

EXPANDIENDO LA DANZA MAS ALLÁ DEL MOVIMIENTO: HÁBITOS Y HABILIDADES SALUDABLES

Tesis de grado

LUISA FERNANDA SARMIENTO DIAZ





CENTRO DE INVESTIGACIONES DE SALUD
ÁREA DE INVESTIGACIÓN DE SALUD Y ENFERMEDAD
LÍNEA DE CONSTRUCCIONES SOCIOCULTURALES DE SALUD Y ENFERMEDAD

**EXPANDIENDO LA DANZA MAS ALLÁ DEL MOVIMIENTO: HÁBITOS Y
HABILIDADES SALUDABLES**

LUISA FENANDA SARMIENTO DIAZ

Tesis de pregrado presentada para obtener el título de trabajadora social

UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

TRABAJO SOCIAL

BOGOTÁ COLOMBIA

2020

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS.....	4
INTRODUCCIÓN.....	6
<i>I CAPÍTULO: LOS PRIMEROS MOVIMIENTOS PARA CONOCER LA DANZA: Travesía argumentativa de la investigación.....</i>	8
1.1. Recorrido histórico de la danza.....	9
1.2. ¿BOGOTÀ danza?.....	21
1.3. Objetivos.....	24
1.4. LA importancia de la danza para la salud.....	24
1.5 Los primeros pasos para bailar.....	29
1.5.1 Aproximaciones desde el fundamento teórico de la Complejidad.....	29
1.5.2. Paso a paso: Metodología y experiencia en el campo de la investigación.....	32
<i>II CAPÍTULO: CREANDO DANZA SALUDABLE: Aproximaciones a la experiencia de danzantes en la ciudad de Bogotá.....</i>	43
2.1 Conociendo la cotidianidad de los danzantes.....	44
2.1.1. Hablemos de un día habitual.....	45
2.1.2 Descanso y cuidado.....	49
2.2 Transformaciones holísticas por medio de la danza.....	51
2.2.1. El primer vinculo es danzando: Hábitos sociales.....	51
2.2.2 Hábitos físicos saludables.....	56
2.2.3 “Soy capaz de hacer muchas cosas, yo sí puedo”: Hábitos mentales.....	62
2.3 El movimiento armónico está en la danza.....	67
2.3.1 Mente y cuerpo uno solo es: Acercamiento a la holisticidad.....	67
2.3.2 Me cuido a través de la danza: Teoría de Hábitos saludables y autocuidado.....	72
2.3.3. La danza beneficia armónicamente el cuerpo y la mente: Teoría de Actividad física/ Salud.....	77
2.3.4. Inteligencia Emocional a través de la danza.....	82
<i>III CAPITULO: SALIENDO AL ESCENARIO: Conclusiones y consideraciones finales de la investigación.....</i>	90
3.1. Trabajo Social en articulación con la danza saludable.....	91
3.2. A nivel de CONCLUSIÓN: "La danza ayuda a sanar el cuerpo y la mente".....	94
3.3. Consideraciones finales.....	100
Referencias.....	101

AGRADECIMIENTOS

Expandiendo la danza mas allá del movimiento, tesis que ha requerido de esfuerzos y mucha dedicación por parte de su autora, pero no se hubiera podido lograr sin el aporte y acompañamiento de cada una de las personas que a continuación mencionare, los cuales fueron y han sido un soporte importante en momentos de angustia en la construcción de la investigación.

Primero y antes que nada, gracias a Dios, por estar conmigo siempre, brindarme amor eterno y constantemente apoyo por medio de las personas que me rodean y colocar en mi la pasión por el arte de la danza que va mas allá de los movimientos.

Gracias a mi familia, inicialmente a mi padre y madre quienes siempre han estado brindándome amor, fuerza, esperanza, fe y demás virtudes que me han aportado a la construcción de mujer que soy, gracias por su amor incondicional y porque estuvieron apoyándome en la construcción de mi investigación, fueron dos años y medio donde en momentos de desesperación fueron quienes me llenaron de valentía para seguir.

Gracias a mi hermana, ser especial, único he incondicional en mi vida, tu amor es constante y no condicionado, desde tus palabras, abrazos y compañía me alientas y alentaste a seguir adelante, eres un ser de luz para quienes te rodean, eres mi orgullo.

Agradezco de igual manera a mis compañeras de vida y de universidad, a esas futuras colegas que nunca desistieron y fueron un constante apoyo en la construcción de un ser crítico y transformador para la sociedad, gracias por cada tarde, charla, reflexión y trabajo mancomunado. Gracias a mi compañero de vida, por animarme y acompañarme, a través de palabras de amor me fortaleciste para no desistir, eres parte de este grano de arena para la sociedad.

Infinita gratitud a mi casa de estudios, El Externado, quien desde su pilar libre pensador apporto de manera significativa a mi construcción personal y profesional. Gracias a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas y al programa de Trabajo Social por creer en el cambio social a través de la interdisciplinariedad, investigación y enfoque ético político.

Gracias a cada persona que participo y apporto en la construcción de la investigación, sin ustedes no hubiera sido posible creación de una investigación que ve la danza como objetivo o herramienta en pro al bienestar y manera de aportar a la sociedad viendo la danza mas allá del movimiento.

Finalmente, gracias a ti, quien esta leyendo y bienvenido/a, ya eres parte de esto, esperando que te aporte e inspire a ver, conocer y crear nuevas alternativas que puedan aportar al bienestar de la sociedad.

INTRODUCCIÓN

En la construcción de un trabajador social en la Universidad Externado de Colombia se propicia enfáticamente el ejercicio investigativo, donde se explican y argumentan fenómenos de la realidad social articulándose con pensamientos o enfoques teóricos, dando lugar a nuevas formas de investigar, intervenir y nuevos cuestionamientos entorno a la construcción de sociedad.

Expandiendo la danza mas allá del movimiento: Hábitos y Habilidades saludables es una investigación de carácter autónomo de la autora, enfocada en el área de investigación de salud y línea de investigación de construcciones socioculturales de salud y enfermedad. El interés de investigar el tema nace de un interés y experiencia propia de la autora frente a los aportes y beneficios que la danza trajo a su vida.

Pensar en el arte de la danza trae consigo un sinnúmero de connotaciones sobre la misma, como lo es “es una manera de expresar lo que sentimos”, “la danza es para recreación social”, “la danza es para quienes bailan bien” o simplemente la dejan como un arte a la cual pocos se dedican por pasión. Dicha investigación tiene el objetivo de dar a conocer al lector cuáles son los beneficios que tiene la danza mas allá de verla como el movimiento armónico del cuerpo al son de la música y como dichos beneficios puede aportar prospectivamente a la población en la ciudad de Bogotá.

Partiendo de ello, dentro del desarrollo del texto el lector encontrará un primer capítulo llamado *Los primeros pasos para conocer la danza: Travesía argumentativa de la*

investigación, en el cual reposan investigaciones afines o que dan un contexto general y posicionan al lector sobre el tema de esta investigación, de igual manera encontrara el planteamiento del problema, pregunta de investigación, objetivos, argumentos y metodología a priori a campo.

En el segundo capítulo titulado *Creando Danza saludable: Aproximaciones a la experiencia de danzantes en la ciudad de Bogotá*, el lector encontrara la experiencia y resultados de campo al realizar entrevistas y cartografía corporal a danzantes de diversas edades, practica de géneros y actitudes y aptitudes frente a la danza. De igual manera, encontrará allí el análisis de los resultados articulados y respaldados desde el paradigma de la complejidad y diversas teorías como la Teoría monista, hábitos saludables, inteligencia emocional, entre otras.

Para finalizar el lector encontrara el tercer capítulo *Saliendo al escenario: conclusiones y consideraciones finales*, en el cual reposan las conclusiones de la investigación, la perspectiva y mirada desde el Trabajo Social en la construcción de la danza saludable y las consideraciones finales para nuevos y futuras investigaciones que vayan afín con los diversos aportes que tiene la danza para el bienestar de las personas.

Es importante mencionar que durante el texto el lector encontrara imágenes que hacen referencia a cartografías corporales, herramienta que se utilizo en la investigación. Esto se realiza con el fin de incluir a los sujetos danzantes participes de la investigación en el texto final.

I CAPÍTULO: LOS PRIMEROS MOVIMIENTOS PARA CONOCER

LA DANZA: Travesía argumentativa de la investigación.



“La danza es la formula mágica para todos mis males” (Sujeto 5. Comunicación personal. 2019)

Teatro Kamikase. (2017). Recuperado de:

<https://teatrokamikaze.com/programa/desembarco-de-la-danza/>

Para poder realizar los primeros movimientos para conocer la danza es fundamental que el lector conozca que en este primer capítulo se encontrarán los antecedentes esenciales para la elaboración de la investigación; dentro del mismo estarán los antecedentes a nivel general de la danza y la salud, para de esta manera dar un contexto básico sobre los fundamentos y la relevancia del tema de investigación. También se encuentra el planteamiento del problema, y como desde dicho planteamiento surge la pregunta orientadora del estudio y objetivos de la investigación.

De igual manera se encontrará la justificación o importancia de la investigación fundamentándose en datos estadísticos, realidad social y la importancia de conocer e investigar maneras alternativas de apostarle al beneficio de la salud de los sujetos. Además, en el capítulo se encuentra el paradigma desde el cual se enfocó la investigación siendo este

un eje transversal durante todo lo teórico, práctico y argumentativo. Por último, dentro del capítulo se encuentra la ruta o recorrido metodológico que se realizó para llevar a cabo la investigación.

A continuación, el lector encontrará el recorrido histórico de la danza para dar una apertura a lo que se plantea en la presente tesis.

1.1. RECORRIDO HISTÓRICO DE LA DANZA

Para dar inicio al recorrido histórico de la danza es importante mencionar que los resultados de la investigación que desarrolla el presente documento, se basó inicialmente en la exploración de diversos textos de carácter científicos, empíricos, artículos de investigación y textos teóricos, los cuales giran en torno a la danza y la salud. Partiendo de ello, se considera importante retomar algunos de los postulados que se evidenciaron en ese primer acercamiento con el objetivo de contextualizar al lector sobre el tema del que se trata la investigación y donde se encontraron los vacíos o necesidades para llevarla a cabo.

Al realizar el recorrido y la conformación del Estado del Arte, se puede evidenciar inicialmente, frente a la salud, que, según los desarrollos teóricos, conceptuales y metodológicos, las concepciones de salud y enfermedad han evolucionado, ya que:

Hasta no hace mucho tiempo en la historia de la humanidad, los temas de salud-enfermedad, física o mental, eran concebidos separadamente; sin embargo, hace unos años se concibe el fenómeno integrado, como dos

aspectos inseparables, unidos e interconectados en la salud del ser humano (OMS, 1977; citado en Fernández,L. 1994).

Lo cual explica que dentro de la historia de la humanidad la salud física y la enfermedad eran consideradas de manera separadas; sin embargo, en la modernidad se empieza a pensar que los conceptos de mente y cuerpo dentro de los procesos de salud y enfermedad no están separados y tiene repercusiones el uno en el otro, además de que en conjunto pueden interferir tanto en la parte física como mental de los individuos. De esta manera se complementa diciendo que:

Esta conexión de lo físico con lo mental resulta importante e indicadora tanto para la Psicología como para la Medicina sobre todo al hablar de prevención, ya que, una vez que se interviene para prevenir solamente a un nivel, sea psicológico o físico, a la vez se influye sobre el resto del organismo, o dicho de otra manera se produce un efecto interactivo donde, intervenir en uno afecta al otro (Fernández,L, 1994. s,p).

El tema de investigación surgió de preguntas sobre cómo la danza no solo es una práctica que cotidianamente muchos practican, sino que realmente va más allá, donde la danza es una estrategia útil para la prevención y promoción de una salud integral en la población y también dentro de la danza se pueden generar beneficios de salubridad para los individuos. Específicamente este proyecto de investigación se basa en develar la forma como la práctica de la danza puede ser una estrategia que aporta a la prevención y promoción de la salud integral en la sociedad.

Por otro lado, también fue importante estudiar el concepto de la danza y conocer diversas investigaciones y postulados sobre la misma. Sosa, J (2012) afirma que el concepto de *danza* proviene del francés antiguo *dancier*. Se entiende a la danza como un arte, donde se realiza una secuencia de movimientos corporales que acompañan de manera rítmica la música. Asimismo, la danza es entendida como un medio de expresión y comunicación. Añadiendo que ha sido parte de las sociedades desde los inicios de la misma sociedad y de esta manera se han transmitido ideas y sentimientos, tales como el miedo, la alegría, la ira, etc. O incluso compartir momentos como nacimientos, muertes, etc. En la actualidad los movimientos suelen ser acompañados de música, en la prehistoria se bailaba al compás de los sonidos de la naturaleza, que más tarde serían acompañados por las palmas, el choque de los pies o de bastones, que luego se verían evolucionados en instrumentos musicales. La danza tiene cuatro vertientes distintas las cuales son: el ocio, la terapia, la educación y el arte.

La investigación de Peñalva, B.(2014) afirma que la danza es mucho más que tener el cuerpo en movimiento, argumentando que el hombre no está separado de sí mismo, sus acciones físicas demuestran internamente lo que le está sucediendo al individuo ya que es presente de lo que hace y demuestra. De igual manera un bailarín profesional dice que:

Si pudiera decir algo con palabras no la bailarías, la danza no ofrece un relato, una anécdota, sino que es una ampliación, un enriquecimiento de la experiencia de la vida [...] (Garaudy, 1973). (Akoschky, J. et al. (1998). Artes

y escuela: aspectos curriculares y didácticos de la educación artística, p.220.
Citado por (Peñalva, B.2014 .p 14-15).

En pocas palabras quiere decir que la danza va más allá de simples movimientos que el cuerpo puede generar, donde se empieza a considerar la danza como un elemento que relaciona la expresión corporal del ser humano generando de esta forma la creatividad, expresión y un medio de comunicación con el entorno y con el otro.

En Cartagena de Indias- Colombia, se realizó una investigación con personas que practican danza, donde la autora Carabelo, S (2014), afirma sobre la importancia de que los sujetos perciban sus propios cuerpos y que de esta misma manera los transformen. Ahora bien, según lo plantea Pope, Mchale y Craighead (1996), el auto esquema entendido en términos de auto concepto, autoestima, autoimagen y autoeficacia, “constituye un aspecto básico en el desarrollo integral de cualquier persona”, en particular en los aspectos cognitivo, emocional y conductual ya que, cuando existe una valoración positiva e importante de sí mismo, se experimenta una mejor calidad de vida.

Por otro lado, nuevas prácticas pedagógicas y terapéuticas entorno a la danza buscan encontrar una mejor calidad de vida en los danzantes y la prevención de distintos aspectos negativos que puede alterar el bienestar físico y psicológico de la persona, además la expresión del cuerpo hace que el sujeto se sienta de una forma buena y tranquila, añadiendo que:

No es posible olvidar que las personas se manifiestan o comunican a través de todo su cuerpo y no solo mediante la palabra; a través del cuerpo las personas perciben la realidad externa, experimentan y aprenden. Para conocer y aprender, se necesita el movimiento, no solamente porque se tiene esa gran necesidad de moverse sino porque el movimiento y la danza del cuerpo, son el instrumento lúdico privilegiado que favorece la adquisición de nuevos conocimientos, y las experiencias consigo mismo, con el otro y con el mundo... A través de la danza se manipula para descubrir el entorno, se perciben distintas sensaciones, se baila, se canta, se establecen relaciones con los demás, se piensa el cuerpo, se vive el cuerpo, lográndose una identificación así mismo a través del cuerpo (Carabelo, S. 2014. P 105).

Dentro de la investigación, también habla de las características del baile donde unas de ellas que no se habían mencionado en otros textos es la diversión, autoconocimiento y expresarse rítmicamente, además habla de cuatro dimensiones las cuales son:

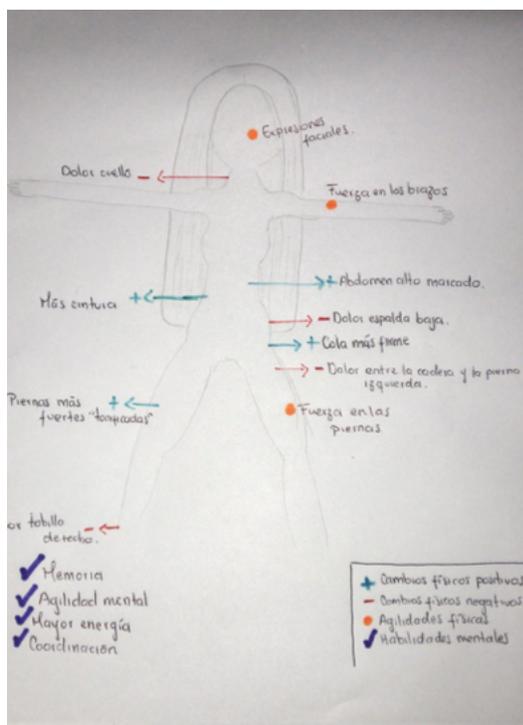
1. **Fisiológica:** Ejercitar los órganos fundamentales.
2. **Psicoactiva:** Confianza en sí mismo, personalidad y afecto.
3. **Cognitiva:** Descubrimiento del espacio, equilibrio, percepción del cuerpo y modificación.
4. **Creativa:** Reelaborar y representar la realidad y juego simbólico.

De igual manera, para Cortés, J (2007) y Peñalva, B (2014), la danza como terapia metodológicamente hace referencia a una intervención más flexible donde pueden existir

intervenciones de 2 a 40 personas, donde prima la creatividad y se generan objetivos de carácter educativos artísticos; a diferencia de la danza terapéutica, la cual hace referencia a una metodología de intervención que tiene límites para encuadrarse en lo psicoterapéutico y en donde la intervención que se realiza es a máximo 10 personas.

Se puede evidenciar para la formación de los antecedentes que la danza como terapia puede fortalecer tratamientos de desorden de ansiedad, alimenticios, adicciones, daño cerebral, personalidad múltiple, maltrato femenino, maltrato a niños y víctimas de abuso sexual, ya que dentro de su práctica, el componente social es importante debido a que las personas expresan sus dolores y sensaciones generando de dicha forma espontaneidad como algo importante, generando el mejoramiento de su autoestima, su concentración, autocuidado y relajación frente a los problemas que tengan que enfrentar. Además, se puede “fortalecer la identidad y la autoestima a través del medio simbólico, en niños.” (Córdoba, M. 2013. p 186). La danza tiene la capacidad de ayudar al sujeto a concentrarse en el aquí y en el ahora donde el sujeto deja a un lado los problemas o estrés que tenga. De igual manera la danza puede entre otras acepciones definirse como la combinación de movimientos armoniosos realizados solo por el placer, diversión que ese ejercicio proporciona al danzante o a quien lo contempla (Córdoba. 2013).

La danza mejora el auto concepto físico, académico, emocional, social y familiar. Se encuentra además que esta alternativa y concepción de la danza favorece una mejor autopercepción de las propias habilidades físico-deportivas y proporciona una mayor



(Sujeto 7. Cartografía Corporal.2019)

confianza en las posibilidades y habilidades físicas de los individuos según autores como Domínguez, C & Castillo, E. (2017) y Ugena, T (2014). Además, añaden que la danza urbana favorece los niveles de confianza y autoestima, mejora además la dimensión emocional y la autoestima positiva. Por otro lado, constata cómo la danza ayuda a equilibrar cuerpo, emoción, pensamiento y contribuye al desarrollo del verdadero potencial de cada persona, a un cambio positivo de su narrativa dominante y de su identidad.

