responsable de la experiencia y de su participación en el aquí y el ahora.