

UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas



**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN BAILARINAS AMATEUR
DURANTE EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19**

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presenta la Bachiller

CLAUDIA THAIS VARGAS AGUILAR

Presidente: Luis Edwards Mio Torres

Asesora: María Eugenia Maguiña Lorbés

Lectora: Daniela Brahim Tabja

Lima – Perú

Noviembre de 2024



UARM

Universidad
Antonio Ruiz
de Montoya

Reglamento General de Grados y Títulos de Pregrado y Posgrado

Anexo N.º 3

Aprobado por Resolución Rectoral N° 194-2022-UARM-R

INFORME DE ORIGINALIDAD

Sres.

CONSEJEROS

Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludarlos e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por VARGAS AGUILAR, Claudia Thais quien solicita la obtención de su título profesional a través de la sustentación de una tesis.

El producto académico elaborado tiene como título “**Bienestar psicológico en bailarinas amateur durante el contexto de pandemia por el COVID-19**”

Por tanto, en nuestra condición de Asesor de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas, respectivamente, declaramos que el producto académico de VARGAS AGUILAR, Claudia Thais ha sido examinado con el programa antiplagio *Turnitin* para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 8% de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Firmado en Lima, el 24 del mes de octubre de 2024

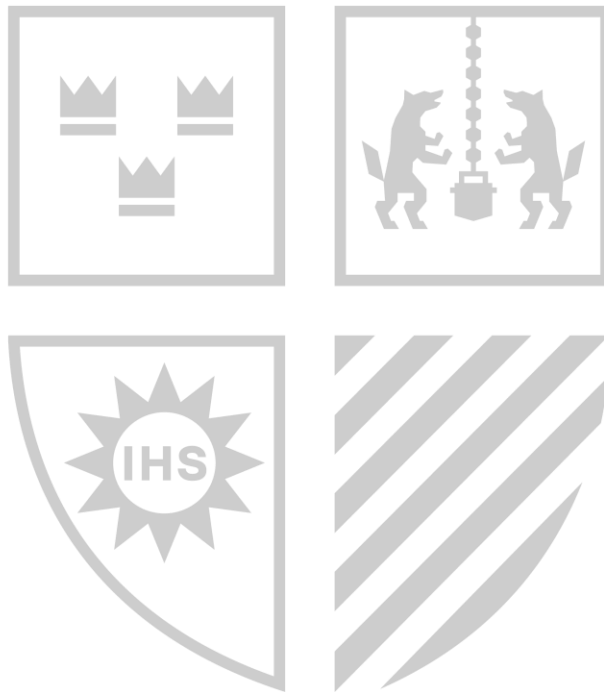
María Eugenia Maguiña Lorbés
Asesor

Atentamente,

Oscar Heerbert Marin Garcia
Secretario

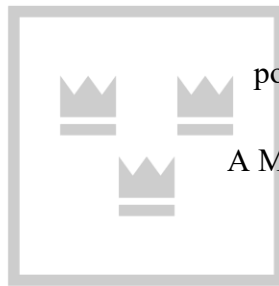
DEDICATORIA

A mi Mami Sol,
que también amaba bailar la vida.

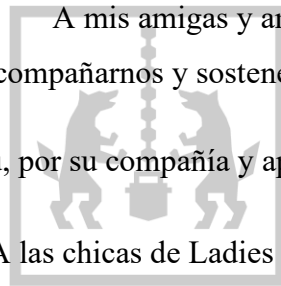


AGRADECIMIENTO

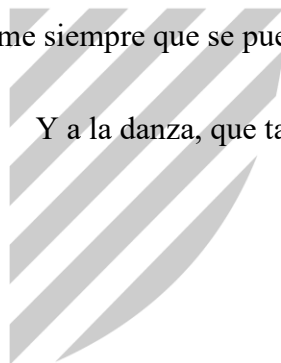
A papá y mamá y Belén que me acompañan en todos mis bailes,
y que me sostienen con amor.
A toda mi familia, amigos y amigas por ser lugar seguro y confiar en mí.



A mis amigas y amigos, ahora colegas,
por acompañarnos y sostenernos en este camino.
A Maru, por su compañía y apoyo en este proceso.



A las chicas de Ladies Latinas por el apoyo,
la disposición y las ganas de colaborar con esta investigación.
Gracias a cada una por recordarme siempre que se pueden vivir los sueños.



Y a la danza, que tanto ha hecho por mí.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo explorar el bienestar psicológico en bailarinas amateur a partir de su experiencia en la práctica de danza durante el contexto de pandemia. Para responder a ello, se empleó un enfoque cualitativo y diseño fenomenológico. Mediante una entrevista semiestructurada, se recogió la experiencia de nueve mujeres de entre 23 y 35 años que practicaron danza de manera amateur en una compañía de baile durante el contexto de pandemia por el COVID-19. Se realizó un análisis inductivo reconociendo la información emergente a partir del testimonio de las participantes y posteriormente se adoptó un enfoque deductivo vinculando la experiencia con la teoría considerando las dimensiones de bienestar psicológico propuestas por Carol Ryff. Así, se dividen los resultados en tres apartados: el significado que las participantes le dan a la danza, cómo se vivió la pandemia y la motivación para sostener la práctica de baile durante el contexto de COVID-19. La investigación evidenció el valor positivo otorgado por las participantes a la práctica de bailar a partir del desarrollo de habilidades y recursos que se reconocen como favorables durante este contexto y en distintas áreas de desarrollo.

Palabras clave: Bienestar, COVID-19, danza, salud, mujeres.