Por consiguiente, es importante mencionar una investigación realizada en Medellín-Colombia donde Cortes, J (2007) concluye que dentro de los aportes de la danza a la población de Medellín esta:

1. Fortalecimiento de los procesos individuales y grupales.
2. Resolución de conflictos.
3. Resignificación de la realidad (mente- cuerpo- espíritu- contexto).
4. La danza terapia como prevención e intervención de problemáticas en cuanto a la salud mental y física.

De tal forma la danza terapia y la danza en tiempos de ocio, son instrumentos eficaces para combatir diversas problemáticas que se pueden presentar en la sociedad. Dentro de las atribuciones que tiene la danza en Brasil dentro del texto de Abrão ACP, Pedrão LJ. (2005) se descubre que también existen aportes donde la danza trabaja con el desbloqueo de los sentimientos reprimidos de las mujeres, ayudándolas a liberarse de sus temores en el plano mental y en el pensamiento, se torna más ágil, añadiendo que se estimula la memoria y favorece una mayor concentración de atención y despierta la conciencia en el momento adecuado. De igual manera que para Fernández, L (1994) la danza contribuye a el bienestar de las personas, aporta flexibilidad, movilización, fortalecimiento y coordinación, junto con la expresividad, estética y estilo lúdico y único, concluyendo de tal forma que la danza aparece como resultado de una expresión corporal de los individuos.

Para seguir con el tema de la danza en los adolescentes y sus beneficios, en el texto de Frutuosa, C & Gómez, C (2001), titulado “La danza como elemento educativo en el adolescente”; se detallaron los beneficios que reporta el trabajo de la danza, tanto en el ámbito motor como en el socio afectivo del adolescente, teniendo en cuenta las peculiaridades de esta etapa evolutiva. Finalmente se comentarán los 13 beneficios de la danza como práctica importante y determinante para los adolescentes, los cuales son:

- 1. El aumento de la competencia motriz:** el cual hace referencia a poder hacer eficaz ante una determinada intención, generando de esta forma herramientas necesarias para la autonomía y eficiencia, además la danza se ve como la técnica como medio y no

como fin para mejorar las capacidades físicas y la prevención de un sistema mecanicista del sujeto.

2. La mejora en la percepción del esquema corporal: Se propone el plano socio afectivo, percepción del cuerpo para de esta forma crear una buena imagen corporal, dentro de este bienestar existen tres características importantes las cuales son: 1. Cinestésico: grado de la relajación muscular y de tensión, conectado con el tiempo, el espacio y la energía del sujeto. 2. visual: Hace referencia a lo que el sujeto puede ver en sus movimientos y el 3. Vestibular: el cual hace referencia a escuchar la música, sentir el ritmo y de esta forma moverse.

3. Mejora de la coordinación neuromuscular: Hace referencia a la capacidad de modulación correcta de las acciones.

4. Desarrollo del sentido espacial: “El espacio comienza a constituirse en uno mismo, es un “lugar donde habita mi cuerpo, que me pertenece solo a mí y del cual no puedo autoexcluirme,” es decir “no se puede considerar al espacio como una dimensión en relación con el cuerpo sino que coincide con el” (Fructuosa, C & Gómez, C.2001.p 33).

5. Desarrollo del sentido rítmico: En este beneficio se habla de que el estudiante o sujeto tenga claro que siempre está trabajando con su cuerpo en lo que realice y por ello debe tener un bienestar en el mismo.

6. Mejora de las cualidades físicas en general: Hace referencia a la coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad y velocidad con la que el individuo realiza cada uno de los movimientos del cuerpo en la práctica o actividad.

7. **Control de postura:** Aunque no se vea como un beneficio importante se debe tener un buen esquema corporal donde además se ve la espacialidad, equilibrio, economía y bienestar dando de esta forma un control frente al cuerpo de cada uno de los individuos.

8. **Práctica de danza en el ámbito socio afectivo del adolescente:** Es importante que el sujeto se apropie de su cuerpo como eje fundamental de su vida además las características de entender el cuerpo como propio son tanto psicológicos como emocionales, generando de esta forma un proceso de análisis interior para fomentar su personalidad y manera del individuo con el mundo, donde tiene un lado difícil o negativo dentro del desarrollo:

Este proceso de análisis y reflexión interior, que será el que le ayude a formar su personalidad o manera de identificarse en el mundo, irá acompañado de una gran inseguridad en sí mismo, que se traducirá en timidez, introversión y reacciones emocionales desequilibradas. (Fructuosa, C & Gómez, C.2001.p 35).

Además, existe:

- Mejora en el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva).
- Mejora en el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal)
- Mejora en el proceso de socialización (integración y cooperación)
- Canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo)
- Desarrollo del sentido estético y creatividad.

9. Mejora del conocimiento y aceptación del propio cuerpo: Acá es importante poder

generar en los adolescentes la autoestima ya que va relacionado con el grado de valoración de la imagen corporal que tienen de sí mismos. La imagen corporal y la personalidad son dos cosas que el autor afirma que van de la mano, además cuando los jóvenes bailan en grupo se pueden conocer a ellos desde otra perspectiva. En este sentido hay que decir que la imagen corporal de cada uno guarda relación con la de los demás. El hecho de observar a los demás es necesario para formar nuestra propia imagen corporal.

10. Mejora en el proceso de comunicación: Considerar como comunicación no verbal los gestos, la postura, la orientación espacial del cuerpo y la aproximación entre cuerpos.

El hombre se ha expresado con el cuerpo desde sus orígenes. En las poblaciones primitivas, la danza es un medio esencial para participar en las manifestaciones emocionales de la tribu, se la puede considerar como un lenguaje social. La necesidad de expresarse es una de las más importantes para el ser humano. La danza es un medio privilegiado en el plano de la expresión no verbal ya que implica factores emocionales que permiten a los adolescentes volver a hallar cierta soltura gestual que a lo largo de la infancia han ido perdiendo (Fructuosa, C & Gómez, C .2001. p 36).

11. Mejora en el proceso de socialización: El baile como generador de no discriminación al parecer de carga de competencia entre los sujetos que la están

practicando. Posterior a ellos se habla del desarrollo de valores de integración, respeto, tolerancia y cooperación entre el colectivo.

12. Canalización y liberación de tensiones:

La danza, es una de las practicas más eficaces para superar estados de animo depresivos. La eficacia de este ejercicio parece radicar en su poder para cambiar la condición fisiológica provocada por el estado de animo negativo, ya que pone al cerebro en un nivel de actividad incompatible con el estado emocional que lo embarga. (Fructuosa, C & Gómez, C .2001.p36).

Y de esta forma disfrutar y no estresarse generando una recreación social, la danza moderna aporta un distinto interés en los adolescentes para la integración en sus momentos de ocio.

13. Desarrollo del sentido estético y creatividad: Dentro del lado estético se evidencia el captar la belleza natural y el arte humano de la danza y en la creatividad es importante conocer y dominar los elementos básicos de los movimientos de la danza para crear nuevas alternativas de comunicación.

Es importante de igual manera mencionar que al realizar el recorrido de los antecedentes conceptuales, se evidencia que la mayoría de los artículos científicos, tesis, investigaciones y demás, son textos consultados que están escritos, analizados, redactados e investigados des de la perspectiva de psicólogos, terapeutas, bailarés profesionales y enfermeros. Esto abre perspectivas novedosas para ampliar el ejercicio profesional de Trabajo Social en investigaciones interdisciplinares en salud, al igual que indagar sobre

actividades alternativas que aporten a la salud integra de lo individuos, teniendo en cuenta que la profesión de Trabajo Social en sus múltiples formas de abordar a la sociedad se caracteriza por velar, brindar, reconocer y restituir derechos a las poblaciones que de una u otra forma no tienen o disfrutan de los derechos de una manera integra, total y digna.

Partiendo de la recopilación de información que conforman los antecedentes, el lector en el siguiente apartado se delimita y presenta el tema de estudio, objeto de la presente investigación, en el cual se retoman algunas posiciones de autores anteriormente mencionados.

1.2. ¿BOGOTÀ DANZA?

Inicialmente para preguntarse si Bogotá Danza, es fundamental pensar en el cuerpo y en su importancia, conlleva a un sinfín de maneras de comprender cómo este se percibe y se entiende en la sociedad actual. Sumado a esto, existen diferentes formas de cuidar, manejar, utilizar e incluso transformar el cuerpo, entendiendo que este representa una herramienta de comunicación y de interacción con el entorno que nos rodea.

La Organización Mundial de la Salud (OMS.2012), realizó una investigación frente a la actividad física en Colombia, donde los resultados muestran que gran cantidad de la población, no practican ningún tipo de actividad física. Esto la ubica en el sexto país latinoamericano al que se le atribuyen más muertes por inactividad física. La manera en que se desenvuelve el día cotidiano de una persona se ve inmerso en el sedentarismo, donde la tecnología se convierte en la principal herramienta que limita a los sujetos a realizar actividades físicas; y el uso de esta materializada en elementos como el computador, celular,

televisión, video juegos son actividades que no permiten el desarrollo apto del individuo como lo menciona Mosquera, J & Galindo, J (2010).

Frente a ello, se puede evidenciar que la inactividad física trae consigo repercusiones a nivel mental y físico tales como: enfermedades (cardiovasculares, cánceres, etc), maneras inadecuadas de reprimir, callar y no expresar los sentimientos y las emociones de los individuos; puesto que, aunque hay diversas maneras y formas de expresar lo que se siente, se vive y se piensa, el cuerpo en todas sus expresiones se presenta como una de ellas y estas no son utilizadas. La cohibición de muchas de estas expresiones, en algunos casos trae como consecuencia la falta de expresión de las emociones, vivencias y pensamientos disminuyendo el aporte al bienestar físico y mental de la población (OMS.2016).

Por otro lado, la existencia de estrategias o herramientas para el autocuidado y hábitos saludables en la población de Bogotá es un tema en el que se relaciona tanto la parte física como la mental de los mismos. Sin embargo, en el recorrido investigativo del estado del arte se encuentra que existen pocos documentos que aborden el tema del autocuidado en la población y de qué maneras se puede generar el mismo. Partiendo de ello, dentro del estado del arte se encuentra que la danza es considerada como una actividad física que tiene diversas vertientes, entre ellas la terapia y el ocio, donde las mismas encuentran en común el aporte al bienestar y beneficio de los individuos en la dimensión emocional y autoestima positiva. Ugena, T (2014) constata que la danza aporta a diversos hábitos saludables como equilibrar el cuerpo, la emoción y el pensamiento, contribuyendo al desarrollo del verdadero potencial de cada persona, a un cambio positivo de su narrativa dominante y de su identidad,

donde tanto los hábitos saludables y el autocuidado que enmarcan bienestar se pueden llegar a transmitir por medio de la danza. De igual manera, Domínguez, C & Castillo, E. (2017) corroboran que la danza mejora el auto concepto físico, el auto concepto académico, emocional, social y familiar, dando como consecuencia bienestar en los individuos.

Con base en el análisis de las diferentes fuentes revisadas en esta investigación, se muestra que la danza en Colombia arroja resultados positivos de autocuidado y hábitos saludables a nivel físico y mental en los individuos que practican dicha actividad generando bienestar, manifestándose como una práctica que hace que las personas puedan expresarse de manera distinta a la cotidiana.

De dicha forma, se considera importante profundizar en la investigación en torno al tema, puesto que existe poca investigación que permita ver la danza como una herramienta o estrategia útil e innovadora para la expansión, promoción y construcción de hábitos saludables y de autocuidado físico y mental en individuos que la practican. De dicha forma la pregunta de investigación fue direccionada a *¿Cuáles son los diversos hábitos saludables y de autocuidado físico y mental que identifican los sujetos que practican danza de manera frecuente en la ciudad de Bogotá? Y ¿Que puede aportar la práctica de la danza en la salud física y mental de los sujetos que la practican?* tomando en cuenta que según la OMS (2018) lo mínimo en tiempo para realizar una actividad física son 150 minutos semanales.

1.3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Conocer los diversos hábitos saludables y de autocuidado físico y mental que identifican los sujetos practicantes de danza en la ciudad de Bogotá y como estos aportan a la salud física y mental.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Indagar y conocer la cotidianidad y rutina diaria de sujetos que practiquen danza.
2. Identificar cambios en los hábitos sociales, físicos, mentales y la forma en la que los sujetos reconocen los aportes que les hace la danza en su autocuidado y su salud física y mental.

1.4. LA IMPORTANCIA DE LA DANZA PARA LA SALUD

En la actualidad se evidencia que la globalización y el capitalismo son agentes cruciales para el desarrollo de las sociedades lo que da lugar a que las sociedades conformadas por individuos empiecen a optar por prácticas que muchas veces influyen y determinan tanto la salud física como la mental, su manera de afrontar y reaccionar a los problemas y la forma de ver, cuidar y manejar su cuerpo. La investigación se enfoco en conocer los diversos hábitos y habilidades saludables y de autocuidado físico y mental que identifican los sujetos que practican frecuentemente la danza y como estos pueden aportar beneficios a la salud mental y física de quienes practican dicha actividad. Teniendo en cuenta

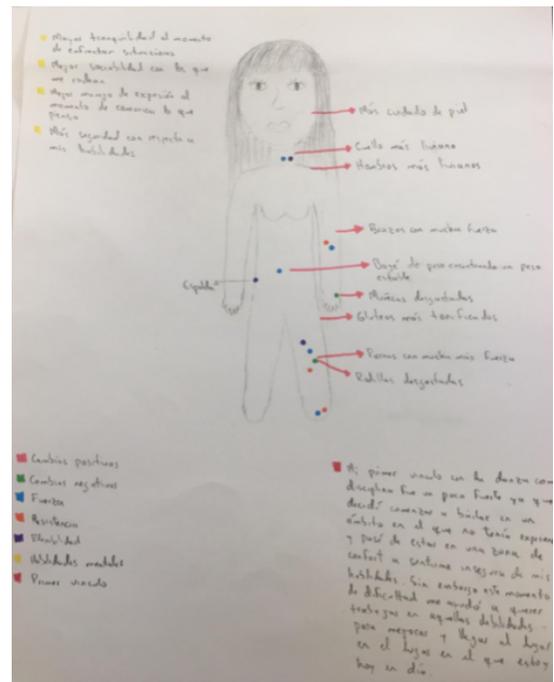
que indagar las pautas, acciones, cambios y/o aportes que tiene la danza en los sujetos puede aportar inicialmente a conocer cuales son dichos beneficios.

De igual manera la OMS (2012) promociona la actividad física como una prioridad para la salud, puesto que, la inactividad física es la causante de la muerte de 5,3 millones de personas en el mundo. Según el Observatorio de Culturas de 2010 se afirma que los gobiernos como el de Colombia no asumen la actividad física como una prioridad y enfatizándose en Bogotá más del 60% de la población mayor de 13 años tiende al sedentarismo sinónimo de inactividad física.

Ahora bien, dentro de la población colombiana se evidencia que existe un porcentaje de población que en su mayoría vive con limitaciones económicas, educativas, de salubridad y sociales; donde la inexistencia de programas o tratamientos de fácil accesibilidad para que los individuos expresen lo que sienten, piensan, sufren y demás emociones que viven diariamente, implica que cada una de estas expresiones o manifestaciones que no se llevan acabo, con el tiempo se puedan ver reflejadas negativamente en el estímulo o el cuerpo del individuo. Así mismo, la OMS (2016) afirma que el 60% de colombianos no se ejercitan y el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia afirma que la morbilidad está relacionada a enfermedades crónicas no trasmisibles cuyos factores principales de riesgo son el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de cigarrillo y de licor, de igual manera añadiendo que la carga de enfermedades y mortalidad en un 83% se debe a este tipo de patologías de enfermedades crónicas, donde se evidencia la importancia de investigar sobre

cómo la danza puede aportar a los hábitos y habilidades saludables físicas y mentales disminuyendo dicho porcentaje de enfermedades crónicas.

De igual manera, la investigación es importante puesto que, gran parte de los recursos del país no se invierten en programas de hábitos saludables y autocuidado físico y mental de la población, en tanto no se apuesta a alternativas innovadoras y de fácil acceso económico que aporten y den elementos para la construcción de hábitos saludables y autocuidado físico y mental. (Dinero.2016). Si bien, en los antecedentes se encontró información sobre autocuidado físico y mental y hábitos saludables por medio de la danza, en Colombia es poca la existencia de documentos, artículos e investigaciones que aborden el tema de forma explícita, donde el hecho de interesarse a realizar una investigación del tema da apertura a nuevos escenarios y contextos de investigación.



(Sujeto 7. Cartografía Corporal.2019)

Corroborando que, en Bogotá, hasta la presente alcaldía, se identifico que son pocas las estrategias y/o herramientas que existen para abarcar el autocuidado físico, mental y hábitos saludables desde una mirada distinta a talleres o cartillas que plasman el tema, lo cual ratifica los resultados de la OMS previamente expuestos. Si bien, existen programas en Bogotá, desde la alcaldía de Enrique Peñalosa, donde se abarca desde el 2016 al 2020

programa como “Cúdate y se feliz” el cual es un programa de control inmediato para los ciudadanos.

Por otro lado, las investigaciones sobre los beneficios de la danza en bailarines colocan en evidencia que es una práctica y actividad física que aporta al cuidado de la mente y el cuerpo puesto que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y otro tipo de aportes como lo son el fortalecimiento de los músculos y los huesos, el mejoramiento de la postura, el equilibrio y aumenta la resistencia y la flexibilidad. Así mismo, a nivel mental la danza aporta a la reducción del estrés, la tensión y a la liberación de tensiones, aumentando la vitalidad ya que favorece el sueño, fortalece la autoestima, levanta el ánimo y fomenta la confianza en sí mismo. Ariza, K (2012).

Pensar y discutir los hábitos saludables y elementos de autocuidado físico y mental que puede aportar la danza a los sujetos en la ciudad de Bogotá, permite generar una investigación distinta a las convencionales, donde se pretendió abarcar la relevancia e importancia de tocar el tema hábitos saludables en la sociedad de una manera alternativa e innovadora, pensando en la construcción de salud desde una mirada distinta a la tradicional. De igual manera mostrar los beneficios de la danza que no solo se limita una escuela, academia, en un estudio, en un teatro, sino que por el contrario puede ser una práctica que se puede dar en diversos contextos, da apertura a nuevas postulaciones y formas de abarcar, afrontar e intervenir en la sociedad, retomando que:

El arte de la danza es demasiado grande para ser encasillado en un solo sistema, escuela o estilo. Al contrario, la danza incluye todas las maneras en que hombres de todas las razas y en todos los periodos de la historia mundial se han movido rítmicamente para expresarse. (Peñalva, B.2014.p17).

Considerando que el proyecto no se enfocó en una sola manera de bailar o en un solo género, sino que quiso visibilizar las diversas formas de bailar y como estas pueden contribuir al desarrollo óptimo del individuo frente a la realidad y el contexto en el que se vive y poder investigar como independiente del tipo de danza que se practique, se puede generar beneficios a la salud físico y mental en practicantes de la danza.

Teniendo en cuenta que para Abrão ACP, Pedrão LJ (2005), la danza es una actividad física y practica que beneficia a los individuos, sacándolos de su zona de confort, invirtiendo su tiempo en una actividad física que paralelamente puede enseñar hábitos saludables y un autocuidado pleno del individuo para que de esta manera pueda afrontar problemas de cualquier índole y prevenir enfermedades.

En el área de investigación de salud y línea de construcciones socioculturales de la salud y enfermedad, de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Externado, la investigación presentada tiene gran relevancia puesto que se evidencia como la danza es una herramienta facilitadora para tener hábitos saludables y en pro al bienestar físico y mental de las personas que la practican. Además de ver a la danza como ese eje transformador de situaciones y/o condiciones medicas, estados de animo y autopercepciones,

lo cual influye directamente en la salud de los sujetos. Añadiendo que desde la ciudad de Bogotá no se han realizado investigaciones que surjan de la inquietud de conocer los hábitos saludables y de autocuidado en pro al beneficio físico y mental de los danzantes y de dicha manera abarcar la danza no solo como un acto social o de academia.