ABSTRACT

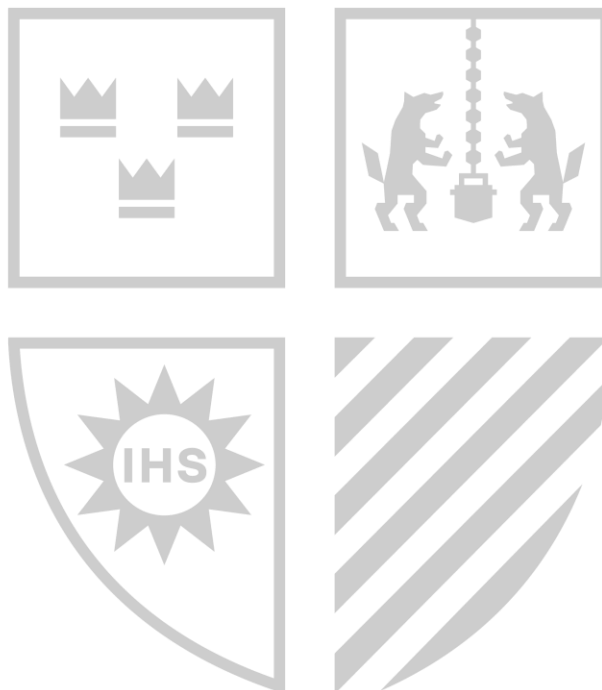
The objective of this research as to explore the psychological well-being of amateur dancers based on their experience practicing dance during the context of the pandemic. In order to this, a qualitative approach and phenomenological design. Were used. Through a semi-structured interview, the experiences of nine women between 23 and 3 years old who practiced dance as amateurs in a dance company during the COVID-19 pandemic were collected. An inductive analysis was conducted, recognizing the emerging information from the participants' testimonies. Subsequently, a deductive approach was adopted, linking the experience with the theory considering the dimensions of psychological well-being proposed by Carol Ryff. The results are divided into three sections: the meaning participants attribute to dance, their experiences about the pandemic, and the motivation to continue dancing during the COVID-19 context. The research highlighted the positive value participants placed on dancing, stemming from the development of skills and resources recognized as beneficial during this period and in different areas of their development.

Keywords: Well-being, COVID-19, dance, health, women.

TABLA DE CONTENIDOS

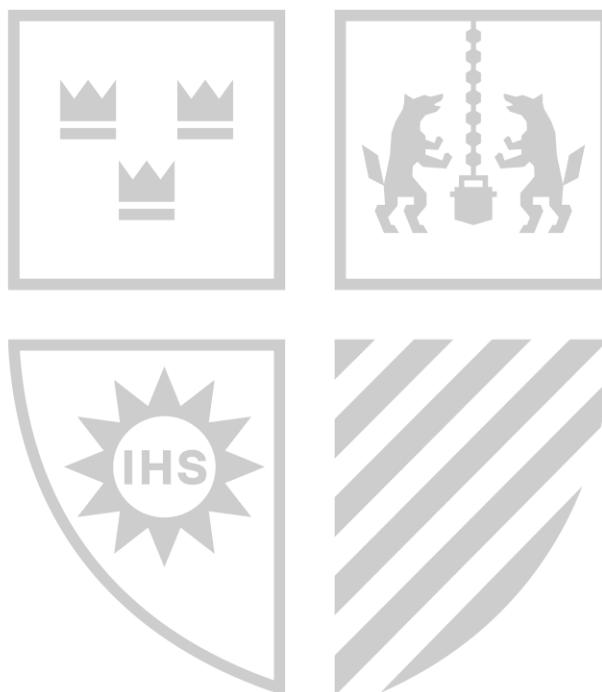
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I. REVISIÓN TEÓRICA	15
1.1 Danza y qué es bailar	15
1.1.1 Áreas de intervención de la danza	16
1.1.2. Formas de vivir la danza	18
1.2. El COVID-19 y sus diferentes impactos.....	19
1.3. Bienestar	22
1.4. Bienestar psicológico	23
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	29
2.1. Participantes.....	31
2.2. Criterios de selección.....	32
2.3. Instrumentos de recolección de información.....	33
2.4. Procedimiento.....	34
2.5. Aspectos éticos y criterios de calidad de la información.....	35
2.6. Análisis de la información.....	36
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
3.1. La danza desde quienes bailan	37
3.2. Lo que significó la pandemia.....	43
3.2.1. Se reconoce como negativo.....	44
3.2.2. Se reconoce como positivo	48
3.2.3. Se reconocen como recursos	52
a. Redes de soporte	53
b. Reconocimiento de la virtualidad	54
3.3. Bailar en pandemia	56
3.3.1. Autoaceptación	57
3.3.2. Crecimiento Personal	59

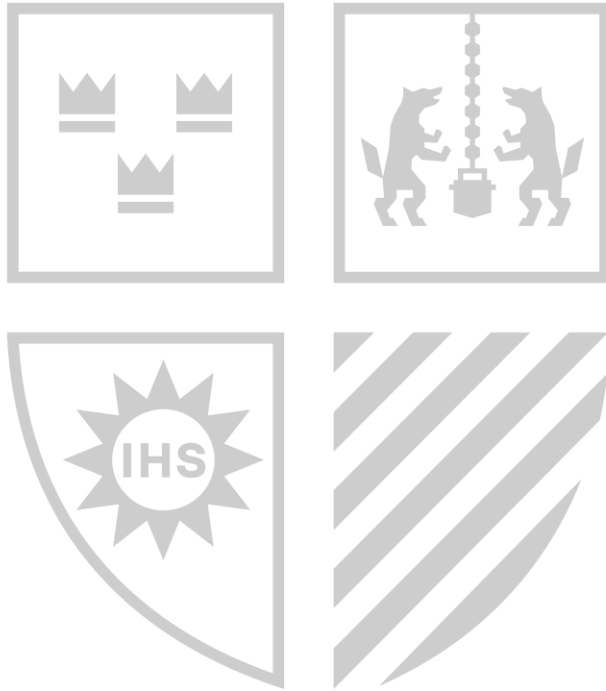
3.3.3. Autonomía	63
3.3.4. Dominio del ambiente	66
3.3.5. Propósito de vida	68
3.3.6. Relaciones positivas con los demás	70
3.3.7. Experiencia en mujeres	74
3.3.8. Reconocimiento de las artes	76
CONCLUSIONES.....	80
RECOMENDACIONES.....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	84
ANEXOS	
1. Guía de entrevista.....	92



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características de las participantes 32





INTRODUCCIÓN

En marzo del 2020, el virus del COVID-19, ya declarado pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), llega al país. Rápidamente, y como medida de prevención a las consecuencias que ya se vivían en diversos países por el colapso de un sistema de salud que no estaba preparado, el Gobierno anuncia la toma de disposiciones con la finalidad de frenar su propagación. Estas incluían el distanciamiento social obligatorio, restricción en los horarios de circulación, el cierre de espacios en los que existiera concentración de personas como escuelas, universidades y centros de trabajo. Todo esto con el objetivo de reducir al máximo posible las interacciones sociales y así, los contagios (Rick & De La Fuente, 2020).

De esta forma se configura el aislamiento social obligatorio o cuarentena. Es en este contexto que espacios académicos y laborales, en un intento y ante la necesidad por continuar con sus actividades, migran a modalidades virtuales. Esto significó esfuerzos por adaptar rutinas a los espacios y tiempos que cada hogar como espacio físico y como dinámica relacional otorgaba, lo que a su vez trajo consigo la adaptación de las dinámicas sociales a estas nuevas modalidades.

Todos estos cambios y adaptaciones tuvieron alcances en diversos aspectos de la cotidianidad de las personas como la separación de familiares y amigos, sentimientos de pérdida de libertad, el miedo a la infección propia y de personas cercanas, el miedo a infectar a otros; así como preocupación si es que se llegan a reconocer síntomas que sean asociados al virus (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg & Rubin, 2020). Asimismo, se cuenta con evidencia del impacto de medidas semejantes en contextos de pandemia previos como los brotes de ébola, SARS, gripe AH1N1 e influenza equina (Brooks et al., 2020), que demuestran la considerable variedad y la profundidad de consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario (Castro, Escobar, Lerna, Ramírez y Yela, 2020). Estos en su mayoría, tienen que ver con estrés agudo, depresión, agotamiento emocional, irritabilidad, alta prevalencia de angustia, alteraciones del sueño

producidas por la ansiedad, frustración y aburrimiento causados por la pérdida de rutinas, la limitación de contacto físico y social que requieren de intervención, de la misma manera, individual y comunitaria particulares (MINSA, 2020).

De acuerdo a Ribot, Chang y González (2020) “en este nuevo contexto, caracterizado por una total alteración de la rutina sociofamiliar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos, así como en estrategias a desarrollar para favorecer la salud mental individual y comunitaria” (p.3). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) junto a la OMS (2020) plantearon recomendaciones como: mantener contacto con personas de las redes interpersonales a través medios tecnológicos, procurar mantener rutinas diarias, hacer ejercicio regularmente, cuidar los tiempos de sueño y brindarle espacios a actividades que sean de agrado y resulten relajantes para el cuidado de la salud mental.

Con lo expuesto, surge el cuestionamiento acerca de recursos como medios de atención e intervención ante los diferentes cuadros previamente señalados que surgen a consecuencia de la pandemia, así como medios de prevención ante personas que no los presenten, pero que se encuentren en el mismo contexto. Todo esto, como se menciona previamente, a nivel individual y colectivo. Es así como se consideran relevantes recursos lúdicos y recreativos como el deporte y las artes como medios de acción. Si bien durante el contexto de pandemia cambiaron espacios académicos y laborales, también lo hicieron espacios de ocio como las artes, la cultura y el deporte teniendo que también trasladarse a una modalidad virtual (Papi, 2020). Sin embargo, estos no recibieron la misma atención que los primeros respecto a las medidas tomadas en respuesta a la pandemia desde el Estado, las políticas públicas y la atención comunitaria.

El énfasis en espacios de tipo recreativos responde al creciente, pero aún nuevo, reconocimiento de la importancia y efectos de los mismos respecto a la relación personal, las relaciones interpersonales y el bienestar. El practicar algún tipo de actividad física es reconocida como una forma de mejorar la salud tanto física como psicológica (Padilla, et. al.; 2013). En cuanto al arte, este es reconocido como medio de expresión humana que posibilita liberación, comunicación y expresión; lo cual puede favorecer la gestión de tensiones, miedos, ansiedades y conflictos (Meza, 2010).

Autores como Edith Kramer, pionera del arte terapia, destacan el beneficio del uso de las artes en procesos psíquicos como la elaboración de situaciones, la sublimación y la gestión de manera organizada de sentimientos que pueden generar conflictos (Meza, 2010). Desde los efectos biológicos y físicos, Balmaseda (2010) menciona como, por

ejemplo, la música puede actuar en el sistema nervioso central y favorecer la producción de endorfinas.