1.5 LOS PRIMEROS PASOS PARA DANZAR

Es importante iniciar el apartado mencionando que dentro de los primeros pasos para danzar y poder realizar dicha investigación, fue necesario, además de plantear un problema o necesidad y justificar la importancia de investigar del tema, fue necesario sustentar la investigación desde un enfoque conceptual que desde sus planteamientos generales se entrelazara con la metodología utilizada. Es por ello, que el lector a continuación encontrará parte del marco teórico y de la metodología de la investigación.

1.5.1 Aproximaciones desde el fundamento teórico de la Complejidad

A partir de lo mencionado anteriormente es pertinente resaltar que en este apartado se desarrollara el paradigma o teoría desde la cual se basó la investigadora para poder acercarse, conocer, ver y analizar el contexto en el cual están inmersos los danzantes. Para ello el proyecto de investigación se orienta desde la Teoría de la Complejidad, especialmente expuesta y formulada desde Edgar Morín, que plantea inicialmente que el sujeto por sí mismo está rodeado de una multidimensionalidad que puede ser considerada como las diversas formas en las que el sujeto puede asimilar maneras de ver, comunicarse y sentirse en el mundo.

De esta forma la investigación se abre desde una mirada compleja en tanto cada sujeto se construye de una manera única y distinta a las demás, lo cual trae consigo que sean distintas las maneras en las que el sujeto tiene contacto con su entorno y el mundo externo que lo rodea. En la complejidad existe la concepción del universo según la cual “lo que se crea, se crea no solamente en el azar y el desorden, sino mediante procesos auto-organizados, es decir, donde cada sistema crea sus propios determinantes y sus propias finalidades” (Morín, 1988.p 96), lo que nos lleva a pensar en la autonomía de cada sujeto dentro de su formación como persona, donde genera prácticas y estrategias desde las cuales se concibe, cuida y se considera a sí mismo como sujeto y prospectivamente las exterioriza con su entorno. Ahora bien, Morín también plantea el termino de *auto-eco-organización*, haciendo referencia a que para ser autónomo hay que depender del mundo externo, considerando la multiplicidad de factores que están en él.

Por otro lado, Morín afirma que “el individuo-sujeto puede tomar conciencia de sí mismo a través del instrumento de la objetivación que es el lenguaje” (Morín, E. s.f. p 9), es de recalcar que esto remite a la importancia de la expresión del sujeto, donde una de las maneras y herramientas de expresión es el cuerpo, puesto que es la mediación que continuamente interactúa con el mundo externo que lo rodea. Añadiendo que la expresión corporal es:

El medio más antiguo de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado, “hace posible expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos”. El cuerpo es el instrumento de comunicación del

ser humano que cotidianamente entra en contacto con el medio y los demás individuos (Peñalva, B .2014, p 11).

Y dentro de esto está abierta la posibilidad de evidenciar una manera distinta en la que el sujeto se puede comunicar con su entorno. Ahora bien, siendo la multidimensionalidad una característica abierta a diversas posibilidades y escenarios para el individuo es donde entra la práctica de la danza como posible escenario donde se construyen herramientas para hábitos y habilidades saludables, en pro al beneficio de los sujetos; lo que tiene consistencia, considerando que el sujeto se forma y construye de diversas maneras donde la trayectoria de vida es crucial, diversa y eje transversal en cada uno de los diversos sujetos.

Teniendo en cuenta la visión *interrelacional* planteada por Morín (1990), donde la realidad se ve de una manera no fragmentada, opuesta a ver el mundo desde la simplicidad. Lo cual aporta directamente a la investigación evidenciando cada discurso de los sujetos participantes en la investigación desde una totalidad del ser y no de manera fragmentada.

Es importante mencionar al lector que el desarrollo y discusiones de las diversas teorías que sustentan la investigación se darán en el capítulo 2, apartado 2.3, con el objetivo de poder generar una discusión amena entre las teorías y los resultados de la investigación.

A continuación, el lector encontrará la metodología que dio paso a la investigación.

1.5.2. Paso a paso: Metodología y experiencia en el campo de la investigación

Para el desarrollo metodológico de la investigación se tuvo en cuenta la relación teórico - metodológica, con el paradigma de la Complejidad, donde se fomenta que cada sujeto es diverso y es por medio de esa diversidad que se construyen maneras distintas de ver, conocer y comunicarse con el mundo. Adicionalmente, por medio de la implementación de esta teoría en el marco metodológico se pretendió promover la libertad de expresión, conocer las diversas vidas según la trayectoria de cada sujeto sin imposiciones. Por lo anterior, el paradigma y/o teoría de la complejidad da la posibilidad de que cada sujeto de a conocer su perspectiva frente a la danza como estrategia para la construcción de hábitos y habilidades saludables, en pro a beneficios para la salud de cada uno de ellos.

De esta manera dentro de la metodología que se realizó es importante mencionar, que la misma posee un carácter cualitativo e intencionado, caracterizado por conocer y observar a los sujetos de manera diversa y no como si estos fueran parte de una cifra mas. Partiendo de ello, esta metodología radicó en la relación con el entorno, experiencias, conocimientos y contextos que, muchas veces, se escapan del control de otras metodologías como la cuantitativa, que aporta valores numéricos y respuestas concretas de los estudios o las investigaciones.

El método cualitativo analiza el conjunto del discurso entre los sujetos y la relación de significado para ellos, según contextos culturales, ideológicos y sociales. Se podría decir que en el método de investigación cualitativo no se descubre, sino que se construye el conocimiento, gracias al comportamiento entre las personas implicadas y toda su conducta

observable para la investigadora. Sin embargo, es importante resaltar que dentro del apartado de resultados 2.1 y 2.2 de esta investigación se consideró pertinente exponer algunos resultados de manera cuantitativa puesto que al sistematizar se evidencio que hay respuestas o resultados los cuales se podrían exponer cuantitativamente.

Se considera importante conocer las diversas perspectivas, conceptos, experiencias, aportes, historias que tengan los bailarines frente a los beneficios, hábitos y habilidades saludables que se puede generar e identificar a partir de la práctica de la danza, teniendo en cuenta que son personas distintas con relatos diversos.

Frente a la caracterización de la población a investigar se trabajo con personas pertenecientes a los grupos de danza urbana, folclor y contemporánea de la Universidad Externado de Colombia y con la academia Proyecto Urban Dance (PUD), además, con hombres y mujeres puesto que se quiere evidenciar si existen categorías o variables que sean diferentes dependiendo del sexo o género de la persona. De igual manera, se trabajo con personas entre los 14 años hasta los 40 años puesto que dentro de la investigación del observatorio de culturas (2010), se afirma que existe inactividad física en Bogotá a partir de los 13 años, así que considerar que la población a investigar sea desde los 14 años es una característica que puede enriquecer la investigación. Así mismo, se tomo hasta la edad de 40 años considerando que la trayectoria de vida de estos individuos puede ser aún más enriquecedora por el tiempo que lleven practicando la danza.

Frente al tema del tiempo, se tomó como caracterización que debían ser mínimo tres meses de estar practicando la danza de manera continua, ya que después de realizar una actividad por más de tres meses los individuos empiezan a tomar hábitos y son conscientes de lo que están realizando como actividad para su salud, de igual manera las personas que harán parte de la investigación son personas que practiquen la danza de manera regular, considerando que según la OMS (2018) realizar una actividad de manera regular son mínimo 150 minutos semanales. No necesariamente personas que hayan nacido en Bogotá, pero sí que residan en la ciudad.

De igual forma es importante mencionar que para la realización del campo se tuvo en cuenta que la muestra es intencional no representativa y de corte significativo, puesto que cada una de las técnicas que se utilizaron dentro del campo lo que pretenden es profundizar sobre cada una de las categorías para de esta forma dar fuerza y enriquecer la investigación a nivel significativo y de profundidad. El muestreo de bola de nieve se tomó como punto de partida para el contacto con la población.

La primera técnica de recolección de información fue la entrevista semiestructurada, donde se realizaron 12 entrevistas en las academias y lugares anteriormente mencionados, así se pudo obtener información frente al conocimiento y exploración de la cotidianidad y rutina diaria de los sujetos que practican la danza, considerando que de esta manera dentro de las entrevistas se recopiló información diversa frente a cómo son los días de los sujetos que practican dicha actividad, lo que contribuyó a develar las categorías orientadoras planteadas en la investigación y que serán descritas en el siguiente capítulo del documento.

Por otro lado, se considera importante mencionar que dentro de la caracterización de las personas entrevistadas 5 de ellas son estudiantes, 2 son trabajadores y los 5 restantes son tanto estudiantes como trabajadores, pero realizan la practica de la danza en sus tiempos libres. Adicionalmente, el tiempo en que los participantes de la investigación realizan danza oscila entre 1 año a los 10 años de permanencia realizando la actividad. Además, de manera resumida se evidencio dentro del campo de investigación que 2 personas de las entrevistadas considera que tuvo depresión, 1 de ellos menciona tener problemas del corazón mas específicamente el síndrome de Wolff-Parkinson-White, 2 mencionan haber tenido problemas de postura corporal como la lordosis , tres de ellos problemas en su autoestima por el concepto corporal y 1 de ellos problemas en la respiración, todos ellos mencionan específicamente el aporte de la danza frente a sus temas de salud puesto que afirman que la danza les ha aportado a su bienestar.

La cartografía corporal es otra herramienta metodológica que se utilizo en el desarrollo de esta investigación, donde los sujetos realizan un dibujo de su cuerpo y muestran símbolos y formas que los identifica, tanto físico como mentalmente para de esta manera poder conocer los posibles cambios generados en la percepción físico y mental de los sujetos que practican la danza. Al inicio de la investigación se postularon realizar 10 cartografías, sin embargo en el desarrollo del campo se realizaron 9 cartografías corporales donde los sujetos realizaron un dibujo de su cuerpo y de cómo se perciben en el “ahora” en una hoja blanca, posterior a ello ubicaron en el dibujo los cambios físicos positivos y negativos que han tenido desde que practican danza, las habilidades mentales y físicas que han adquirido y

un pequeño escrito de cómo fue su primer vínculo con la danza. Es importante nuevamente mencionar que dichos dibujos son los que el lector evidencia durante el documento.

Cabe resaltar que al realizar la cartografía corporal, si bien se realizo con 9 sujetos que también hicieron parte de las entrevistas semiestructuradas, se pudo evidenciar como al momento de realizar y ubicar gráficamente cambios y aportes que les ha realizado la danza en sus vidas, fue mucho mas fácil y rápido para los sujetos identificar y ubicar dichas cualidades dentro de la cartografía corporal, además se pudo identificar en el momento de realizar el campo de la investigación, como algunos sujetos ubicaron e identificaron aun mas cambios y habilidades al momento de realizarlo gráficamente.

Por último, como tercera herramienta metodológica y de manera enriquecedora se realizó la autoetnografía de la investigadora, teniendo en cuenta que la realizadora de la investigación también practica danza de manera frecuente en una academia; Donde por medio del diario y las notas de campo de manera diaria, o dependiendo de la frecuencia de la investigadora en el campo pudo anotar y resaltar cambios y aportes significativos de la danza en su salud mental y física, dando de esta manera información frente a cualquiera de los dos objetivos específicos de la investigación. La autoetnografía se realizó desde el mes de noviembre del 2018 hasta el mes de abril del 2019, con un total de 5 meses donde los días que la investigadora iba a practicar danza, anoto cosas relevantes, como se sentía y su experiencia en el día que fue a practicar danza, esto con el fin de enriquecer la investigación, no solo viendo al sujeto participante de la investigación, sino también conociendo la experiencia de la investigadora.

Frente a la realización de la sistematización de la información recolectada se tomo como base fundamental una matriz que se utilizó para la caracterización de la población. La matriz fue realizada en Excel donde se colocó categorías correspondientes a la caracterización de la población de manera general y horizontalmente dentro de la matriz están cada uno de los sujetos enumerados de 1 al 12, con el fin de guardar y proteger los nombres de cada una de las personas que hicieron parte de la investigación, las categorías que se utilizaron para la caracterización de la población fueron:

Caracterizacion General
Nombre completo
edad
Ocupacion
Tiempo practicando danza
Contexto
Contexto identificado

Sarmiento, L. (2019). Sistematización campo. “Grafico 1”

Partiendo de la ejecución de las entrevistas semiestructuradas con cada uno de los danzantes, se realizó la transcripción de las entrevistas de donde se tomaron los fragmentos que respondieron las categorías o subcategorías diseñadas y estructuradas, dichos fragmentos se colocaban dentro de la matriz de sistematización que se realizó en Excel (Gráfico 2) , dando respuesta de manera vertical a cada una de las categorías y subcategorías y de manera horizontal se desplegaron los sujetos del 1 al 12. Dentro de esto es importante mencionar que las categorías y subcategorías aprobadas en el proyecto de investigación previo a salir a campo están plasmadas a continuación:

OBJETIVO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
Indagar y conocer la cotidianidad y rutina diaria de sujetos que practiquen danza.	COTIDIANIDAD / RUTINA DIARIA	EJERCICIO
		RELACIONES SOCIALES
		LUGARES FRECUENTADOS
		ESTADO DE ANIMO
Identificar cambios en los hábitos sociales, físicos y mentales en los sujetos que practican la danza.	HABITOS SOCIALES	RELACIONES PERSONALES Y FAMILIARES
		ENTORNO SOCIAL
	HABITOS FISICOS	ALIMENTACION
		EJERCICIO
		CONCEPTO CORPORAL
	HABITOS MENTALES	AUTOESTIMA
		ESTADO DE ANIMO

Sarmiento, L (2019). Sistematización campo. “Grafico 2”

Si bien, durante la ejecución del campo de la investigación se estuvo realizando la entrevista semiestructurada que está basada en las categorías y subcategorías del grafico 2. Es importante volver a mencionar que durante la entrevista fueron surgiendo respuestas y temas que no se tenían planteados dentro de la investigación, respuestas y temas que se categorizaran como: subcategorías emergentes, las cuales se relacionan con categorías de la investigación y responden a los objetivos específicos; para ello también se realizó una matriz de categorías emergentes donde se colocó de igual manera la categoría emergente a que categoría y objetivo responden y de manera horizontal la respuesta de los 12 sujetos participantes, como se vera a continuación:

OBJETIVO	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS EMERGENTES
Indagar y conocer la cotidianidad y rutina diaria de sujetos que practiquen danza.	COTIDIANIDAD Y RUTINA DIARIA	DESCANSO
		CUIDADO
Identificar cambios en los hábitos sociales, físicos y mentales en los sujetos que practican la danza.	HABITOS SOCIALES	INTERPERSONAL
	HABITOS FISICOS	ENFERMEDAD
		HABILIDADES
		MENTE/ CUERPO
	HABITOS MENTALES	HABILIDADES
		INTRAPERSONAL

Sarmiento, L. (2019). Sistematización campo. “Grafico 3”

Posterior a ello se realizó la matriz de sistematización de las cartografías corporales, donde se colocó cada una de las categorías y de manera horizontal las respuestas de los participantes que la realizaron. Dentro de esto es importante mencionar que, si bien desde el inicio dentro de la investigación se pensó que las cartografías iban a ser más “fáciles” de realizar con los sujetos, la verdad no fue así, la disposición de ellos para realizar las cartografías no siempre fue la mejor ya que comentaban reiteradamente que no sabían dibujar y no les podía quedar bien. Sin embargo, dentro de la realización la investigadora comentaba que el dibujo no lo iba a juzgar o decirles si estaba bien o mal dibujado, porque era desde la perspectiva de ellos que lo deben realizar, después de decirles esto se disponían a realizar la actividad. Para el tema de la autoetnografía, se realizó una matriz en Excel, la cual responde

a cada una de las categorías y subcategorías establecidas en la investigación junto con las categorías emergentes, dicha matriz se completo con los diarios de campo realizados durante la investigación.

Por otro lado, al momento de realizar la investigación, estar con los danzantes y realizar cada una de las técnicas postuladas, se pudo evidenciar que al momento de salir a campo se facilitó el contacto con las personas, pactando encuentros para la realización de las entrevistas. En estas, se pudo evidenciar como para las mujeres fue mucho más fácil hablar sobre sus experiencias y cuales eran los hábitos, autocuidado y habilidades que encontraban desde que practican la danza, mientras que para lo hombres era un poco mas difícil ya que rodeaban las preguntas que se les realizaba y en algunos casos hablaban mas de manera general que específicamente de la experiencia en sus vidas.

Al momento de realizar las entrevistas se identificó que habían temas que no se contemplaron al momento de crear la entrevista, lo cual tuvo como consecuencia que al inicio del campo investigativo se tuviera que modificar la entrevista en beneficio de la investigación y de esta manera contemplar aun mas información que respondiera a lo que le apuesta la investigación, lo cual de una u otra forma desencadeno respuestas o categorías emergentes que no se tenían contempladas en el diseño inicial o previo a salir a campo, pero que se tiene en cuenta y se desarrollaran en el siguiente capítulo. Cabe resaltar que cada una de las respuestas o categorías emergentes en su mayoría se evidenciaron en las respuestas de los 12 entrevistados, los cuales arrojaron información enriquecedora para la investigación

Al realizar el campo, en las entrevistas con los danzantes fue relevante el hecho de que, si bien la danza aporta a muchos beneficios para la salud, también existe un hilo delgado entre dichos beneficios y las lesiones, tensiones o dolores musculares que la danza puede generar, respuestas que se desarrollaran y ampliaran aun mas en el capitulo numero 2.

A lo largo de la investigación se evidencio como las diversas técnicas utilizadas se complementaron ya que, al momento de realizar la cartografía corporal se evidencio como para los sujetos danzantes fue mucho mas fácil poder identificar cambios y aportes de la danza de manera grafica, si bien dentro de la entrevista las nombraban para ellos era mucho mas fácil ubicarlas en las cartografías y después comentar y explicar a la investigadora lo que plasmaban en las hojas.

Llegando al final del primer capítulo cabe resaltar que cada elemento plasmado anteriormente fue la base para acercarse, conocer, plasmar y analizar cada una de las respuestas que se conocieron en el campo investigativo. Este apartado es de gran importancia dentro de la investigación el cual el lector encontrara en el siguiente capitulo llamado Creando danza saludable.

II CAPÍTULO: CREANDO DANZA SALUDABLE: Aproximaciones a la experiencia de danzantes en la ciudad de Bogotá



Cuando bailo no puedo juzgar, no puedo odiar, no puedo separarme de la vida. Solo puedo ser feliz y sentirme pletórico. (Hans Bos)

Lois Greinfeld (s,f). Recuperado

de : <https://culturafotografica.es/lois-greenfield-fotografia/>

Este capítulo expone y relata los resultados que se obtuvieron gracias al acercamiento que se realizó, en primera instancia a bailarines integrantes de las academias de Proyecto Urban Dance, Salsa Viva, Dancewa y Grupo de Danza Urbana de la Universidad Externado de Colombia en la ciudad de Bogotá para conocer sus contextos, experiencias y cotidianidades desde que practican danza y conocer cómo ellos pueden desarrollar o identificar hábitos de vida saludables y de autocuidado a través de la práctica de la danza, tomando entonces dicha práctica como una alternativa para generar bienestar y beneficios en los sujetos que la practican.

Partiendo de lo anterior, uno de los ejes fundamentales para obtener los resultados fue la pregunta de investigación, la cual se desglosó en objetivos específicos los cuales se podrán

ver reflejados en los apartados uno y dos de este capítulo, con su respectiva información y resultados arrojados.