Por su parte, la danza se reconoce como la expresión basada en el movimiento corporal que favorece procesos cognitivos, el reconocimiento del propio cuerpo y la integración de emociones (Coaten y Newman-Bluestein, 2013). De la misma forma, se reconoce los efectos positivos de practicar danza al comparar grupos respecto a la satisfacción de la vida en comparación a grupos que no bailan ni practican ningún tipo de deporte (Muro y Artero, 2016). Es con todo esto que se plantea la posibilidad de la danza como medio de intervención ante lo que significó el contexto de pandemia con lo que se configuraría como medio de promoción de bienestar. Esto también se plantea por la escasa atención y promoción que reciben prácticas artísticas en nuestro medio incluso en comparación al deporte (Fensham, 2005 en Padilla, 2013).

Es así como la presente investigación está orientada a explorar la danza como actividad artística, cultural y recreativa y como esta –al igual que otras ramas artísticas- puede ser recurso en contextos cambiantes, desafiantes; y que tienen efectos en la cotidianidad de las personas. Esto, a partir de contribuciones de distintas disciplinas y propuestas como la neuropsicología y su uso terapéutico reconociendo sus efectos favorables en pacientes con padecimientos como estrés, depresión, autismo, Parkinson, esquizofrenia, entre otros (Orozco & Gil, 2018), así como la ya mencionada arte terapia. Es así que se reconoce los alcances de la danza en mejorar la capacidad funcional, calidad de vida, relaciones intra e interpersonales y con todo esto, el bienestar de las personas que la practican (Philipsson, Duberg, Moller & Hagberg, 2013).

Esta investigación se enfoca en la experiencia de mujeres nueve mujeres de entre 23 y 35 años pertenecientes a una compañía danza para mujeres, y que practicaron el baile de manera no profesional o *amateur* durante el periodo de cuarentena. Esta forma hace referencia a la práctica por afición o recreativa, lo que tiene que ver con bailar por reconocer la actividad como placentera y calificarla como hobby, así como que no recibir retribución económica por la práctica (González, 2016; Consejo Nacional de las Artes, 2010; Hortman, 2018). El grupo de bailarinas en el cual se centra esta investigación practica danza en una compañía de baile dedicada a ritmos latinos que da clases a mujeres, con la visión de ser un espacio de entretenimiento y crecimiento personal pero que además contribuya, desde el arte, a generar mayores oportunidades para las mujeres. Esto como respuesta a un medio artístico en el que –al igual que diversos espacios de nuestra sociedad- los hombres tienen mayor acceso. Se pueden mencionar cambios positivos en

el reconocimiento de la mujer, pero tanto en la danza como en la sociedad aún existe brecha salarial, dificultad para acceder a un régimen laboral que otorgue estabilidad financiera, así como acoso y cosificación de la mujer, en muchos casos, especialmente de aquellas que se dedican al arte.

Tras lo expuesto, se considera importante y pertinente indagar respecto a de qué manera la práctica del baile ha tenido impacto en el bienestar de este grupo de bailarinas durante el periodo de pandemia teniendo presentes los efectos ya mencionados que esta ha tenido a nivel individual y social. Esto podría significar un aporte al reconocimiento del arte –en el caso particular de esta investigación, la danza- como un recurso del cual se puede hacer uso para intervenciones de salud mental tanto a nivel individual como comunitario. Con esto, surge como pregunta de investigación cómo es el bienestar en este grupo de mujeres bailarinas amateur durante el contexto de pandemia por el COVID-19. En ese sentido, la investigación busca identificar cómo se ha vivido el contexto de pandemia, explorar el significado que se le da a la práctica de la danza y así la motivación para sostenerla durante el contexto de pandemia. Es así que en el siguiente capítulo se definen aspectos elementales para la investigación como qué es bailar, consecuencias en diferentes esferas a partir del contexto de pandemia y qué es bienestar psicológico.

CAPÍTULO I: REVISIÓN TEÓRICA

1.1. Danza y qué es danzar

Pensar en el desarrollo humano individual y en colectivo nos lleva a pensar en las formas de comunicación e interacción que se han gestado a lo largo del tiempo. Si bien contamos con recursos aprendidos a través del desarrollo, como el lenguaje oral y escrito; existen algunos otros que nos acompañan en distintas áreas de la vida quizá incluso desde antes, aunque no sean los primeros a los que se hace mención, como la música y la danza. Esta investigación se concentra en esta última, cuyo estudio si bien se puede dar desde diferentes disciplinas, como la antropológica, sociológica o la artística, aquí se dará desde la psicológica. Sin embargo, resulta importante realizar un repaso por ellas pues explican cómo es que esta expresión, la danza o el baile¹, atraviesa personas y comunidades.

Desde la antropología, la danza es reconocida como el ejercicio de movimientos corporales que se pueden realizar de manera individual o grupal, que son acompañados por música y ritmo, que están atravesados por la cultura y que surge como medio que utiliza el cuerpo para la expresión de pensamientos, costumbres y saberes (Hanna, 1995; Peterson, 1977 en Alises, 2018, González, 2016; Ochoa, 2006). Desde lo artístico, la danza es definida como vehículo de comunicación en el que intervienen mente y cuerpo

¹ Resulta importante señalar que existen fuentes bibliográficas que marcan diferencias entre danza y baile las cuales se basan, principalmente en elementos como la técnica y la frecuencia de la práctica. Sin embargo, el presente estudio toma ambos términos como sinónimos. Esto, debido a que la mayor parte de fuentes bibliográficas hablan de *danza*, aunque el término más utilizado por la población estudiada al referirse a la práctica es *baile*, lo cual se evidenció en el trabajo de recojo de información al usarse ambos términos indistintamente.