Por otro lado, el segundo eje esencial del capítulo es el marco teórico de la investigación, el cual se encontrará en el apartado número tres de este capítulo, donde se generará la articulación del marco teórico con los resultados de campo de la investigación, ofreciendo un aporte significativo en la medida en que ofrece un argumento a la realidad de los danzantes y sustenta teóricamente los resultados de la praxis, lo que conlleva a generar la creación de un análisis que logra articular los diferentes elementos anteriormente mencionados.

Para dar inicio a este capítulo en el siguiente apartado el lector encontrará los resultados del campo de investigación que responden a conocer la cotidianidad de los danzantes, con el objetivo de rescatar cuales son los aportes y beneficios que desde su experiencia puede llegar a tener la danza en sus vidas.

2.1 CONOCIENDO LA COTIDIANIDAD DE LOS DANZANTES

A partir de la ejecución del campo de la investigación en este primer apartado se presentarán los resultados que responden al primer objetivo específico de la investigación el cual pretende indagar y conocer cuál es la cotidianidad de los sujetos que practican danza en la ciudad de Bogotá, considerando que al conocer la cotidianidad de los sujetos danzantes, se puede comprender cómo desde diversas categorías se desarrollan distintas acciones que

generan bienestar en los sujetos que practican la danza y también al conocer la cotidianidad de los mismos conocer que tipo de prácticas adicionales realizan en pro a su bienestar y salud.

2.1.1. Hablemos de un día habitual

Partiendo de lo anterior, inicialmente se evidencia que frente a su cotidianidad existen diversas categorías que los sujetos nombran al realizar el campo de la investigación. La primera de ellas es el *ejercicio*, de los 12 entrevistados, 3 de ellos mencionan que además de bailar, caminan largas distancias todos los días y más allá de que a los sujetos les guste realizar esta actividad ellos mencionan que son conscientes y perciben que esta aporta a su bienestar y condición física.

Por otro lado, el 6 de ellos comentan que el tema del cardio es vital dentro de su rutina diaria o cotidianidad donde mencionan que la manera de realizar este cardio es a través de la danza y las horas diarias que practican dicha actividad, donde el rango esta entre 1 a 6 horas practicando danza diariamente. Dentro de esta categoría se puede evidenciar que las personas que practican danza de manera profesional complementan esta actividad ya sea dando clases o realizando acondicionamiento físico personalizado, los cuales equivalen al 5 de las personas entrevistadas; mientras que las personas que practican danza por gusto o pasión, son integrantes de algún grupo o por Hobby practican dicha actividad, quienes equivalen la mitad de los sujetos, 0 como lo menciona el sujeto número 10 del campo de la investigación, refiriendo que: “es un poco remplazar ese ejercicio cotidiano de la gente con un ejercicio que se realiza desde la danza ya que me mantiene el cuerpo y lo moldea. El cuerpo que tengo me gusta” (Sujeto 10. Comunicación personal. 2019)

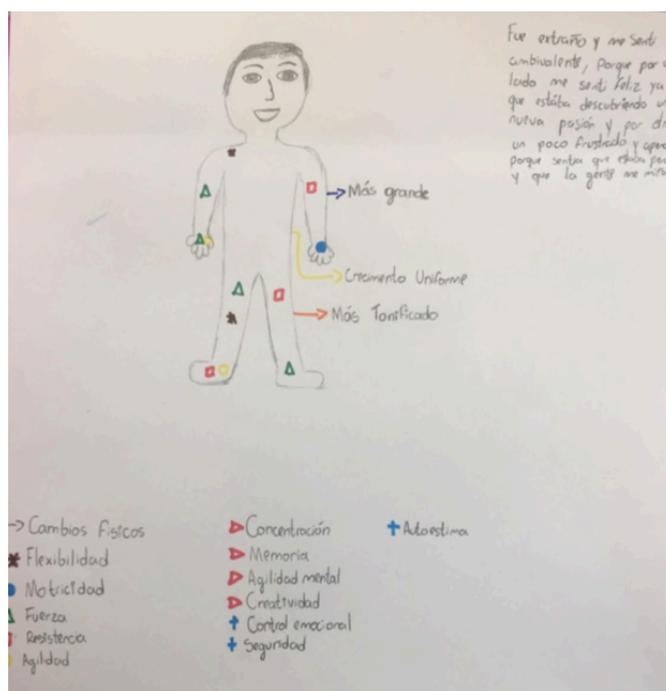
Es importante destacar que las personas que practican la danza de manera profesional diariamente y dentro de su cotidianidad, resaltan la resistencia, cardio y las "tabatas" (ejercicios repetitivos y de resistencia), estos son elementos que aportan al condicionamiento físico de los bailarines y elementos que deben estar cotidianamente dentro de su rutina, como lo confirma el siguiente apartado: "las tabatas son ejercicios de alta exigencia pero en corto tiempo, entonces digamos hay unas canciones que tu usas para hacer eso y es para el fortalecimiento y resistencia" (Sujeto 8. Comunicación personal. 2019).

En segundo lugar, los sujetos respondieron a la categoría de *las relaciones sociales* dentro de su propia cotidianidad, donde los resultados muestran que la mitad de los sujetos que equivale a 6 de ellos, mencionan que pueden generar diariamente mejores vínculos con las personas que los rodean; Dentro del mismo es importante resaltar la frase "el primer vínculo es bailando" (sujeto 4. Comunicación personal.2019), donde hace referencia según el sujeto a que antes de generar un tipo de relación con las personas dentro de la academia, ella considera que el primer vínculo que se hace es con la danza y por medio de la danza es que se puede llegar a generar otro tipo de relaciones con las personas que la rodean, esto desencadena que dentro de los resultados se identifica que mas de la mitad, la mitad de los sujetos afirma que en gran medida la gente con la que se relacionan es gente que practica danza donde se tocan temas relevantes frente a la misma . Si bien, dentro de la población entrevistada varios son profesionales en la disciplina y otros únicamente practicantes por hobby o pasión, se evidencia que dentro de los dos grupos poblacionales existe el tema de

mejores relaciones sociales y que en gran medida sus relaciones tienden a ser personas que tienen que ver con el tema de la danza.

Por otro lado, la tercera categoría la cual da respuesta a los *lugares frecuentados* dentro de la cotidianidad o rutina de las personas que practican danza se puede identificar inicialmente que los lugares frecuentados todos los entrevistados comentan que la academia, el grupo o el lugar donde practican danza es un lugar frecuentado en su cotidianidad, algunos de ellos dependiendo de su característica ocupacional mencionan ya sea la universidad con un 75% o el trabajo con un 25%. Dentro de esto se evidencia que los danzantes mencionan que el lugar físico donde reposa la academia o grupo donde practican danza es algo fundamental y frecuentado dentro de su cotidianidad.

Algunos de ellos mencionan la academia como el primer lugar frecuentado teniendo en cuenta la cantidad de horas que están en ella y la cantidad de veces que asisten a la misma ya que es donde habitualmente pasan más tiempo. Por otro lado, una cuarta parte, uno de los encuestados mencionan el tema de espacios culturales o de arte (danza) como lugares a los que pueden recurrir normalmente dentro de su cotidianidad, esto hace referencia a que dentro de sus lugares frecuentados se



(Sujeto 11. Cartografía Corporal.2019)

expande el tema del arte reconociendo la danza en otros espacios a parte de la academia, como lo afirma el siguiente apartado: “ahora me gusta mucho más frecuentar espacios artísticos tipo ir a museos, obras de teatro, presentaciones culturales como son la danza” (Sujeto 7. Comunicación personal.2019).

También se tuvo en cuenta las respuestas que giran entorno a la categoría de *estado de ánimo* dentro de la cotidianidad, donde los practicantes de danza, mas de la mitad, identifican que se sienten más tranquilos en su cotidianidad cuando practican danza y esto está relacionado a que mencionan que la danza les ayuda con la disminución del estrés 5 de ellos, lo cual lo identifican puesto que dentro de su cotidianidad están más tranquilos, pueden rendir en actividades rutinarias o responder de manera efectiva y fluida a varias actividades, como por ejemplo en la expresión “Estoy más relajada y más tranquila, afronto lo que viene de mejor manera” (Sujeto 2. Comunicación personal.2019).

Por otro lado, varios de ellos comentan que dentro de la danza pueden descargar lo que sienten o el "estrés" que llevan del día, no les "entra la pensadera" (Sujeto 1. Comunicación personal.2019), en otros problemas o situaciones de su cotidianidad, sino que, se despojan de eso mientras danzan y al momento de afrontar situaciones lo hacen más tranquilos y de mejor manera, de igual manera hablan de la parte energética, la danza les aporta a estar enérgicos y poder responder de mejor manera a sus responsabilidades, lo cual lo relacionan directamente con el estado de ánimo.

2.1.2 Descanso y cuidado

Ahora bien, dentro del desarrollo del campo de la investigación se destacaron dos categorías emergentes, las cuales dentro del desarrollo del proyecto no se pensaron, pero después de realizar las entrevistas los sujetos arrojaron respuestas y resultados. En primer se identifica que el tema de *descanso* dentro de la cotidianidad o rutina diaria de los sujetos es relevante dentro del discurso, donde se equipara que los sujetos que toman la danza a nivel profesional 5 de ellos comentan que, si bien no pueden descansar las ocho horas estipuladas para descansar, ellos comentan que aprenden a descansar de diversas maneras y que la danza es una de esas formas de descansar donde despejas tu mente y tu cuerpo, lo cual relaja dando movimientos cada vez más sueltos, como lo afirma el sujeto 6 afirmando que “pero la danza te enseña que no solo dormir es una forma de descansar, y que hay otras formas también de que el cuerpo repose y se relaje como es a través de la danza” (Sujeto 6. Comunicación personal.2019).

A diferencia de las personas que practican la danza como hobby o que hacen parte de algún grupo que equivalen a 7 personas entrevistadas , las cuales comentan que el hecho de realizar dicha actividad física les aporta a que su cuerpo descanse mucho mejor, aparte de descansar la mente de la responsabilidades cotidianas, como lo comenta el sujeto 11 “Me ayuda a poder descansar más en mi cotidianidad, a veces es difícil conciliar el sueño pero cómo llegó tan cansado de entreno, he aprendido a descansar.” (Sujeto 11. Comunicación personal. 2019) o “También duermo mejor, siento que cuando duermo descanso” (Sujeto 5. Comunicación personal. 2019). Hay un caso específico dentro de la investigación donde el

sujeto identifica que desde que practica danza sus problemas de insomnio han mejorado ya que puede descansar y dormir más tiempo, ya no debe forzar el sueño.

Por otro lado, está la categoría emergente del *cuidado* dentro de la cotidianidad o rutina diaria, donde existe una diferencia entre las personas que lo realizan de manera profesional y las que no lo hacen de manera profesional ya que las que lo realizan de manera profesional identifican que dentro del cuidado cotidiano que deben tener es importante la hidratación o lubricación corporal y los masajes en las zonas musculares que trabajan durante todo el día como lo son los pies, las piernas y los brazos; De igual manera ellos continuamente están pendientes en la protección de sus articulaciones y del impacto que el ejercicio o la práctica puede tener sobre estas, como lo comenta a continuación el sujeto 9 “proteger todo el tiempo tus articulaciones que son las que más están en impactó” (Sujeto 9. Comunicación personal. 2019).

A diferencia de las personas que no lo hacen de manera profesional, donde el ritmo de horas y intensidad horaria es distinta, ellos evidencian que la danza les aporta a su autocuidado ya que es una práctica que los ejercita y los hace sentir mejor mental y emocionalmente, si no fuera por esta actividad serían sedentarios lo cual puede implicar consecuencias de salubridad física y emocional a futuro, mencionando que: “ la danza es mi cuidado y aporta a mi salud si no lo hago me vuelvo una persona sedentaria y como que no me comienzo a sentir bien conmigo misma” (Sujeto 7. Comunicación personal. 2019) y “La danza es lo más importante para mi y mi autocuidado” (Sujeto 5. Comunicación personal. 2019).

2.2 TRANSFORMACIONES HOLÍSTICAS POR MEDIO DE LA DANZA

En este apartado, se presentarán los resultados del campo de investigaciones que hacen referencia a el segundo objetivo específico de la investigación el cual pretende identificar los cambios en los hábitos sociales, físicos y mentales de los sujetos y conocer la forma en la que los mismos reconocen los aportes que les hace la danza a su autocuidado y su salud física y mental.

Conocer cuales son dichos cambios que los sujetos pueden identificar en su vida, arroja resultados específicos que aportan a la identificación de ver la danza no solo como una práctica o actividad de recreación, sino que intrínsecamente en ella existen beneficios y aportes para la salud y bienestar de los sujetos. Partiendo de ello este apartado se dividirá en tres sub-temas los cuales responden a los hábitos previamente mencionados y cómo desde el campo de la investigación surgen resultados que aportan a la construcción y el hilo conductor de los hábitos sociales, físicos y emocionales.

2.2.1. El primer vinculo es danzando: Hábitos sociales

Partiendo de la realización del campo, se pudo ejecutar un hilo conductor referente a los resultados de este primer tema ya que, si bien los resultados van dirigidos a los hábitos sociales, es importante mencionar que los mismos responden a diferentes grupos sociales o como se siente el sujeto en su entorno, es decir, los sujetos responden a diversos grupos sociales como lo son su familia, su grupo de amigos o su equipo de danza. Por otro lado, comentan cómo sienten que esos hábitos han podido cambiar o transformarse desde que ellos

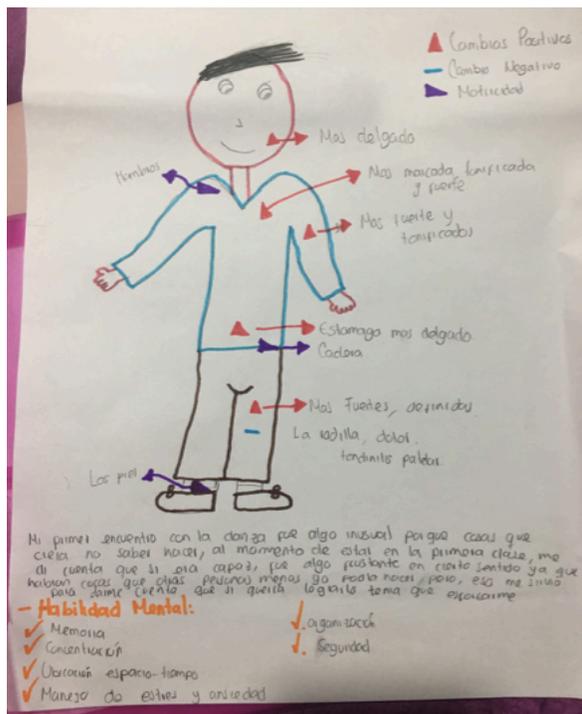
practican la danza. Partiendo de ello a continuación se desarrollan los temas que en la experiencia a campo responden a los hábitos sociales.

Frente a las *relaciones sociales y familiares*; existen dos apartados, donde inicialmente en el tema de relaciones a nivel familiar existe una ambivalencia puesto que los sujetos comentan que dentro del contexto familiar existen reclamos, diferencias y en algunos casos discusiones frente al tema. Algunos integrantes de la familia de quien danza no están de acuerdo con el estilo de vida que llevan los sujetos entrevistados, esto sobre todo cuando es a nivel profesional (5 de los entrevistados), puesto que los danzantes se encuentran mucho más tiempo en su academia o en espacios culturales que en los espacios donde comparten con su familia, o también, por el hecho de la alimentación ya que dentro de la familia la alimentación es de una forma ya estructurada pero el danzante necesita otro tipo de alimentación que en su núcleo familiar no consumen.

Sin embargo, dentro del tema familiar se resalta también el hecho de que, si bien en muchos casos a nivel profesional no están de acuerdo con este estilo de vida, también existe en la mayoría de los sujetos la inclusión de los padres e integrantes de la familia al tema de la danza, como lo refieren algunos de ellos, frente a que los invitan a presentaciones, muestran videos y en su contexto familiar. La danza se vuelve un tema de conversación rutinario y cotidiano, afirmando que “mi familia está acostumbrada a verme bailar y saben que yo en todo momento estoy bailando” (Sujeto 5 . Comunicación personal. 2019) y,

Creo que era más difícil por el tema de la familia, que no lo aceptaba tan fácil en algún momento, que ya cuando me vio en mi obstinación por querer bailar y por mi pasión entonces ya se empezaron a soltar un poquito, pero si fue mas que todo dentro la familia. (sujeto 8. Comunicación personal. 2019)

Por otro lado, a nivel social o de "amigos" los danzantes identifican que, si bien están



inmersos en contextos sociales un poco diferentes al de la danza como en el académico o en el laboral, ellos mencionan que dentro de los temas de conversación con la gente que los rodea está el tema de la danza, presentaciones y ensayos. De igual manera los danzantes afirman que el tema de las relaciones mejora ya que ellos consideran que son más tranquilos, menos tímidos y pueden relacionarse de mejor

(Sujeto 12. Cartografía Corporal.2019)

manera con las personas que los rodean tanto dentro de la academia como fuera de la misma. Uno de ellos menciona como su relación personal sentimental mejoró desde que practican danza ya que el hecho de poder expresarse por medio de la danza les ayudó a no manifestar el estrés del día con su pareja y aprender a tener mejor comunicación teniendo en cuenta que pueden llegar a ser un tipo de “equipo” y expresar lo que sienten de manera más sana y con buena comunicación.

De igual manera, para responder a los hábitos sociales es fundamental conocer cuál es el entorno social de los danzantes para así tener un contexto amplio de donde y cuando es que se desarrollan tanto sus relaciones personales, sociales y familiares. Partiendo de ello la subcategoría de *entorno social* viéndola a nivel general y no desde la cotidianidad se identifica que el entorno social ha cambiado para 6 personas entrevistadas, ya que muchos de ellos dejan los lugares que antes frecuentaban, por estar ahora en espacios "sanos" como lo mencionan ellos mismos. Como por ejemplo "los social" los cuales son lugares y eventos donde se va a bailar, pero es un ambiente sin trago y sin otro tipo de elementos que normalmente tiene un bar; En dichos lugares se reúne gente que baila música latina como salsa y merengue pero todos lo hacen de una manera "profesional" y con la intención de querer conocer las pasos y nuevos movimientos y gente que siente la misma pasión al danzar, como lo ratifican diciendo que:

Los social son eventos donde van los bailarines y bailadores, los bailadores serian como las personas que bailan por diversión de pronto no tan profesionalmente y son amantes de la danza.... ya no me gusta de pronto de los espacios de los bares así es que no es lo mío. (Sujeto 8. Comunicación personal. 2019)

Además, los sujetos mencionan que si bien en algunos casos no son profesionales, el hecho de compartir en espacios o academias de danza les permite generar otro tipo de actividades sociales que antes de practicar danza no realizaban, como por ejemplo tener ensayos para una coreografía, *ir a los social*, ir a comer o ir a ver presentaciones de otros

grupos de danza lo cual hace que los sujetos identifiquen que existe una transformación en su contexto o entorno social en el que habitualmente están inmersos.

Por último, dentro de la categoría de los hábitos sociales es importante identificar y mencionar el tema de la inteligencia interpersonal, puesto que, en la experiencia del campo de investigación, fue un tema que la gran mayoría de danzantes comento desde un ámbito experiencial y cómo esto ha cambiado desde que practican la danza.