(Alises, 2018). Autores como Hanna (1995)² definen a la danza como una actividad que involucra cuerpo, emociones y mente (p.323) y señalan también elementos que la conforman como los sentidos del tacto, el olor, la kinestesia, lo que la convierte en una experiencia multisensorial. Es así como, de manera integral, considerando definiciones de las disciplinas ya mencionadas, la danza puede ser definida como forma de expresión que involucra actividad física, expresión corporal, emociones e interacción social y musical. Es decir, involucra factores físicos, psíquicos y sociales por lo que puede ser reconocida como un elemento inherente al ser humano (Burkhardt y Brennan 2012; Padilla y Coterón, 2013; González, 2016).

En ese sentido, al tratarse de una herramienta de lenguaje corporal (Chamarro, et. al. 2011, p.2) que involucra elementos diversos, es que la danza se configura como medio de acción e intervención en diferentes aspectos de la vida (Hanna, 1995). Esta sección de la investigación se centrará en 4 grandes ejes divididos en: aspectos biológicos o físicos, aspectos cognitivos, aspectos emocionales y aspectos relacionales y sociales.

1.1.1. Áreas de intervención de la danza

Respecto a las *áreas biológicas y físicas*, la danza es reconocida como recurso que enriquece la psicomotricidad de la persona que la practica. Favorece que se amplíe el rango de movimiento cotidiano y proporciona el reconocimiento del propio cuerpo y de los movimientos de este. Mediante el movimiento se fortalecen músculos y se incrementa la resistencia aeróbica y la resistencia cardiovascular (Balmaseda, 2010). De la misma manera, la danza supone beneficios como la mejora en la oxigenación, mejora de la capacidad pulmonar, la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes o artritis (González, 2016; Pate RR, et al.; en Padilla y Coterón, 2013).

Sobre los *aspectos cognitivos* se reconocen efectos en la mejora de la concentración, la memoria, el razonamiento, la atención y la toma de decisiones (González, 2016; Hanna, 1995). Desde la neuropsicología, autores como Thomson (2011, en Orozco y Gil, 2018) resaltan el beneficio en la creatividad, la capacidad de resolución de problemas y la organización dado que se involucra directamente en la actividad a la

² Antropóloga y psicóloga con importantes investigaciones respecto a la relación entre la psicología y la danza. The power of dance: health and healing. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.)

corteza prefrontal. Se activan también el sistema vestibular y la conciencia espacial que proporciona nociones del propio cuerpo y memoria muscular. De la misma manera, se reconocen beneficios en el tratamiento de cuadros como la demencia y Alzheimer, esquizofrenia, autismo, depresión y estrés (Orozco y Gil, 2018).

Respecto a los *aspectos emocionales* o de salud mental, se reconocen beneficios en la generación de neurotransmisores que tienen que ver con el estado de ánimo como la serotonina y la dopamina, lo cual resulta -como se menciona previamente- beneficioso en cuadros como la depresión, ansiedad y estrés (Padilla y Coterón, 2013; Hanna, 1995). Se trata del “pensamiento convertido en acción” (Vella, 2013, en González, 2016; p.21) constituyendo un medio de expresión y comunicación a través del movimiento como lo puede ser la escritura, el canto o el habla, proporcionando posibilidades de liberación y gestión de emociones y experiencias. Así, se genera un medio para expresar emociones incluso desagradables como las ya mencionadas, así como contribuye a la mejora del humor y del estado de ánimo al encontrar un canal en el movimiento (Rodríguez, 2017; González, 2016; Ochoa, 2006, Balmaseda, 2010; Padilla, 2013). De la misma manera, diversas investigaciones muestran un efecto directo de la práctica de bailar en la percepción del propio cuerpo y la relación con este a través de su reconocimiento con lo cual se desarrolla la autoconciencia y el autoconocimiento, es decir, integración mente-cuerpo (Alises, 2018; Rodríguez, 2017; Hanna, 1995).

Los beneficios hasta ahora mencionados parecieran hacer referencia únicamente a efectos a nivel individual de la práctica de bailar. Sin embargo, resulta importante destacar que los beneficios van también a nivel colectivo y comunitario al ser la danza inherente al ser humano en sentido individual y colectivo (Iturriaga, 2020). Desde los *aspectos sociales y relacionales*, investigaciones como las de Ochoa (2006) mencionan los vínculos de contención y amistad al compartir experiencias y emociones a partir de la práctica, pero también de la cotidianidad. Bailar en grupo, proporciona sentido de pertenencia que involucra sentimientos de cuidado y conexión entre los miembros del grupo (Stark, 2014). La danza permite ser parte de una experiencia emocional grupal al involucrar comunicación, socialización, sentido de pertenencia y sentido de logro (Hanna, 1995; Rengifo y Carrero, 2017; Stark, 2014). Todo esto evidencia la cualidad del baile y la danza en grupo en la mejora de la vida social (Orozco, 2018).

La diferenciación de estos aspectos responde a fines explicativos, pues la teoría muestra cómo se entrelazan y no están separados unos de otros. Por ejemplo, el ya mencionado fomento de la creatividad tiene efectos positivos en las competencias

sociales y en el desarrollo de los niños (Rengifo et al., 2017; Rodríguez, 2017). Así, todos estos aspectos constituyen parte de una experiencia integral que involucra cuerpo, mente, emociones y relaciones, por lo que tienen impacto en la percepción de salud en quienes bailan. La danza involucra factores físicos, psíquicos y sociales configurándose como medio para transmitir sucesos, ideas y emociones (Merom et al., 2013 en Padilla, 2013; Hanna, 1995). Así, al tener áreas de intervención como las ya descritas, incide directamente en lo que conocemos como calidad de vida. Sin embargo y a pesar de lo mencionado, el arte y la danza son aún poco reconocidas y estudiadas –en comparación con disciplinas y/o ramas tradicionales de la medicina- como medio de prevención e intervención (Padilla y Coterón, 2013).