La *inteligencia interpersonal* se define como la capacidad de entender a otros seres humanos logrando una mejor comunicación y empatía, generando mayor liderazgo evidenciado en colaboración, cooperación y habilidades para trabajar en equipo. Esto se evidencia en las respuestas de las personas que fueron entrevistadas ya que todos los sujetos manifestaron que el hecho de trabajar en equipo, con el grupo de danza les ha aportado a ellos en el hecho de ser comprensibles y pacientes frente a la resolución de conflictos o situaciones por la que pueden estar pasando; comentan que dentro del grupo o con la gente con la que practican danza hay mayor empatía y colaboración entre ellos, se forman amistades con lazos personales; Además se mejora la capacidad de relacionarse con los otros no solo con el hecho del diálogo sino también en el hecho de estar pendiente de su compañero, se desarrolla un sentido de compañerismo, la escucha, la tolerancia, el hecho que estar pendiente y querer saber del otro, generar amistades profundas y la mejora en las relaciones personales emocionales.

Desde que yo empecé a bailar mi relación social se volvió de querer conocer mucho más al otro, de querer saber cómo funciona el otro como si yo me puedo comunicar con él o estar compartido con esas personas sólo a través de la danza o sólo gracias a la danza podemos encontrar otras maneras de relacionarnos...a través de la danza como que aprendo a conectarse con los otros en la danza y ya después de eso viene el dialogo como oye cómo estás y etc. (Sujeto 4. Comunicación personal. 2019)

Y también:

Gracias a la danza he intentado como tener más cabeza fría frente a esas cosas como lo que te decía antes escuchar al otro y decir como por alguna razón él tiene que estarme diciendo este tipo de cosas. (Sujeto 7. Comunicación personal. 2019)

2.2.2 Hábitos físicos saludables

Por otro lado, en segunda medida dentro de la investigación se pudo determinar que los hábitos físicos son esenciales para conocer cuales son los hábitos saludables que los sujetos identifican en su vida desde que practican la danza.

Una primera categoría es la **alimentación**, donde el todos los entrevistados identifican que sí hay un cambio frente a sus hábitos alimenticios, pues el hecho de estar practicando un ejercicio los coloca en una posición de cuidado para lograr una alimentación nutritiva para que de una u otra forma el cuerpo responda a los entrenamientos y físicamente se evidencio el tema de salud o bienestar en su cuerpo. Dentro de esto, las respuestas más mencionadas

esta: la importancia y el cambio de hábito al empezar a alimentarse mejor frente al consumo de verduras y las frutas, el tema de proporciones balanceadas de harinas, esto lo justifican no por el hecho de la presión social de comer muchas o pocas harinas, sino porque al momento de rendir en una coreografía o en el entrenamiento diario que realizan ven los cambios y consideran que su cuerpo se vuelve más ligero para realizar pasos, movimientos y en sí es más sano.

De igual manera todos los danzantes resaltan el tema de la hidratación como algo normal y fundamental dentro de sus vidas y lo justifican puesto que dentro de los entrenamientos la exigencia hace que se deshidraten, el hábito de tomar agua diariamente vaya o no vaya a la academia se volvió algo rutinario y normal para ellos, como lo menciona el sujeto 11 diciendo que “Me hidrato mejor, tomo bastante agua al día” (Sujeto 11. Comunicación personal. 2019)). Para finalizar diciendo que la exigencia de comer a determinadas horas, es decir tener horario para su alimentación también es algo fundamental ya que la importancia de comer antes y después de entreno es crucial para su bienestar y estabilidad física, ya que son conscientes que la práctica es de exigencia y en su alimentación debe corresponder a dicha exigencia. Los danzantes profesionales que deben dictar clases a diversas horas y en diversos lugares, comentan que independiente de la responsabilidad que tengan es vital alimentarse bien con cada uno de los items anteriormente mencionados, diciendo que:

Soy más dinámica y en la alimentación si le he bajado a los dulces, porque siento que rindo mejor si no como ciertas cosas o le bajo a ciertas cosas, o no

se, ahora como mas frutas, siento que mi digestión y mi cuerpo mejora, es muy chévere.... le he cogido amor al agua. (Sujeto 6. Comunicación personal. 2019)

Por otro lado, para responder a los hábitos físicos es importante mencionar el tema del *ejercicio*, en el cual en las entrevistas se puede evidenciar que tres de los sujetos comentan que el ejercicio lo realiza únicamente a través de la danza ya sea la hora o las horas que diariamente la practique, esto es más en las personas que realizan dicha práctica como hobby, sin embargo se contrasta con que para las 5 personas que lo realizan de manera profesional se evidencia que ellos deben complementar dicho ejercicio de otra manera, realizando tabatas, realizando cardio (trotando) y trabajando personalmente e individualmente en el fortalecimiento de algunas partes de su cuerpo que evidencian que están "débiles", si bien de manera profesional algunos de ellos dictan clases y eso complementa el cardio que realizan si es fundamental realizar un trabajo personal en el fortalecimiento de partes de su cuerpo.

En el proceso de realizar el campo de la investigación conocer cuál es el *concepto corporal* de los sujetos desde que practican la danza fue fundamental para poder entender e identificar cuáles son los cambios que ellos identifican físicamente. Para este items fue fundamental la articulación de las dos herramientas planteadas en el primer capítulo, la entrevista y la cartografía corporal, puesto que dentro de la cartografía corporal los sujetos pudieron identificar gráficamente muchos más cambios en su concepto corporal.

Ahora bien para entrar en materia se puede evidenciar que el total de los sujetos participes de la investigación identifican en primera medida el cambio positivo en su postura corporal, esto hace referencia a la manera en que están erguidamente posicionados en su cotidianidad; Uno de ellos manifestaba antes ser muy “jorobados” pero el hecho de practicar danza les ha mejorado esta parte físicamente, de igual manera el 10 ellos identifican que han podido adelgazar a nivel general y la disminución de la masa corporal lo cual es un beneficio para ellos tanto físico como emocionalmente y un sujeto manifiesta que es delgado pero que la danza le ha aportado a conseguir masa muscular .

Por otro lado, de manera profesional 5 de ellos comentan el cambio que han evidenciado en sus pies y tobillos, son más resistentes y con un crecimiento del músculo, puesto que estar con " tacones" o realizar saltos repetitivos les ha acondicionado los pies a ser más fuertes y anchos. Pero igualmente esta el hecho de que la danza y los constantes pasos y movimientos que deben hacer tienen como consecuencia que se les genera "cayos" en los pies lo cual consideran que es "Fundamental" para su fuerza y resistencia al danzar, como lo afirma: “los cayos son supremamente importante cuando tu le los quitas vas perdiendo fuerza y resistencia y es difícil que ellos vuelvan a crecer entonces los cayos son fundamentales” (Sujeto 3. Comunicación personal. 2019)

A diferencia de personas que son integrantes de un grupo en algún género de danza (33%), donde ellos comentan que realizan el cardio normal que se desarrolla en una academia, pero deben reunirse más horas ensayar coreografías y realizar más ejercicios que complementen su estado físico para que en las presentaciones no haya dificultad alguna. En

conclusión, para esta categoría de respuesta, si existe algún grado de "responsabilidad" frente a gente o a un grupo en específico la exigencia física y el ejercicio es mayor que si el sujeto lo realiza por pasión, ya solo con este hecho él es consciente y está a gusto con el ejercicio o cardio que puede realizar en la danza.

El cambio en las piernas es algo que la mayoría de los sujetos (8) mencionó donde identifican que son más ágiles, más fuertes, más anchas y mejor tonificadas por los movimientos que deben realizar, al igual que los brazos o antebrazo; 7 de ellos mencionan que han adelgazado pero que a la vez están más fuertes, definidos y tonificados. Añadiendo que 5 mujeres identifican un trabajo específico en la parte del abdomen, glúteos y cintura, a diferencia de 6 hombres quienes mencionan un cambio y amplitud en su espalda y hombros ya que en muchos casos deben resistir el peso de sus compañeras o realizar piruetas que los condicionan a ser más fuertes y tener mayor masa muscular en su espalda y hombros.

Al realizar cartografías corporales con algunos de los sujetos también dio amplitud de respuesta a ciertos cambios físicos tanto positivos como negativos que los danzantes identificaron en su cuerpo desde que practican danza los cuales directamente interfieren en su propio concepto corporal; Dentro de la caracterización de los que participaron en la cartografía 3 son mujeres y 5 son hombres, 6 de ellos danza por gusto o hobby y 2 de ellos lo hacen profesionalmente. A partir de la realización de la cartografía frente a los cambios positivos se pudo identificar que todos los sujetos afirmaron sentir sus piernas y gemelos más tonificados y fuertes al igual que la fuerza y tonificación en sus brazos; dentro de las respuestas más frecuentes estuvo el aumento y tonificación de glúteos, abdomen, mejor

posición lumbar, disminución de cintura para las mujeres y para los hombres mayor amplitud en la espalda y hombros.

Si bien dentro de la cartografía no solo se ubicaron los cambios positivos, dentro de los cambios negativos que se identificaron están los dolores musculares especialmente en el cuello, espalda y piernas, dolores en las articulaciones y molestia en las rodillas por “deterioro” de las mismas. Mencionando además que uno de los sujetos que practica de manera profesional comenta que tiene una lesión permanente en uno de sus tobillos y esto fue a causa de un entreno para una competencia y presentación.

Por otro lado, dentro de los hábitos físicos que se empezaron a conocer dentro del campo de la investigación se identificó la necesidad de ubicar la subcategoría de **enfermedad** ya que dentro de las entrevistas realizadas 10 personas mencionan dicha categoría sin necesidad de preguntarlo, realizando una comparación en su estado de salud física antes y ahora desde que practican danza; la mitad de los sujetos comentaron e identificaron que la danza les había ayudado con algunas enfermedades como lo son cardiacas, respiratorias, escoliosis, lordosis y tendinitis. Sin embargo, 2 de ellos comentaron que, si bien la danza les ayudo con algunas enfermedades físicas también ha tenido consecuencias negativas como lesiones o molestias en algunas partes de su cuerpo lo cual lo aluden también a la danza.

Por último dentro de los hábitos físicos algo que no se contempló y que en las entrevistas y cartografía corporal empezó a emerger fueron las **Habilidades físicas** de los sujetos danzantes lo cual directamente se relaciono con los hábitos físicos que los sujetos van

adquiriendo; si bien dentro de la entrevista no se preguntó específicamente sobre el tema de habilidades físicas en los sujetos practicantes de danza se pudo evidenciar que para todos el tema de la fuerza en sus piernas ha sido un cambio positivo, 8 de ellos comentan la flexibilidad en piernas y brazos, 7 de ellos afirman la resistencia en gran parte de su cuerpo, la motricidad, la versatilidad para aprender otro tipo de géneros, coordinación, reflejos, elongación, agilidad, rapidez, 3 de los sujetos comenta equilibrio y aprender a respirar . Todo este tipo de habilidades le han aportado a cada uno de ellos y los hacen sentirse mejores en el día a día. Dentro de la realización de la cartografía corporal también se respondieron a dichas habilidades físicas que los sujetos identifican que han obtenido desde que practican danza donde se ratifica una vez más que la flexibilidad, la resistencia, fuerza, elasticidad, motricidad y agilidad son las habilidades físicas que más identifican los sujetos que participaron.

2.2.3 “Soy capaz de hacer muchas cosas, yo sí puedo”: Hábitos mentales

Por último, frente a la categoría de *Hábitos mentales*, lo primero que se identificó fue la autoestima, donde al realizar el campo se identifican varias respuestas, algunas ligadas directamente con el tema o la categoría de relaciones sociales ya que 2 de los sujetos respondieron que su autoestima mejoró y eso se evidencia en el trato con el otro, al no darles pena hablar o dejar de ser tímidos a la hora de relacionarse socialmente con otros.

Por otro lado, 10 sujetos entrevistados respondieron que su autoestima está mucho mejor que cuando no practicaban danza, porque por medio de la danza pueden expresar cosas que antes no podían o las tenían reprimidas, al igual que el hecho de que la gente los "halague"

o realice algún tipo de atributo les ayuda a que su autoestima mejore, como se menciona a continuación, diciendo que: “ hoy en día me siento una persona mucho más valiosa que soy lo que llaman un buen partido, que soy exitoso profesionalmente sino que tengo algo que es un plus y es que bailo” (Sujeto 1. Comunicación personal. 2019) y:

Yo me veo hoy y veo a la xxxx de antes y veo a dos personas completamente diferente, porque yo era como muy tímida, me daba miedo expresar y la danza fue la que me transformó a mí completamente y me enseñó a ser más activa a hablar sin miedo, a yo poder expresar sobre todo a través del cuerpo...mi mente va en ese sentido como a revisar como ¿yo me permito esto, yo de verdad me voy a permitir esto?. (Sujeto 3. Comunicación personal. 2019)

Estas respuestas están muy ligadas a la parte del concepto corporal ya que todos los sujetos enumeraron cambios positivos en su cuerpo, esto también repercute en su concepto "mental" o autoestima. Todos los sujetos comentan que se sienten cómodos con su cuerpo y que, si bien hay cosas por mejorar, ratifican que se sienten bien con el ser humano que son ahora. Sujetos que dentro de la caracterización de la población practican la danza como hobby identifican que la danza le ha aportado a su autoestima ya que han mejorar sus movimientos y han adquirido habilidades físicas y mentales que antes no tenían.

Me siento más feliz conmigo, como que he aprendido a quererme un poquito mas, ósea siento que soy capaz de hacer las cosas que quiero, física y emocionalmente entonces también me ha ayudado...pero siento que el baile

me a ayudado con respecto a el amor hacia mi, como si puedes, eres suficiente, y si te hace falta dale que tu puedes. (Sujeto 5. Comunicación personal. 2019)

Frente a el *Estado de ánimo*, si bien dentro de la categoría de habilidades mentales y en la de cotidianidad se evidencia que los danzantes comentan que "soy uno antes de bailar y después de bailar otro" (Sujeto 12. Comunicación personal. 2019), esto lo argumentan ya que cuando practican danza se pueden desprender de estrés que causó el día.

Por lo general las clases son muy de mañana o en la noche lo cual tiene incidencia en que si es en la mañana los sujetos salen más despejados de su mente para afrontar el día y si es en la noche los sujetos pueden descargar "*cargas negativas*" como uno de ellos decía. Todos los sujetos comentan que sienten más tranquilos y capaces al momento de resolución de conflictos y mucho más activos para realizar actividades diarias y rutinarias, de igual manera se sienten más productivos por causa del ejercicio o la práctica física.

Al realizar el campo de la investigación empezaron a salir items o categorías emergentes de **hábitos mentales**; sucedió lo mismo que en la de hábitos físicos ya que sin preguntar los sujetos de la investigación comentaron sobre *habilidades mentales* que han adquirido desde que danzan, dentro de los cuales mencionaron: que emocionalmente identifican que han aprendido a colocar límites en su vida, tanto con personas como en el hecho de su propio cuidado físico y lo que se permiten pensar sobre ellos mismos.

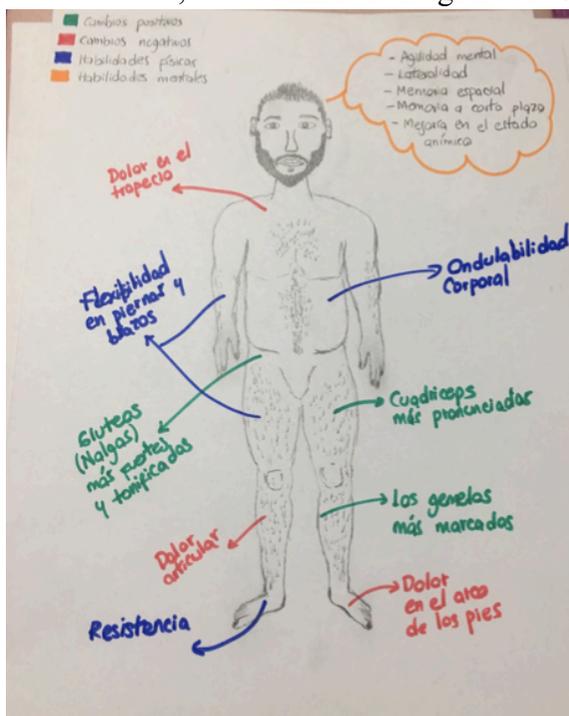
Por otro lado, en la parte de habilidades mentales, 8 de ellos mencionaron la memoria como una nueva habilidad dentro del baile al tener que memorizar pasos y coreografías como en rendimiento en otras actividades, la mitad de los sujetos comentaron el tema de la concentración ya que la danza es como cualquier tipo de enseñanza, te perdiste en un momento y es muy difícil entender todo el hilo conductor si desde el inicio no estás concentrado. El tema de actitud positiva es relevante el cual se relaciona con el estado de ánimo de cada uno de ellos, la exigencia a sí mismos dentro de la práctica y fuera de la misma, la disciplina, la mayoría menciona que la danza también es una disciplina y si no eres juicioso o respetuoso con ella no llegarás lejos, la creatividad surgió a partir de la danza para 2 de ellos, lo cual genera como conclusión que la danza representa para ellos un espacio para ellos y su mente.

Al realizar la cartografía se puede evidenciar y una vez más ratificar que la habilidad de la memoria tanto a corto y largo plazo son características que los sujetos han podido adquirir desde que danzan, al igual que la memoria espacial al momento de realizar una coreografía, la coordinación, los reflejos y la seguridad que iría directamente relacionada con la autoestima son las habilidades que se mencionaron al realizar la cartografía.

Otra categoría que arrojó la investigación fue *La inteligencia intrapersonal*; Esta categoría hace referencia directamente a nosotros mismos, nuestros pensamientos, deseos, capacidades y comportamientos, nos ayuda ver quiénes somos y lo que pensamos de nosotros mismos. Partiendo de ello se puede evidenciar que 10 sujetos identifican inicialmente la palabra amor propio, tienen en cuenta literal esa palabra para referirse a los aportes de la

danza hacia ellos, se consideran más seguros y más tranquilos frente a la persona que son, el hecho de aceptarse a sí mismo y ser conscientes de la importancia del cuidado en sus vidas, se creen capaces de realizar más cosas y colocarse retos en sus vidas, los ha ayudado a dejar cosas negativas que antes pensaban de ellos mismo y que muchas veces las manifestaban físicamente, como se evidencia a continuación: “la danza me ha ayudado a mejorar la relación conmigo tanto emocionalmente como físicamente... siento que me amó más” (Sujeto 4. Comunicación personal. 2019)

Por último, se identificó la categoría de *mente/ cuerpo* y el holismo que hay entre los dos,



(Sujeto 1. Cartografía Corporal.2019)

donde es bastante crucial e importante dentro de la investigación y si bien no se preguntó literalmente si ellos creen que existe una conexión o una relación entre el cuerpo y la mente, de una u otra forma el 10 de ellos respondieron a dicha categoría. Por un lado, algunos de ellos identifican que depende de cómo se sientan en el día eso lleva a que al momento de bailar eso se exprese en sí los movimientos son bruscos, definidos, torpes,

con mayor profundidad, etc, lo cual equivale a 4 de los sujetos participes de la investigación. Por otro lado, el tema de que todos los sujetos de la investigación si bien no se les realizó una pregunta específica del tema , todos en algún momento de la entrevista refirieron

que el cuerpo es el que expresa lo que interiormente pasa, por medio del cuerpo se puede expresar lo que se piensa y se siente, son conscientes de que se encuentra tanto un balance físico como uno emocional dentro de la danza y comentan que el desempeño tanto físico como mental es mucho mejor en lo que realizan y esto lo ven gracias al aporte que realiza la danza en sus vida. Para finalizar con la frase " la danza no solo sana físicamente, sino también emocionalmente" (Sujeto 4. Comunicación personal. 2019). La danza en conclusión es un espacio para ellos, su mente y su cuerpo entrelazados entre sí.