1.1.2. Formas de vivir la danza

La danza tiene diferentes formas de ser vivida que responde a particularidades de cada grupo o persona y a variables como objetivos o metas específicas dentro de la misma, el tiempo dedicado a la práctica, la motivación a sostenerla, como se ve la persona que baila a sí misma en la práctica, entre otros. Desde el tipo de baile que se practica se reconocen disciplinas como la danza clásica, contemporánea, moderna o folklórica, por mencionar algunas. Mientras que desde la frecuencia, intensidad y método de práctica se puede dividir en profesional y recreativa, esta última también conocida como hobby o práctica *amateur*. En la danza profesional el bailarín tiene como tarea hacer visible la música y así transmitir emociones lo que involucra el desarrollo de componentes como musicalidad, resistencia corporal, ritmo, entre otros. Esto requiere de entrenamientos de varias horas, de una exigencia mayor a niveles físicos y de aptitud, mientras la danza no profesional, por afición o *amateur* suele ser reconocida por quienes la practican como pasatiempo (Burkhardt y Brennan, 2012; Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2010). Considerando esta diferencia, el tipo de práctica de danza en la que se enfoca esta investigación es la *amateur* que, además de lo ya expuesto, no suele recibir retribución económica por realizarla (Hortman, 2018). Esto debido a que al centrarse en esta práctica se puede explorar la motivación para sostenerla, la cual, en el caso de la práctica profesional, puede estar basada en el sostén económico pues se trata del despeño de una profesión y un trabajo (González, 2016).

Es así como se reconoce que la práctica de bailar puede ser vivida como una forma de expresión, como una profesión, como un elemento cultural, como actividad

recreativa, etc. Sin embargo, indistintamente al tipo de práctica, lo que comparten todas las particularidades y formar de vivir la danza son las áreas que involucra la actividad de bailar desde consideraciones físicas y corporales, hasta implicancias afectivas y del estado de ánimo. Con todo esto, es importante mencionar que los beneficios antes nombrados van más allá de las particularidades de la práctica por lo que se puede inferir que la danza recreativa y como hobby resulta provechosa, lo que lleva a pensar en su provecho en contextos particulares como de crisis que involucran al colectivo al estar todos en el mismo contexto.

1.2. El COVID-19 y sus diferentes impactos

La pandemia por COVID-19 ha significado “la mayor crisis de salud global que define este tiempo” al haberse tratado de una emergencia sanitaria de alcance internacional (Córdova, et al., 2020; Buitrago, et al., 2020). Sus efectos han sido de tipo sanitarios, económicos, sociales, comunitarios y, los que convocan esta investigación, psicológicos. Dada su magnitud, la principal medida de prevención contra su propagación fue determinar aislamiento obligatorio para la población en general. Esto significó el cierre físico de instituciones académicas, espacios laborales y de esparcimiento, restricciones al tránsito y a la reunión de personas. Se decretó cuarentena obligatoria³, lo que motivó a buscar formas de adaptar la cotidianidad y todo lo que esta conforma como trabajo y estudios que migraron a modalidades virtuales.

Estos cambios y periodos de adaptación, sumados al atravesar una pandemia, tuvieron ciertos impactos en las personas pues significó estar expuesto de manera constante a situaciones estresantes que no se podían comparar con nada previo (Brooks et al, 2020; Córdova et al, 2020). Sin embargo, contextos de emergencia previos semejantes como el brote de ébola, la peste negra o la gripe AH1N1 alertaban del impacto de periodos de cuarentena y de aislamiento social en la población, con lo que

³ También llamada confinamiento. Si bien fuentes bibliográficas (como Sánchez-Villena y De La Fuente Figuerola, 2020) marcan la diferencia entre el término cuarentena y confinamiento por tiempo de aislamiento social y condiciones en las que se da, el contexto peruano reconoce ambos como sinónimos (medios de comunicación, entrevistas realizadas, comunicaciones de Estado) por lo que se usan ambos en la investigación.

posteriormente se reconoce que la pandemia y las medidas preventivas tomadas a partir de esta tuvieron efectos de alcance individual y colectivo (Brooks, et al., 2020).

Es así como la pandemia de COVID-19 tuvo efectos en la salud física de las personas y las medidas preventivas a partir de este tuvieron efectos en la salud emocional. Esto debido a que significaron la separación de seres queridos, la sensación de pérdida de libertad, la separación abrupta del contexto social, la incertidumbre respecto al futuro, la preocupación por mantener empleos, inestabilidad financiera, y las consecuencias económicas que esto trae consigo (Castro, et al., 2020; MINSA, 2020b; OMS, 2021). La pandemia significó duelos complejos (mayormente prolongados o inconclusos), incertidumbre constante, sensación de pérdida del control y de no poder satisfacer necesidades básicas. Además, ha resultado en dificultades para la regulación emocional, ansiedad, temor, frustración, preocupación y tristeza (MINSA, 2020a; Castro, et al., 2021, Córdova, et al., 2020; MINSA, 2020b).