2.3 EL MOVIMIENTO ARMÓNICO ESTÁ EN LA DANZA

En el siguiente apartado se encuentra como los resultados previamente expuestos se empiezan a entrelazar con el marco teórico que sustenta la investigación, de cómo armónicamente se entrelazan los resultados del campo con las teorías. Además, en dicho apartado el lector encontrará el análisis de los resultados partiendo de la experiencia en campo, y de las teorías utilizadas en esta investigación como lo son: La holisticidad, Hábitos saludables y autocuidado, Actividad física y salud y La inteligencia emocional, cabe resaltar que cada una de ellas tiene como eje transversal el paradigma de la complejidad de Morín, expuesto en el primer capítulo.

2.3.1 Mente y cuerpo uno solo es: Acercamiento a la holisticidad

Partiendo de la importancia del cuerpo y la mente y cómo estas dos se pueden llegar a unir, se retoma la teoría monista o de unidad holista donde la concepción de cuerpo-mente como una unidad holística que no se puede dividir considerando la dependencia la una de la otra; Dentro de la unidad holística prima la idea de que la salud es mucho más que la ausencia

de enfermedades físicas, sino que por lo contrario es un estado de bienestar que trae consigo el bienestar físico y mental del individuo, según (Rodríguez, V .2005. p 184), lo cual está relacionado con que existe una sola sustancia o un solo tipo de entidad en la cual lo físico repercute en lo mental y viceversa esto según (Vallejo, A .2006. p100).

Para Moriello, S (s.f) existe una relación entre cuerpo-mente-cerebro la cual se puede explicar desde el paradigma complejidad de Edgar Morín, paradigma en el cual se basa la presente investigación, donde se afirma que tanto la parte cerebral como la mente van relacionadas con la parte biológica evolutiva (el cuerpo), puesto que aunque el cuerpo está en constante cambio por factores internos y externos del ser, la mente y el cerebro también están inmersos en esos cambios de diversas maneras, dependiendo de la trayectoria del sujeto, donde se generan procesos de aprendizaje y dentro del aprendizaje están los sistemas perceptivos y motores que se comunican con el entorno, dicho en otras palabras es donde se afirma en el caso biológico que “todo está completamente integrados e interactúa entre si conformando un sistema consistenteque evoluciona y se modifica con el tiempo a medida que la persona crece y aprende” (Moriello,S .s.f . p 3) lo cual se relaciona con la trayectoria de vida y como esta trayectoria de vida puede tomar repercusiones en la parte física y mental de los individuos, practicando de esta manera cuidados y hábitos saludables en sus vidas o lo contrario.

Partiendo de dichas afirmaciones encontradas por varios autores, se inicia dando importancia a dicha unidad holística, afirmando que si bien las acciones del cuerpo y la mente repercuten una en la otra y que la salud no es la ausencia de enfermedades sino que es el

completo bienestar de dicha unidad holística; es importante comentar que dentro de la investigación se pudo encontrar como las categorías de la investigación dan respuesta de manera armónica a como la danza puede aportar a dicha unidad holística dando hábitos de vida saludables y prácticas de autocuidado a las personas que la practican, cuestiones que se desarrollaran en otros apartados. Partiendo de ello, en dicho apartado se retoman algunas categorías que responden a dicha unidad holística.

En primer lugar, se retoma la categoría de Mente/Cuerpo identificada en los resultados, dándole lugar como eje base y fundamental durante todo el desarrollo del análisis donde los danzantes afirman como existe una relación entre mente y cuerpo y como esta se evidencia reflejada en el tipo de danza que realizan, visibilizando de dicha manera el cómo se sienten interiormente pero a través de la danza y como esto los puede ayudar a sanar tanto físico como emocionalmente situaciones de su cotidianidad.

Referente a ello, se puede considerar como las teorías y los resultados de campo responde uno al otro tomando como énfasis que no es posible pensar en los beneficios de la danza únicamente a nivel físico o mental, sino que se genera un bienestar o beneficio para los danzantes teniendo en cuenta la holisticidad, si bien ellos no son conscientes de el término holístico o monismo, dentro de la realización del campo responden a como la danza les aporta a las dos dimensiones.

Por otro lado, retomar los resultados referentes a el concepto corporal dentro de dicho apartado, es crucial partiendo de que los sujetos de la investigación manifiestan como el

concepto corporal que tienen repercute a nivel no solamente físico con los cambios positivos o negativos que han adquirido físicamente desde que practican la danza, sino que también tiene repercusiones dentro de su mente y cómo se relacionan socialmente con otros sujetos. Puesto que como se ven y se sienten con ellos mismos también lo replican y expanden con los demás.

Partiendo de ello es considerable poder entender que dentro del sujeto el hecho de sentirse de una manera ya sea satisfactoria físicamente interfiere directamente con cómo el sujeto se siente interiormente, teniendo en cuenta que algunos de los sujetos de la investigación articulan como el hecho de sentirse bien físicamente también los hace sentir que pueden emocionalmente realizar cambios positivos en su vida, ya que si pudieron físicamente realizarlos, emocionalmente también se sienten capaces de hacerlo, una vez más ratificando como la holisticidad en contextos tan básicos como el concepto corporal se pueden evidenciar y articular de una manera tan armónica, pensando de dicha forma como el concepto corporal repercute o interfiere directamente a la percepción del sujeto tanto mental como emocionalmente.

La autoestima responde a dicha unidad holística que se plantea en la investigación, puesto que la autoestima según Campus & Muñoz (1992), se define como la capacidad que tiene un sujeto de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo, junto con el amor que cada sujeto tiene de sí mismo. Partiendo de ello, es importante retomar que dentro de los resultados del campo de la investigación el tema de autoestima fue algo profundo que no solo

tocó respuestas de como mentalmente se sienten, sino como esa autoestima se ve reflejado también en lo que los sujetos realizan por sí mismos física y mental o emocionalmente.

Aquí podemos retomar algunas de las respuestas de cómo el hecho de sentirse bien emocionalmente repercute en cómo ellos interactúan con el agente externo o personas que los rodean, lo cual también parte de la parte física de cada individuo, como se ratifica a continuación, diciendo que la danza:

Mentalmente me ayuda con mi autoestima, porque siento que encajo un poquito más, porque la ropa me queda un poquito mejor o me siento mas cómoda conmigo, mas feliz conmigo, como que he aprendido a quererme un poquito mas, ósea siento que soy capaz de hacer las cosas que quiero, física y emocionalmente entonces también me ha ayudado....pero siento que el baile me a ayudado con respecto a el amor hacia mi, como si puedes, eres suficiente, y si te hace falta dale que tu puedes. (Sujeto 6 Comunicación personal. 2019)

Dando de esta manera una articulación armónica entre el cuerpo y la mente referente a la autoestima y lo que los sujetos pueden realizar para ellos mismos y para cada día aceptarse a sí mismos y empezar a generar un amor propio hacia ellos. Dentro del campo de investigación se pudo encontrar como para ellos el tema de la autoestima es algo vital, pero algo difícil de sostener puesto que la presión de realizar los movimientos, coreografías o presentaciones bien tiene un efecto directamente mental. Sin embargo, una vez más se

encuentra y analiza cómo la danza puede tener beneficios en la autoestima de las personas tanto físico como emocionalmente.

De esta forma se finaliza este apartado dándole énfasis a como la unidad holística que plantea Rodríguez,V (2005) se articula intrínsecamente con algunas de las respuestas de los sujetos danzantes que hicieron parte de la investigación. Sin embargo, es importante mencionar que durante todo el análisis de dichos resultados se plantea que existe una relación mente y cuerpo que durante toda la investigación no se puede ocultar o negar, ya que desde la experiencia en campo y la experiencia personal se puede vivir y experimentar como desde la danza se trabaja no solo físicamente sino también diversos temas mentales que aportan tanto al bienestar físico como mental de las personas.

2.3.2 Me cuido a través de la danza: Teoría de Hábitos saludables y autocuidado

En dicho apartado se encontrará la articulación entre la teoría de hábitos saludables y autocuidado con los resultados del campo, partiendo de indicios principales del campo y como estos se pueden relacionar armónicamente con la teoría.

Partiendo de la importancia de ver el cuerpo como instrumento y/o actor principal para exteriorizar sentimientos, emociones y pensamientos y retomando un poco sobre la unidad holística y su relación interdependiente. El autocuidado en los individuos es considerado como una responsabilidad individual puesto que cada una de las acciones que el individuo realiza depende del mismo y de igual manera la importancia de cómo se enfrenta

diariamente a los contextos más próximos; junto con la construcción del día a día donde esta se ve ligada a la manera de mirar, moverse e interactuar con el mundo. (Robles, R.2014).

De igual manera, Robles, R. (2014) afirma que la alimentación, el ejercicio, los ciclos de sueño y los hábitos de estudio son fundamentales para el proceso de autocuidado y de esta manera fortalecer el cuerpo y la mente. Ahora bien, dentro de las características del autocuidado la autora afirma como en la actividad física tanto el cuerpo como la mente están unidos y la integración de estos es tan potente y crucial que se ve reflejado en las acciones.

Por otro lado, hablar sobre los hábitos saludables según Facua, A (s,f) no solamente hace referencia a la salud o el bienestar físico o corporal, sino también a la salud psíquica o bienestar mental, ya que procurar un equilibrio entre salud física y salud mental hace posible que la persona llegue a encontrarse mejor consigo misma y con el mundo que le rodea.

Es posible llevar una vida saludable que se prolongue muchos años, siempre y cuando se cuide la alimentación, se realice ejercicio físico de manera constante de mayor o menor intensidad, se elimine el tabaquismo y se adopte una actitud optimista frente a las dificultades y obstáculos que plantea la vida día a día. (Facua, A. s,f. P 3)

Partiendo de lo anterior, dentro de la investigación y los resultados que arrojó el campo se puede evidenciar que dentro de la alimentación los danzantes afirman que su hábito de alimentación ha cambiado para ser más saludable, por acciones anteriormente

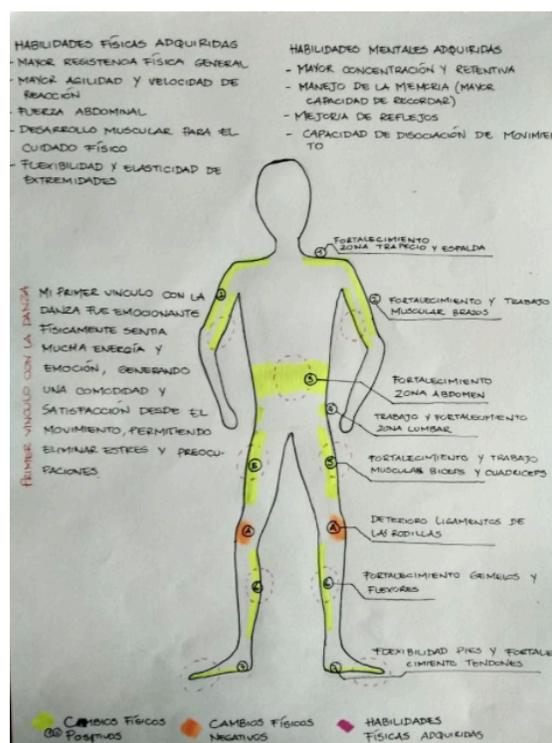
mencionadas como lo son la alimentación a horas, consumo de alimentos como frutas y verduras y la constante hidratación, al igual que frente a el ejercicio de los danzantes, puesto que se evidencia en los resultados que desde que algunos de ellos están realizando la danza como hobby esto les ha aportado a que su condición física mejore, ya que toman la danza como un ejercicio que requiere cardio en su práctica y de igual manera los danzantes que realizan la práctica de la danza de manera profesional, afirman que el ejercicio, el cardio, acondicionar su cuerpo es vital para su condición física y su rendimiento en la práctica de danza, las personas profesionales también comentan como con el tiempo se empieza a generar esa conciencia de que la danza debe ser complementada con ejercicios adicionales como lo son ejercicios repetitivos como las tabatas, actividades que directamente están articuladas para y por el bienestar de los sujetos.

Si bien estos dos hábitos la alimentación y la danza como ejercicio se pueden ver reflejados en los sujetos que hicieron parte de la investigación y dan respuesta a lo que son hábitos saludables según teorías, es importante resaltar que estos dos hábitos se relacionan entre sí, ya que gran parte de los sujetos que hicieron parte de la investigación manifiestan que si ellos quieren rendir en el ejercicio que en primer plano es la danza también se deben alimentar bien e hidratarse, sino de nada les servirá realizar ejercicio si su forma de alimentarse no es la correcta, así que uno depende y complementa al otro, veamos:

Con el tiempo e identificado la importancia de alimentarme bien para que danzando también sea más liviana, menos pesada y pueda rendir mucho mejor en cada movimiento, entonces todo se vuelve un compromiso tanto en la

alimentación como en mi rutina de danza. (Sujeto 5. Comunicación personal.2019)

Hay una relación directa en las personas que realizan ejercicio y mantienen una buena alimentación, lo cual da como resultado cambios físicos que directamente interfieren en el concepto corporal de los propios sujetos. En los resultados del campo de la investigación se pudo evidenciar cómo el concepto corporal en ellos tiene como pilar o eje central la actividad, práctica o ejercicio de la danza, puesto que todos los sujetos evidencian cambios en su cuerpo, cambios que en su mayoría son positivos como se puede evidenciar en los resultados por categoría anteriormente expresados. Para algunos de ellos el aumento de masa corporal, la disminución de masa, el cambio de postura, las diversas habilidades físicas como la fuerza, elasticidad, flexibilidad



(Sujeto 6. Cartografía Corporal.2019)

son algunas habilidades que adquirieron con el tiempo, lo cual repercute en su concepto corporal donde se puede analizar que si bien físicamente estos cambios los sujetos los identifican también identifican cómo estos cambios repercuten y se entrelazan no sólo físicamente, sino mental y emocionalmente con su autoestima, dado que al empezar a notar los cambios y habilidades físicas los sujetos empiezan a tener un tipo de autoafirmación y a conocer que, si son capaces de cambios y habilidades físicas, también son capaces con otro

situaciones, obstáculos o adversidades que se les puedan presentar. “Siento que el baile me a ayudado con respecto a el amor hacia mi, como si puedes, eres suficiente, y si te hace falta dale que tu puedes” (Sujeto 5. Comunicación personal.2019) y “Mi autoestima si ha mejorado, ahora me puedo ver al espejo y decir wouw que bien lo estás haciendo o cosas así que antes no podía y no sentía hacerlas.” (Sujeto 10. Comunicación personal.2019)

Partiendo de esto es relevante mencionar que si existe la articulación entre la teoría de los hábitos saludables y autocuidado y los aportes o beneficios que los sujetos identifican desde que practican danza, ya que dentro de las respuestas existe un cambio para mejora en el tema de la hidratación, la alimentación y el ejercicio ya sea en menor o mayor medida dependiendo de la frecuencia con que los sujetos practiquen la danza, lo cual directamente los beneficia tanto físicamente, emocionalmente y da como respuesta un autocuidado tanto físico, mental, es decir que la danza aporta a la unidad holista de quienes la practican.

Para finalizar el apartado, Facua,A (s,f) afirma específicamente que la realización de actividad física, la práctica de algún deporte es un hábito fundamental para la salud y calidad de vida; además, mejora la circulación y todas las funciones del organismo en general, lo cual se pudo evidenciar en la experiencia a campo donde la danza aporta específicamente en esa área de actividad física o ejercicio, sin embargo, a continuación en el siguiente apartado se desarrollada mejor dicha postura justificada desde otros autores que la ratifican.

2.3.3. La danza beneficia armónicamente el cuerpo y la mente: Teoría de Actividad física/ Salud

Si bien, dentro de las teorías es vital poder entender y realizar la articulación entre la mente y el cuerpo, es un tema que durante el anterior apartado se pudo realizar, ahora es importante poder analizar como la danza considerándola como una actividad física beneficia y armoniza a dicha unidad holística; en dicho apartado el lector encontrará específicamente la teoría donde se afirma que la actividad física beneficia el cuerpo y la mente de los sujetos que la practican, generando de esta manera un bienestar integro.

En este apartado se parte de la noción de ver y sentir la danza como una actividad o práctica física que aporta al bienestar, partiendo de ello, López, P autor de “La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna” inicia diciendo como la actividad física se considera una práctica sociocultural en Colombia, la cual tiene aportes tanto en la parte de la experiencia personal de los sujetos lo cual hace referencia a lo psico mental y emocional, pero también tiene aportes a nivel físico con el movimiento corporal que las personas realizan, lo cual contribuye a la construcción y realización del sujeto el cual paralelamente también se forja por situaciones de su entorno. A continuación, se evidencia un diagrama tomado del texto “*La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna.*”, el cual explica lo anteriormente mencionado, donde la actividad física es la danza quien tiene repercusiones a nivel psico y físico en los individuos.



Imagen recuperada de: López, P " La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna." Pág. 8. Recuperado de:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Partiendo del diagrama o imagen previamente expuesta es impórtate empezar a entrelazar dicha explicación de la teoría con la experiencia en el campo, donde al realizar el campo de la investigación los beneficios de la actividad física (AF) o práctica de la danza en danzantes estuvo siempre de la mano entre lo psico y físico, lo cual se articula directamente con la teoría ya que los danzantes no solo podían ver los beneficios físicos, sino como esto se articulaba directamente con los beneficios a nivel mental o emocional y como esto aporta a su salud en ambas direcciones.

Partiendo de ello, se determina dentro de la investigación y en articulación con la teoría que, si bien la actividad física genera bienestar en la salud de las personas, el término de la salud juega un papel importante dentro de la investigación, donde según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud se define como "el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o afecciones" (OMS.2018). La salud no es algo estático que se consigue una vez o se obtiene para siempre, sino que la salud es dinámica porque fluye, cambia, tiene afectaciones o implicaciones y se combina

constantemente entre la enfermedad y el bienestar. De hecho, se convierte en un proceso continuo de aprendizaje, toma de decisiones y acciones para optimizar el bienestar total de un sujeto, como previamente se menciona el término del aprendizaje toma un papel crucial dentro de la salud, el cuerpo y la expresión corporal puesto que el sujeto tiene maneras diversas de aprender o desaprender acciones que aporten a su bienestar. (Devís y Peiró, 1991).

Esto se puede ver inmerso en los resultados del campo de investigación ya que los danzantes afirmaron como desde que están practicando la danza se han sentido mejor y no solamente en la ausencia de enfermedades, sino como la danza les ha aportado física, mental y socialmente con diversas habilidades que han adquirido en cualquiera de los tres ámbitos lo cual les aporta directamente bienestar, dando de esta manera armónicamente bienestar en la unidad holística previamente mencionada. Además, dentro del campo se pudo conocer categorías que responden al cuidado y al descanso, factores que los danzantes identifican como fundamentales y que aportan al bienestar de estos y que aportan tanto físicamente como emocionalmente.

Dentro de los resultados del campo de investigación se evidencian aportes en el estado de animo de los danzantes lo cual se determina desde el antes y después de realizar la práctica o actividad física de la danza y que directamente aporta al bienestar psico y físico de los danzantes, donde los danzantes comentan que "soy uno antes de bailar y después de bailar otro" (Sujeto 12. Comunicación personal. 2019), esto lo argumentan ya que cuando practican danza se pueden desprender el estrés que causó el día, los sujetos salen más despejados de su

mente para afrontar el día y si es en la noche los sujetos pueden descargar "*cargas negativas*" como uno de ellos decía. Todos los sujetos comentan que sienten más tranquilos y capaces al momento de resolución de conflictos y mucho más activos para realizar actividades diarias y rutinarias, de igual manera se sienten más productivos por causa del ejercicio o la práctica física que realizan a través de la danza.

De igual manera relacionando el termino de salud con la actividad física de la danza se explica la perspectiva preventiva que aportan a ver la actividad física como una ruta de salud y bienestar para el sujeto, donde según Devís y cols (2000) explica que la perspectiva preventiva:

utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones. Por lo tanto, esta perspectiva se ocupa del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el exceso de colesterol, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, a través de la A.F. (Devís y cols, 2000).

Afirmaciones que se lograron evidenciar en el campo de la investigación con algo tan esencial como la postura corporal, donde los danzantes identificaron dentro de la entrevista y la cartografía el cambio es su postura corporal y cómo ese cambio no solo aporta a su beneficio físico, sino mental ya que se sienten mucho mejor con ellos mismo y socialmente también interfiere en cómo se relacionan con los demás, lo cual también hace parte del aporte

al bienestar que se puede dar a través de la danza. También se debe tener en cuenta que dentro de la experiencia en campo se pudo identificar como la mitad de los participantes comento e identifico que la danza les había ayudado con algunas enfermedades cardiovasculares, tendinitis, escoliosis y lordosis, lo cual claramente a tenido consecuencia dentro de su bienestar se sientan mas saludables y mejores consigo mismos.

Otra perspectiva es cuando se considera que la A.F contribuye al desarrollo personal y social de los sujetos, es decir ve la A.F como elemento o estrategia que puede contribuir a mejorar la existencia humana, determinando la actividad fisica como algo que divierte, llena de satisfacción, hace sentir bien, ayuda a conocerse a sí mismo y de esta manera poder aportar a la sociedad. (Devís y cols, 2000).

Partiendo de ello, si bien se menciona que para la OMS dentro del concepto o termino de salud esta el bienestar social de los sujetos y como a partir de dicho bienestar se puede aportar a la sociedad, es algo que se evidencia dentro del campo de investigación donde lo sujetos manifiestan como desde que practican la actividad física de la danza los aportes a sus hábitos sociales, manera de desenvolverse, relacionarse, generar nuevos vínculos y solucionar problemas han mejorado desde que practican la danza, ya que ven en dicha actividad un herramienta para desestresarse y poder expresar de manera física y por medio del movimiento lo que sienten en el contexto en el que están inmersos en su cotidianidad y manifiestan como el hecho de danzar les aporta a ese desarrollo social, esencial para los seres humanos, como por ejemplo:

Desde que yo empecé a bailar mi relación social se volvió de querer conocer mucho más al otro, de querer saber cómo funciona el otro como si yo me puedo comunicar con él o estar compartido con esas personas sólo a través de la danza o sólo gracias a la danza podemos encontrar otras maneras de relacionarnos...a través de la danza como que aprendo a conectarme con los otros en la danza y ya después de eso viene el dialogo como oye como estás y etc. (Sujeto 6. Comunicación personal. 2019)

O:

Te permite también ser un poco mas abierto con las personas a través de la danza...la gente con la que bailas, la gente con la que ensayas, la gente con la que te mueves, se vuelve tu circulo social, un buen circulo social, como una familia. (Sujeto 7. Comunicación personal. 2019)

Discursos que no se pueden separar del bienestar integro y completo que la actividad física de la danza puede aportar a los sujetos, si bien se dio una pequeña explicación del tema es algo que se desarrollara en el siguiente apartado.

2.3.4. Inteligencia Emocional a través de la danza.

En dicho apartado se desarrollarán las ideas postuladas por Daniel Goleman (1995), quien desarrolla de manera integra en su libro Inteligencia Emocional, toda la teoría de la inteligencia emocional; de igual manera encontrara como dicha teoría de la inteligencia

emocional se articula directamente con los resultados del campo de investigación, enfocándose a ciertas categorías o resultados emergentes que salieron durante la realización del campo de la investigación.

Para dar inicio, el autor Goleman, D (1995) parte de que todo ser humano tiene inteligencia emocional al momento de desarrollarse e interactuar con los seres humanos, de dicha forma la divide en dos inteligencias, una intrapersonal que a grandes rasgos hace referencia a la autoconciencia, autorregulación y la motivación de cada ser humana y la inteligencia interpersonal que hace referencia a la empatía y la habilidad social para desarrollarse con los demás.

Goleman define la inteligencia intrapersonal como la capacidad de conocerse a sí mismo, describiendo, explicando y prediciendo los propios estados mentales, emocionales y motivacionales, donde se abarcan los pensamientos, creencias, deseos, emociones, actitudes, capacidades, talentos, habilidades y la capacidad de autorregulación de cada sujeto. De igual manera Goleman, D (1995) postula la **introspección** u observación (conciencia reflexiva), la **metacognición** o capacidad de la mente de pensarse a sí misma (saber qué hacemos y para que lo hacemos) y la **autoestima** (conjunto de creencias que se tiene sobre lo propio, capacidades, talentos, modos de ser, sentir, querer y actuar (aspectos valorativos) como características o pilares que se deben desarrollar en la inteligencia intrapersonal.

Dando apertura a dicha postura teórica de la inteligencia intrapersonal, cabe resaltar que dentro de la investigación que se realizó si bien no se contaba con dicha postulación teórica y mucho menos con las categorías, fue algo que durante el desarrollo de este fue tomando prioridad dando énfasis en la importancia de hábitos sociales saludables y los

hábitos mentales que los sujetos identificaban que iban desarrollando a lo largo de la practica de la danza. Dado esto y a los resultados del campo es importante mencionar que los sujetos identificaron cambios en su forma de conocerse, apreciarse, definirse y experimentarse a si mismos, dando énfasis en que desde que danzan consideran que dicha práctica les a aportado a su auto concepto no solo fisico como se veía en apartados anteriores, sino a un auto concepto mental con una mirada reflexiva de si mismos, de quienes son y queriendo trabajar introspectivamente para generar cambios y ser cada día “mejores personas”.

Dentro de los resultados hay discursos donde se sienten mejor día a día con quienes se están construyendo diariamente, pero no solo frente a nivel profesional o académico, sino a nivel personal dentro de la investigación se pudo evidenciar como el termino “amor propio” cobro gran sentido y potencia dentro de la misma investigación ya que lo danzantes referían en gran medida dicho termino como aporte que la danza les a brindado, dentro de las respuestas esta el hecho de sentirse mas tranquilos y seguros de las decisiones que toman diariamente y grandes avances en la aceptación propia, tanto fisica como mentalmente como se referencia a continuación: “la danza me ha ayudado a mejorar la relación connigo tanto emocionalmente como físicamente... siento que me amó más” (Sujeto 4. Comunicación personal. 2019). Acá claramente se puede ver inmerso la reflexión que los sujetos realizan de si mismos al momento de pensar en los aportes que la danza les ha brindado.

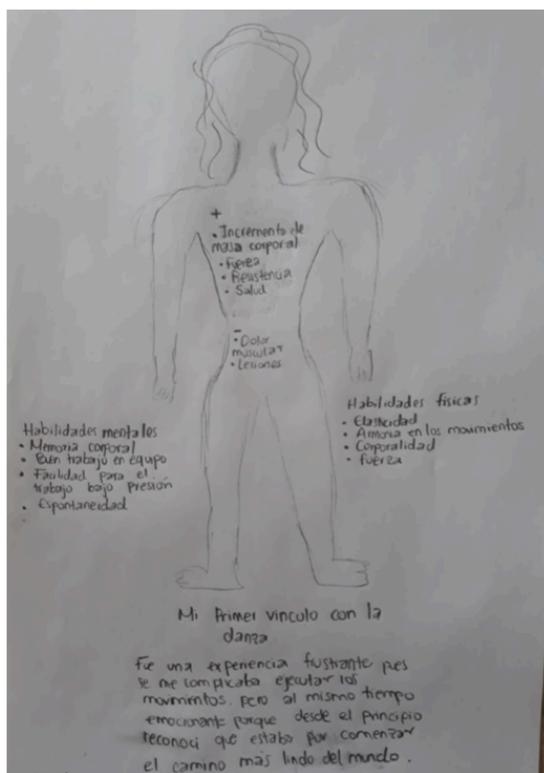
De igual forma, dentro de dicha inteligencia intrapersonal existe el autoestima como pilar fundamental, si bien se ha desarrollado en otros apartados como el de hábitos saludables es importante mencionar que también tiene relación con la Inteligencia intrapersonal refiriendo que mas de la mitad de los sujetos que hicieron parte de la investigación

respondieron que su autoestima esta mucho mejor desde que practican danza ya que afirman que por medio de ella pueden exteriorizar y expresar muchas cosas internas que algunas veces quedan reprimidas en el día a día y de igual manera el hecho de bailar les implica sentirse mejor diariamente y aprender a colocar limites o pautas en la vida que les aporten a verse y ser mejor cada día, por ejemplo: “la danza fue la que me transformó a mí completamente...mi mente va en ese sentido como a revisar como ¿yo me permito esto, yo de verdad me voy a permitir esto?. (Sujeto 3. Comunicación personal. 2019)

Es importante mencionar dentro de este apartado, que la investigación y la manera de conocer y abordar el tema brindó a los sujetos y a la investigadora, elementos bases para generar una autoobservación como la que habla la inteligencia intrapersonal, ya que posibilitó a través de herramientas narrativas y/o discursivas experienciales y herramientas gráficas bases para empezar a pensar y repensar en el yo introspectivamente, elemento que lo ratifica es “Oye si, si no hubiera sido por esta charla no me hubiera fijado de los cambios positivos y de lo que la danza me ha aportado personalmente” (Sujeto 7 . Comunicación Personal. 2019). Dando así un hilo conductor a los beneficios a nivel intrapersonal que la danza puede traer a quien la practica, añadiendo:

Me siento más feliz conmigo, como que he aprendido a quererme un poquito mas, ósea siento que soy capaz de hacer las cosas que quiero, física y emocionalmente entonces también me ha ayudado...pero siento que el baile me ha ayudado con respecto a el amor hacia mi, como si puedes, eres suficiente, y si te hace falta dale que tu puedes. (Sujeto 5. Comunicación personal. 2019)

Se puede evidenciar que si existe un lazo intrínseco entre la inteligencia intrapersonal de los sujetos y sus respuestas frente a los aportes y beneficios que les



(Sujeto 8. Cartografía Corporal.2019)

ha dado la practica de la danza; sin embargo, es importante mencionar que no solo existen beneficios a nivel intrapersonal, sino que los mismos danzantes articulan esos beneficios al momento de poder socializar o relacionarse con otras personas, lo cual hace referencia a la inteligencia interpersonal, ya que en el campo el uno de los sujetos respondieron que su autoestima mejoró y eso se evidencia en el

trato con el otro, al no darles pena hablar

o dejar de ser tímidos a la hora de relacionarse socialmente con otros y tener mejores canales de comunicación, como por ejemplo : “Ya no tengo miedo al relacionarme con la gente, antes era muy tímido pero las cosas han ido cambiando... siento que eso pasa porque me siento bien conmigo mismo, no me da pena” (Sujeto 11. Comunicación personal. 2019) o “la danza me ha ayudado a mejorar la relación conmigo y de esta manera considero que también me ayuda a mejorar la relación con los demás” (Sujeto 6. Comunicación personal. 2019)

Así que de dicha forma, entendiendo que las dos inteligencias emocional se vivenciaron dentro de la investigación, en segundo lugar, el concepto de inteligencia interpersonal hace referencia según Goleman, D (1995) a la capacidad de percibir y establecer distinciones entre los estados de ánimos, intenciones, motivaciones y sentimientos de otras personas, la manera de relacionarse de modo eficaz y adecuada, buenas aptitudes para comunicar sentimientos y pensamientos y así mismo escuchar y comprender a los demás con sensibilidad a expresiones faciales, voz, gestos y posturas generando buena empatía, liderazgo, trabajo en equipo, pensamiento y comunicación asertiva y generando cambios en las relaciones personales.

Hace énfasis en la importancia de la **empatía** y las **habilidades sociales** definiéndolas como el conjunto de comportamientos que dota a la persona de tener mayor capacidad de lograr los objetivos que se traza, manteniendo su autoestima sin dañar a las personas que lo rodean dominando las habilidades de la comunicación como lo son la empatía, la escucha asertiva y el asertividad al momento de hablar. No obstante, define que existe el lenguaje no verbal que donde la postura, gestos, miradas y movimientos son esenciales y brindan información a la otra persona, dando de esta manera herramientas para tener la capacidad de establecer y mantener relaciones y vínculos sociales.

Partiendo de esto, dentro del campo se pudo evidenciar que los sujetos pueden generar diariamente mejores vínculos con las personas que los rodean; dentro del mismo es importante resaltar la frase "el primer vínculo es bailando" (sujeto 4. Comunicación personal.2019), donde hace referencia según el sujeto a que antes de generar un tipo de relación con las personas dentro de la academia ella considera que el primer vínculo que se

hace es con la danza y por medio de la danza es que se puede llegar a generar otro tipo de relaciones con las personas que la rodean, donde se puede generar empatía y habilidades sociales al hablar con personas que practican igualmente danza y gente de la cotidianidad de los danzantes, como también otro tipo de afirmaciones de cambio en los sujetos en la manera de relacionarse con otras personas, como por ejemplo:

Gracias a la danza he intentado como tener más cabeza fría frente a esas cosas como lo que te decía antes escuchar al otro y decir como por alguna razón él tiene que estarme diciendo este tipo de cosas y es algo que también me pasa en mi vida familiar... antes era una persona que no cedía para nada y yo tenía la razón y punto y ahora es como bueno de pronto tiene razón en los que esta diciendo entonces si yo cedo ella también puede ceder y se puede llevar una mejor comunicación, una mejor relación. (Sujeto 7. Comunicación personal. 2019)

Si bien dentro de la inteligencia intrapersonal esta el hecho de tener la capacidad de establecer y mantener relaciones y vínculos sociales dentro del campo de investigación se evidencio como el hecho de trabajar en equipo, con el grupo de danza les ha aportado a ellos en el hecho de ser comprensibles y pacientes frente a la resolución de conflictos o situaciones por la que pueden estar pasando, comentan que dentro del grupo o con la gente con la que practican danza hay mayor empatía y colaboración entre ellos, se forman amistades con lazos personales; además se mejora la capacidad de relacionarse con los otros no solo con el hecho del diálogo sino también en el hecho de estar pendiente de su compañero, se desarrolla un sentido de compañerismo, la escucha, la tolerancia, el hecho que estar pendiente y querer

saber del otro, generar amistades profundas y la mejora en las relaciones personales emocionales.

Desde que yo empecé a bailar mis relaciones sociales se volvieron de querer conocer mucho más al otro, de querer saber cómo funciona el otro ... a través de la danza como que aprendo a conectarse con los otros en la danza y ya después de eso viene el dialogo como oye cómo estás y etc. (Sujeto 4. Comunicación personal. 2019)

Algo relevante a mencionar es que dentro de la realización de la investigación se evidencio como se genera vínculos de “familia” dentro de los grupos de danza, ya que los sujetos manifiestan que se genera otra familia, preocupándose por el otro, dando consejos y alentándolo.

Si bien dentro de la inteligencia interpersonal no se maneja directamente este término es importante analizar que dentro de la danza y personas pertenecientes a grupos es tal la empatía entre ellos que en su gran mayoría se generan vínculos tan fuertes que ellos terminan conceptuando al grupo como familia o “mi segunda familia”, dando como relevante que dentro de la danza se desarrollan habilidades sociales y de empatía que refuerzan la inteligencia emocional interpersonal en los danzantes, dando aportes al bienestar de salud en los mismos.

III CAPITULO: SALIENDO AL ESCENARIO: Conclusiones y consideraciones finales de la investigación



Recuperado

de:<https://www.movementinmotionphotography.com/?fbclid=IwAR3L9kpGLqwvvaPflYkg-icBBIfBJmiPJSqKUMIz02Bs-3uVJUQCFHudlhg>

"Veo que la danza se usa como comunicación entre el cuerpo y el alma, para expresar lo que es demasiado profundo.... para encontrar palabras". (Ruth St. Denis)

Heather booyesen (2018). Movement In motion.

Para poder salir al escenario y mostrar metafóricamente la danza que se realizó en la investigación dentro del tercer y último capítulo, es pertinente que el lector pueda conocer cual es el aporte que realiza la investigación al campo o disciplina de Trabajo Social.

Por otro lado, dentro del capítulo se encuentran las conclusiones de la investigación basándose en los resultados y el análisis de esta, puesto que al plasmar las conclusiones se considera que se tiene de manera mas específica cuáles son los aportes de la danza al bienestar de los sujetos y como el campo y los resultados lograron responder la pregunta de investigación y sus objetivos correspondientes.

De igual manera el lector encontrara las consideraciones finales de la investigación, las cuales hacen referencia a dar a conocer cual es la perspectiva, consejos y aportes significativos que tiene la investigación para el desarrollo en pro de la salud de la sociedad Bogotana.

3.1. TRABAJO SOCIAL EN ARTICULACIÓN CON LA DANZA SALUDABLE

Para la investigación “Expandiendo la danza mas allá del movimiento: Hábitos y habilidades saludables en personas que practican danza en la ciudad de Bogotá”, es importante mostrar al lector cuál es la articulación entre el tema de investigación que es la danza en la ciudad de Bogotá y como este se puede articular con la profesión de Trabajo Social. Para ello, en esta investigación el lector encontrará la relación con la profesión, dando de esta manera una articulación que responde y aporta a la realidad social.

En la investigación se evidencia como la danza puede fortalecer la autoeducación en el cuerpo de los sujetos y esto generar de una u otra forma hábitos, habilidades saludables y practicas de autocuidado en las personas que lo practican dicha actividad, tomando como eje central la importancia de generar hábitos, habilidades y practicas que traigan consigo el beneficio a la salud física y emocional de las personas. Para ello, es importante mencionar que dentro de la garantía de la política publica en salud en el apartado de estilos de vida saludables, actividad física, desde el Estado únicamente se brinda información o tips para realizar actividad física y tres campañas diversas para ello, sin embargo, se queda corto en llevar de la teoría a la praxis maneras diversas y alternativas de mostrar a la población como la actividad física puede aportar a su salud.

Partiendo de ello, la investigación brinda la posibilidad al trabajador social de investigar, retar, encontrar, conocer y descubrir nuevas formas de intervenir y trabajar con el cuerpo; si bien, desde la disciplina se enfoca en buscar el bienestar de los sujetos, una de las maneras es buscar nuevas formas y alternativas que den lugar a la investigación e intervención del cuerpo y la danza como nuevos escenarios para el trabajo social, para de esta manera generar transformación social inicialmente desde el cuerpo mismo de las personas quienes lo habitan. Además de que por medio de la investigación se genera aportes al problema de sedentarismo que existe en la ciudad de Bogotá, problema que también compete al Trabajo Social desde la garantía de derechos en la salud de los capitalinos.

Es importante mencionar que la investigación busca generar un aporte significativo a los programas o campañas que desde el Estado se brindan para responder a estilos de vida saludables planteamiento que responde y esta explicito en la Política Publica Nacional en Salud, para de esta manera brindar alternativas nuevas y distintas que brinden bienestar a los sujetos, con el fin de garantizar bienestar. De igual manera teniendo en cuenta las comunidades reflexivas de Lash retomado de (Torres, A. 2013), donde a partir de actividades rutinarias y con fines comunes se construye el concepto de comunidades reflexivas en los grupos de danza puesto que buscan un fin común y tienen intereses particulares.

De igual manera existe la articulación entre la teoría expuesta en el capítulo anterior y la disciplina de Trabajo Social teniendo en cuenta que la investigación orienta los planteamientos generales de la complejidad y asume la singularidad y por tanto la diversidad

todos los sujetos. Además, se tiene cuenta la autonomía de cada sujeto dentro de su formación como persona y como se pueden dar diversas maneras de intervenir, donde en la investigación el cuerpo y la danza pueden ser maneras de intervenir socialmente desde la disciplina.