Así, la implementación de la cuarentena supuso incertidumbre por su duración y aburrimiento que generaron en la población angustia, agotamiento emocional, depresión, estrés, irritabilidad, insomnio y síntomas de estrés postraumático (Brooks et al., 2020). En el Perú, el Ministerio de Salud (2020) estimó un incremento en la afectación de trastornos mentales, siendo los más comunes los relacionados con el estrés y angustia. Como mencionan Castañeda, Mariselli, Mendoza, Rojas y Solano (2020), las medidas tomadas significaron esfuerzos de adaptación de las formas y medios de relación e interacción que generaron impacto directo en las emociones y posibles tensiones en las relaciones interpersonales. Es así como se pone en evidencia la importancia de un abordaje no únicamente biológico, sino también psicológico y social para atender los efectos de la pandemia y el confinamiento considerando emociones, valores y relaciones interpersonales (Buitrago, et al, 2020).

En situaciones de crisis como pandemias o desastres naturales, los síntomas y las consecuencias físicas son evidentes al ser las primeras en observarse, por lo que resultan ser en las que se coloca el foco de atención en intervenciones y planes de prevención, recibiendo así atención prioritaria desde la medicina y las respuestas y políticas de Estado (Ribot, Chang & González, 2020). Fuentes como Buitrago et al. (2020), mencionan que las investigaciones científicas sobre el impacto que tienen estos tipos de fenómenos en la salud mental de las personas son escasas. Con esto, las consecuencias psicológicas de estos contextos, y por ende la atención de la salud mental, suelen no recibir el mismo espacio y suelen ser atendidas y estudiadas de forma

insuficiente o precaria. Como consecuencia, no solo se desatiende el cuidado de la salud mental, sino que se omite que tanto esta como la salud física son componentes interrelacionados y necesarios para asegurar el bienestar general de las personas y las sociedades (OMS, 2004 en Castañeda et al, 2020).

En ese sentido, se hace necesario reconocer el impacto de la pandemia en diferentes dimensiones, atender sus consecuencias y reconocer la necesidad de un enfoque y atención, además de a nivel individual, comunitario. Entidades como la OPS junto a la OMS (2020), así como la Sociedad Española de Psiquiatría plantearon consideraciones para el periodo de cuarentena que consideraban la elaboración de planes de atención e intervención con guías que contenían sugerencias para procurar la salud durante este periodo. Algunas de ellas fueron prestar atención a los sentimientos y necesidades que surjan durante este tiempo, ejercicio físico, cuidado del sueño y mantener rutinas que incluyan actividades que se disfruten. También se reconoce la importancia de acciones que involucren y sostengan relaciones interpersonales como participar en actividades comunitarias, la organización de rutinas familiares y mantener comunicación con personas significativas mediante los medios virtuales (Ribot et al., 2020).

En el caso de Perú, el Ministerio de Salud presentó el Plan de Salud Mental como medio de información sobre cómo enfrentar la pandemia, y donde se sostiene que el abordaje de epidemias comprende, además de una atención clínica, una de apoyo y atención emocional (MINSA, 2020a). Es así como se hace referencia a la promoción y prevención de la salud mental a nivel personal, familiar y comunitario procurando reparar el bienestar y la calidad de vida de las personas mediante actividades que fomenten la cohesión comunitaria procurando la acción colectiva. Desde la práctica, se observa cómo los esfuerzos de Estado y autoridades pertinentes se centraron en medidas que evitaban la propagación del virus, pero que requieren de cooperación y articulación social, así como la consideración de contextos específicos y factores de riesgo (Castañeda, et al., 2020, MINSA, 2020a).

Sin embargo, lo mencionado se contrasta con reconocerse como causa del estrés psicosocial a partir de la pandemia la poca oferta de servicios de atención de salud mental para cuadros preexistentes y nuevos que se suma a la frustración por los insuficientes suministros para la atención de la salud física, lo que demuestra la dificultad de implementación de planes de atención a nivel individual, y que se repite a nivel comunitario (MINSA, 2020a; Brooks, et al., 2020). La pandemia y los efectos que han tenido las medidas tomadas en respuesta a esta muestran lo trascendente de las

interacciones humanas, así como la importancia de los componentes psicológicos y psicosociales (Buitrago et al., 2020). Es importante reconocer que epidemias anteriores nos demuestran que las medidas más eficaces en contextos de pandemia son las medidas de organización social como el cuidado de poblaciones vulnerables, organización y actividades sanitarias de prevención, pero además la atención e inclusión adecuada de recursos psicosociales. En ese sentido, se trata de evaluar la concepción de salud y los componentes de esta, así como de implementar, investigar e invertir en servicios de atención de salud mental desde la prevención (Buitrago et al., 2020; Ibáñez, 2020).

1.3. Bienestar

El interés por el estudio del bienestar surge a partir del siglo XX con relación a pensamientos filosóficos acerca de la *vida buena* (Vielma, 2010). En medicina se inicia a hablar de bienestar a partir de los años ochenta y de bienestar psicológico en los años noventa a partir del surgimiento de la psicología positiva como respuesta al modelo biomédico que predominaba en la época y se centraba en aspectos patológicos y en la posible recuperación de la persona para hablar de salud (Alises, 2018; Kanner, 1971 & Veenhoven, 1991 en Ramos, 2019). En ese contexto, hablar de salud mental estaba necesariamente vinculado al enfoque de la “disfunción psicológica”, lo que resulta problemático por la concepción que se tiene de salud, los sesgos del enfoque biomédico y la idea de ausencia de enfermedad para que exista salud, dejando de lado la presencia de bienestar y la capacidad del ser humano de procurar estar bien (Ryff y Singer, 1996). Actualmente, y en contraposición, el estado de bienestar resulta central en la concepción de salud y la promoción de esta pues se reconoce que este depende también de aspectos como recursos, fortalezas y habilidades del ser humano (Zapata, 2016).