Por otro lado, el hecho de pensar en la teoría monista y la relación interdependiente entre el cuerpo y la mente lleva a pensar en que si bien, se da una intervención desde el cuerpo esto directamente repercute en lo mental y emocional de los sujetos a quienes se les interviene; lo cual también está relacionado con la inteligencia interpersonal teoría también expuesta en la investigación y que involucra no solo a nivel personal sino también con quien rodea al sujeto y su manera de relacionarse. En conclusión, aporta al sujeto y también a sus contextos sociales.

Desde la disciplina de Trabajo Social se considera pertinente investigar, analizar e implementar alternativas distintas a las cotidianas para la construcción de hábitos saludables y autocuidado físico y mental, siendo la danza un medio útil para buscar dichas alternativas. Si bien, algunas de las acciones del Trabajo Social van en pro al bienestar y a la garantía de derechos de los sujetos, es fundamental decir que a través de la realización de dicha investigación se promueven nuevas y diversas formas de garantizar la salud en los sujetos, conociendo los diversos aportes tanto a nivel físico como emocional que puede tener la danza.

Partiendo de las cuatro áreas de intervención en las que se desarrolla el Trabajo Social en la universidad, se evidencia que la práctica de la danza puede ser una alternativa innovadora para dichas áreas (Laboral, Familia, Salud y Comunidad) puesto que es una

herramienta que puede ser útil en cualquiera de los cuatro escenarios y que aporta al bienestar de estos.

De igual manera, investigar como el cuerpo puede ser un medio de intervención propia en los sujetos para la garantía de sus derechos, ya que, si bien existe la intervención del trabajador social también es importante empoderar a la población con diversas estrategias y/o herramientas (la danza) que los ayude a empoderarse y enfrentar situaciones de la vida cotidiana. El rol del trabajador social esta inmerso en la creación de programas que beneficien o hagan parte de políticas publicas, partiendo de ello se considera de igualmente importante la investigación y aun mas en la disciplina de Trabajo Social, puesto que, desde dicha postura, conociendo y exponiendo los aportes en los hábitos y habilidades saludables de practicantes de danza se puede generar la creación de programas y /o campañas que respondan a políticas publicas de salubridad en Bogotá y que aporten a mitigar las cifras de sedentarismo que hay en la capital y de esta manera aportar a la garantía de derechos de los ciudadanos de una manera distinta, aportando a los hábitos de vida saludables y autocuidado en las personas.

3.2. A NIVEL DE CONCLUSIÓN: "LA DANZA AYUDA A SANAR EL CUERPO Y LA MENTE"

Si bien en los capítulos anteriores se dio a conocer al lector elementos esenciales para el desarrollo de la investigación, posterior a leer, escribir, salir a campo, sistematizar y analizar; se considera pertinente mencionar que existen conclusiones de la investigación entorno a diversos factores que posteriormente serán desarrollados.

Teniendo en cuenta que la investigación se basó en conocer cuáles son los diversos hábitos saludables y de autocuidado físico y mental que identifican los sujetos practicantes de danza en la ciudad de Bogotá y cómo estos aportan a su salud física y mental, se concluyó que la danza aporta tanto a la salud física como mental de los sujetos que la practican, así como también transforma en el sentido de sanar el cuerpo y la mente de los sujetos, lo cual va de la mano con el hecho de conocer los diversos hábitos saludables y habilidades que identifican los sujetos desde que practican danza y cómo esto se relaciona directamente con su autocuidado, donde se logra comprender que existe un aporte de la danza en relación con el “amor propio” evidenciándolo en la articulación de mente/cuerpo, lo cual genera como consecuencia bienestar en la salud integral de los sujetos.

Durante la investigación se indagó sobre la cotidianidad de los danzantes con el fin de poder conocer cuáles eran sus hábitos rutinarios e identificar cómo estos podrían aportar a su salud física y mental, de igual manera se indago en conocer específicamente qué hábitos y habilidades físicas, sociales, emocionales identificaban en sí mismos, tanto de manera verbal por medio de entrevistas como de manera literal y explícita por medio de cartografías corporales.

Partiendo de ello dentro de la investigación se concluye que los sujetos identifican como el amor y la aceptación propia se vio influenciada y de una u otra forma determinada por la práctica de la danza, puesto que al realizar dicha actividad los sujetos desarrollaron diversos hábitos físicos y mentales y habilidades que aportan diaria y constructivamente a el amor propio. De manera individual se evidenció cómo los sujetos transforman hábitos en su

vida cotidiana que tuvieron como consecuencia beneficios en su manera de percibirse, dando lugar a pensamientos y palabras de afirmación hacia ellos mismos para enfrentar los contextos en los cuales se desarrollan, lo cual tiene como resultado cambios favorables en su ámbito emocional o mental, dando así lugar a el amor propio en la percepción física. Si bien, varios de los sujetos que participaron en la investigación tuvieron transformaciones corporales que los satisfacen y responden a patrones culturales, también se corroboró como el hecho de verse en un espejo para ensayar o aprender una coreografía y ver sus movimientos de manera continua tiene como consecuencia la aceptación física y la iniciativa constante de querer mejorar su cuerpo y movimientos, pero de manera paulatina y siendo conscientes de que es un proceso en construcción.

La danza es una manera profunda de expresar lo que se siente y piensa, es un arte que permite al sujeto no solo expresar lo que siente a través del movimiento armónicamente con la música, sino que también es un espacio de reflexión sobre el ser mismo y de quienes lo rodean; partiendo de ello el amor propio también depende de una construcción y relación social que construyen los danzantes en medio de la práctica, si bien, no es de ocultar que dentro de las artes y la danza existe cierta competencia entre los sujetos que la practican, es de resaltar que se construyen relaciones y tejidos sociales que aportan tanto al grupo como a cada uno de los integrantes frente a su amor propio y hacia el de los demás, lo cual tiene consecuencias en las acciones que se realizan en pro al bienestar de cada sujeto.

Dichos aportes que se pudieron corroborar en la investigación aportan directamente a sanar al sujeto por medio de la danza, teniendo como pilar los hábitos y habilidades físicas

y mentales que los sujetos identificaron. Partiendo de la teoría de hábitos saludables y autocuidado, la alimentación sana y balanceada, si bien, no hace parte literalmente de una rutina diaria en los sujetos es importante alimentarse bien ya que encuentra una relación directa entre lo que comen y como esto interfiere o aporta a su rendimiento físico y mental al practicar danza, la hidratación constante hace parte de su rutina lo cual implica factores de cuidado y salud. Se corrobora cómo la actividad de la danza se vuelve fundamental en los sujetos y lo identifican como el ejercicio elemental para su bienestar. Dentro de la investigación elementos como dormir las ocho horas establecidas no se cumplen a totalidad, los sujetos afirman como la danza se convierte en una forma de descansar tanto el cuerpo como la mente de las eventualidades cotidianas que se presentan, aporte investigativo que muestra una forma diversa de poder descansar diferente a la establecida socialmente.

Por otro lado, es importante plasmar que se comprobó que la danza es una actividad que tiene como uno de sus aportes a salud la prevención de enfermedades físicas, cardiovasculares y respiratorias en sujetos que la practican, si bien, esto fue una afirmación de la (OMS.2016), dentro del desarrollo de la metodología en campo en el discurso de varios de los sujetos se pudo evidenciar y corroborar dicha información, puesto que la danza tuvo como consecuencia en algunos sujetos la prevención de enfermedades pero también aportó a la disminución de dolor, molestia y aparición de enfermedades cardiovasculares en algunos sujetos. También se evidenció prevención del desarrollo de situaciones o condiciones mentales y emocionales que afectan a los sujetos, puesto que el hecho de tomar un tiempo en su rutina diaria para despejar su mente realizando dicha actividad es una característica que a

nivel mental aporta al bienestar de los sujetos y baja los niveles de estrés, pensamientos negativos, críticas y baja autoestima.

Durante la construcción de la investigación se contemplaron los hábitos y habilidades sociales que desarrollan los sujetos que practican danza, dentro de ello se pudo corroborar cómo el vínculo con el otro es vital y está en construcción constante de mejores canales de comunicación tanto verbal como no verbal, solidaridad, liderazgo, empatía, trabajo en equipo, afirmación y demás cualidades que se desarrollan colectivamente. De igual manera, la forma de relacionarse con los otros sujetos como familiares y amigos en otras esferas que no sean de danza también se ven determinadas por la actividad de la danza en cuenta a la inclusión directa o indirecta de los sujetos, ya sea por conversaciones diarias, asistencia a eventos y/o ensayos de los sujetos danzantes, al igual que se ven determinadas por la manera en que los danzantes se comunican y relacionan con el otro positiva y asertivamente.

Se identificó que durante la realización de la investigación los sujetos afirman y consideran que la actividad de actividad física principal que realizan es la danza, si bien, los sujetos que participaron de la investigación afirman que han practicado otras actividades físicas, ellos consideran que la danza es la actividad o práctica que más favorece y aporta a su desarrollo físico y mental. Dentro de esto cabe resaltar que en la investigación no estaba planteado que los sujetos practican danza porque en otras actividades no se sentían “bien”, pero es una conclusión para resaltar que, aunque los sujetos experimentaron otro tipo de prácticas como el gimnasio, yoga o entrenamiento personal, en dichas prácticas no

encontraron resultados en totalidad o que respondan a una unidad holista en plenitud en pro al bienestar personal.

De igual manera se constató que la interdependencia y articulación entre cuerpo y mente en los sujetos es intrínseco, los danzantes identifican dicha articulación explícita en su cotidianidad, en tanto tiene repercusiones en el cuerpo y la mente de los sujetos de manera positiva o que beneficia y aporta a su salud de una manera holística.

Durante la investigación se evidenció cómo las metodologías implementadas se articularon y complementaron, puesto que al realizar la entrevista se pudo generar un discurso de los danzantes desde su perspectiva y desde la cartografía corporal se pudo reiterar y explorar aun mas formas de identificar y percibir las transformaciones y los aportes de la danza en los sujetos. Ciertamente, al colocar a los sujetos a identificar gráficamente dichas transformaciones en su cuerpo y mente fue más fácil para ellos evocar una reflexión sobre los aportes de la danza en sus vivencias sobre su cuerpo y su estar en el mundo.

Para finalizar se concluye que la investigación a través de conocer los hábitos y habilidades saludables junto con la cotidianidad de los danzantes aporta en diversas esferas de la salud de los sujetos partiendo de la experiencia en campo, la información suministrada y el trabajo de dos años en la construcción de la investigación.

3.3. CONSIDERACIONES FINALES

1. Surge en primer lugar la necesidad de continuar investigando sobre los aportes y beneficios de la danza en la salud mental y física de quienes la practican teniendo en cuenta que existen aun mas beneficios que no fueron abordados a profundidad por cuestiones de tiempo del campo de la investigación.

2. El proceso investigativo debe ir en relación con repensarse las formas en la que los investigadores se acercan a la realidad y a los sujetos, dando lugar a plantearse construcción de nuevas posibilidades de investigación que no sean las tradicionales, es decir, buscar nuevas formas y metodologías de investigar distintas a las clásicas ya que dentro de la investigación realizar cartografía corporal de una u otra forma rompió el esquema investigativo y dio lugar a elementos que no se contemplaron y tomaron bastante fuerza en la investigación.

3. Es importante comenzar a ejercer un enfoque critico frente a las posibilidades de salud física y emocional que se brindan desde el Estado, que dejan de lado en algunos casos nuevas alternativas de practicas holísticas en salud física y mental en la sociedad.

4. Realizar investigaciones que sean de manera interdisciplinar y que tengan un enfoque monista con diversas practicas a favor del sujeto, se vuelve de gran importancia evidenciado la realidad en el sistema de salud en el que los sujetos se deben enfrentar diariamente.

5. Desde el Trabajo Social y conjunto a diversas disciplinas se considera pertinente apoyar investigaciones en pro al bienestar integral de los sujetos y que estas sean direccionadas a programas sociales que respondan a políticas publicas de salubridad inicialmente en la ciudad de Bogotá, para de esta manera brindar herramientas diversas que aporten a la garantía de derecho de salud a los capitalinos.

Referencias

Abrão ACP, Pedrão LJ. (2005). *A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança*. Rev Latino-am Enfermagem.Brasil. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281421843017>

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2018). Salud Capital : Estrategia “Cúdate y se Feliz”. Recuperada

de:[http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Cuidate se feliz.aspx](http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/Cuidate%20se%20feliz.aspx)

Ariza, K (2012). El baile previene enfermedades. Recuperado de: <https://karen-ariza.webnode.es/news/el-baile-previene-enfermedades/>

Campos & Muñoz.(1992). Autoestima. Recuperado de:

<http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

Carabelo, S.(2014).”Avances de la investigación formativa y aplicada”. CAP: La danza, Instrumento lúdico para el autoconocimiento PÁG 101-115.Universidad de San Buenaventura, Cartagena . ed: Bonaventuriana.Recuperado

de:http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/1924/3/Memorias%20de%20Divulgaci%C3%B3n%20Cient%C3%ADfica_Nidia%20Orozo%20USBCTG%202014.pdf#page=101

Cortés Rodas, J. (2007). *Danza Terapia: Alternativa de bienestar en Colombia*.

Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia. Recuperado de:

<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/artesudea/article/view/23926/1961>

Córdoba Arévalo, Martha Isabel & Vallejo Samudio, Álvaro Roberto; (2013). Violencia

sexual y empatía: la danza en contextos terapéuticos. *Pensamiento Psicológico*.

Pontificia universidad Javeriana. Cali, Colombia . Recuperado de :

<http://www.redalyc.org/html/801/80131178011/>

Dinero. (2016). La pelea del sector de la salud es por el presupuesto. Recuperado:

<https://www.dinero.com/edicion-impresa/pais/articulo/sector-salud-debate-sobre-presupuesto-para-2016/213566>

Devis, J. (1998). La salud en la Educación Física escolar: materiales curriculares para el

alumnado de enseñanza primaria. En: Villamón, M. (Director). *La Educación Física en el curriculum de primaria*. Consellería de cultura, Educació i Ciència, Valencia.

Devis, J. (Coord.) (2000). *Actividad Física, deporte y salud*. INDE, Barcelona.

Devis, J.; Devis, F.J.; García, S.; Peiro, C.; Sanchez, R. (1998). *La salud y las actividades aeróbicas*. G.P.P. Ed. Física, Valencia.

Devis, J. y Peiro, C. (1991). Renovación pedagógica en la E.F.: Educación Física y salud (y

III). *Perspectivas*, 6, pp. 9-11.

Domínguez, C & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, . 73-79.

Recuperado de : <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227050474009.pdf>

El Espectador. (2012). Colombia, País sedentario. Recuperado de:

<https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/colombia-pais-sedentario-articulo-367555>

El Tiempo. (2016) . El sedentarismo s un problema de salud pública en la cuidad.

Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16556059>

El Tiempo. (2017). No deje que sus hijos se vuelvan sedentarios. Recuperado de.

<https://www.eltiempo.com/vida/salud/estudio-revela-sedentarismo-en-ninos-y-jovenes-de-bogota-131560>

Facua, A. (s,f). *Hábitos de vida saludable*. Recuperado de:

<http://www.consumoresponde.es/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20H%C3%A1bitos%20Vida%20Saludable.pdf>

Fernández,Ríos, (1994). Manual de psicología preventiva: teoría y práctica. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books/about/Manual_de_psicolog%C3%ADa_preventiva.html?hl=es&id=GE2PAAAACAAJ&redir_esc=y

Fernández, L. (1994). Manual de psicología preventiva: Teoría y practica Siglo Veintiuno

S.A. Madrid España

Fructuosa, C & Gómez, C. (2001).La danza como elemento educativo en el

adolescente.revistas de educación física y deportes. recuperado de :

<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301902/391518>

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Recuperado de:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>

Hans Bos (s,f) . Frases sobre danza. Recuperado de

<http://baile5678.blogspot.com/2015/05/frases-sobre-el-baile.html>

López, P. (s.f). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna.

Universidad de educación en Murcia. Recuperado de:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Lois Greinfeld (s,f). Recuperado

de : <https://culturafotografica.es/lois-greenfield-fotografa/>

Mosquera,J & Galindo,J .(2010).Utilización del tiempo libre como factor protector y de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes afrodesplazados de la ciudadela Tokio en Pereira .Universidad tecnologica de pereira. Pereira-Colombia.

Recuperadode:<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/1966/3064812M912.pdf?sequence=1>

Morin, Edgar. (1988). *El paradigma de la complejidad*. Recuperado

de: http://www.pensamientocomplejo.com.ar/docs/files/MorinEdgar_Introduccion-al-pensamiento-complejo_Parte2.pdf

Morin, Edgar. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Recuperado de

http://www.pensamientocomplejo.com.ar/docs/files/MorinEdgar_Introduccion-al-pensamiento-complejo_Parte1.pdf

Morin, Edgar. (1999). *La Cabeza Bien Puesta: Repensar la reforma, reformar el pensamiento*. Ediciones Nueva Visión. Argentina

Morin, Edgar. (1999). *Siete saberes para el conocimiento*. Recuperado de:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001177/117740so.pdf>

Morin, Edgar. (s.f). *Noción de sujeto*. Recuperado de:

<https://ecologia.unibague.edu.co/sujeto.pdf>

Moriello,S (s.f). *Cerebro, mente, cuerpo y entorno*. Recuperado de:

http://www.pensamientocomplejo.com.ar/docs/files/Moriello_Cerebro-mente-cuerpo-entorno.pdf

Observatorio de cultura. (2010). *Encuesta de cultura del Dane*. Recuperado de:

<https://culturayeconomia.org/blog/encuesta-de-cultura-del-dane-resultados-2010/>

OMS. (2012). Recuperado de:

<https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/colombia-pais-sedentario-articulo-367555>

OMS. (2016). *Informe Colombia Estrategias de cooperación*. Recuperado de:

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246202/ccsbrief_col_es.pdf?sequence=1

OMS.(2018) . *Actividad Física*. Recuperado de: <http://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

OMS.(2018). *Definición de salud*. Recuperado de: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Peñalva,B (2014). La importancia de la expresión corporal y la danza y su inclusión en el contexto escolar. Facultad de educación y trabajo social. Universidad de Valladolid . recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7229/1/TFG-G%20705.pdf>

Pope, A., Mchale, S. & Craighead, W. (1996). Mejora de la Autoestima: Técnicas para niños y adolescentes. Barcelona: Martínez Roca

Quinzo,Z.(2015).La danza como herramienta de rehabilitación social alternativa para adolescentes privadas de la libertad . Universidad Central del Ecuador. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/4148>

Rodríguez, V. (2005). Terapias mente-cuerpo: una reintegración de mente, cuerpo y espíritu. Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/153/15311014.pdf>

Robles, R. (2014). El autocuidado, aspecto clave para el desarrollo social y personal. Universidad pontificia bolivariana. Recuperado de: http://www.ucentral.cl/responsabilidad-personal-factor-clave-del-autocuidado/prontus_ucentral2012/2014-03-19/112819.html

Sarmiento, L. (2019). Sistematización campo

Sosa,J (2012).La danza o el baile es un arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/331676584/La-Danza-o-El-Baile-Es-Un-Arte-en-Donde-Se-Utiliza-El-Movimiento-Del-Cuerpo>

Torres, A. (2013). El retorno a la comunidad: Problemas, debates y desafíos de vivir juntos

Ugena ,T. (2014).La danza y sus aplicaciones en el espacio terapéutico, educativo y social. Universidad Complutense de Madrid -España. Recuperado de:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=98072>

Vallejo, A (2006). Análisis de la mente-cerebro-conducta desde la ciencia y la filosofía .

Universidad de Santo Tomas. Bogotá Colombia. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835164006.pdf>