Es así como el bienestar se define como el desarrollo alcanzado por personas, grupos y la sociedad al tener en cuenta derechos, acceso a servicios y calidad de vida mediante el óptimo funcionamiento individual a partir de la realización del verdadero potencial humano, así como la ejecución de actividades con objetivo coherente e intrínseco (Zapata, 2016; Uribe (2004). A partir del enfoque de la psicología positiva, se proponen tres enfoques de bienestar: bienestar subjetivo, bienestar psicológico y el bienestar social. (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 en Zapata 2016). Esta investigación tomará el concepto de bienestar psicológico y sus dimensiones al ser este el más vinculado a estudios cualitativos de la práctica de bailar.

1.4. Bienestar psicológico

La psicología positiva destaca los recursos y fortalezas de la persona, así como las capacidades que le permiten pensar, sentir y comportarse en respuesta a las adversidades, aunque manteniendo un funcionamiento y desarrollo óptimo (Almedom y Glandon, 2007). Es así como, bajo este nuevo paradigma, la salud mental aparece vinculada al bienestar psicológico, el cual considera la autoaceptación y el reconocimiento de capacidades y límites, además del afrontamiento de sucesos estresantes o abrumadores como indicadores centrales (Díaz et al., 2006; OMS, 2013). Es por esto por lo que, teniendo en cuenta los planteamientos de esta investigación, resulta importante tener presentes las diferentes consecuencias que el contexto de pandemia ha tenido en las personas, así como –a partir de esto- atender y prestar atención al bienestar de ellas.

Riff⁴ (2013b) explica la importancia del bienestar psicológico como medida de cuidado contra la enfermedad mediante la promoción de la buena salud. El bienestar psicológico tiene que ver con la posibilidad de estar bien (bien-estar, bien-ser) y de sentirse bien en un momento dado de la vida lo cual tiene que ver con la capacidad de cuidar de la propia salud mental creando vivencias positivas y experiencias de vida feliz; la “disposición estable de la personalidad vulnerable” ante circunstancias cambiantes, enfrentar situaciones estresantes y afrontar tensiones (Vielma, 2010, Taylor et al., 1992 en Ramos 2019). Se trata de un estado psicológico asociado al “funcionamiento positivo y al disfrute de la salud integral” (Fierro, 2000, p.4; Vielma, 2010).

Esto tiene que ver con ser consciente de las propias capacidades, la percepción de logros alcanzados, el grado de satisfacción personal y trabajar de forma provechosa y ser capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2001; Salanova et al., 2005 en Vielma, 2010). En ese sentido, el bienestar psicológico implica asumir un enfoque de prevención y promoción de la salud mental en búsqueda del desarrollo de las personas, lo cual evidencia que el bienestar tiene que ver tanto con el desarrollo individual como con el desarrollo social (Mayordomo-Rodríguez et al., 2016; Carr, 2004; Cloringer, 2004; Deci & Ryan, 2006; Seligman, 2002 en Zapata 2016; Ryff & Keyes, 1995).

⁴ Carol Ryff es considerada una de las precursoras respecto al abordaje y la teorización del bienestar psicológico por lo que son sus investigaciones las que priman en la construcción de su definición en esta investigación.

Es así como el bienestar psicológico se compone de seis dimensiones: la autoaceptación, la autonomía, el crecimiento y desarrollo personal, la capacidad de gestionar el ambiente de acuerdo con necesidades y valores, el reconocimiento del propósito de la vida y poseer relaciones significativas con personas del entorno (Ryff & Reyes, 1995; Ryff, 1989). Estas seis dimensiones se describen con mayor detalle a continuación:

1. Autoaceptación:

Hace referencia a la aceptación y evaluación positiva de sí mismo considerando capacidades y limitaciones. Se reconoce que tener actitudes positivas hacia uno mismo se sostiene en un funcionamiento psicológico positivo, lo que se observa en propuestas como las de Maslow, Rogers y Allport (Ryff, 1995). Se sugiere que personas con alta autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismos, aceptan cualidades propias positivas y negativas, pues la autoaceptación no se limita a la aceptación de aspectos positivos de uno mismo, sino que involucra la aceptación de lo que es reconocido como malo, así como del pasado. Esto conforma -de acuerdo con Erikson- “la tarea de la integralidad del yo” (Ryff, 1995). Es así como la autoaceptación tiene que ver con la autorrealización, el funcionamiento óptimo y la madurez. La autoaceptación -y en consecuencia la autorrealización- se reconocen como característica central de la salud mental (Ryff, 1989a; 1996).

2. Autonomía

Tiene que ver con la independencia, la regulación interna, la autodeterminación y la decisión de vivir conforme a las propias convicciones. Se considera una persona autónoma a aquella que no busca la aprobación de los demás ni cede a las presiones sociales pues actúa de acuerdo a sus propios estándares y a una evaluación propia (Ryff, 1989a; 1996). Asimismo, Ryff (1989a) señala que se trata de una individuación que tiene que ver con dejar de lado convenciones y creencias colectivas. Las personas con adecuada autonomía son independientes y poseen autodeterminación, lo que tiene que ver directamente con la autorrealización (Ryff, 1989a; 1996).

3. Crecimiento personal:

Se trata de la capacidad de usar el potencial personal y la apertura a la experiencia para el crecimiento y desarrollo, así como a enfrentar tareas y nuevos desafíos

en diferentes períodos de la vida. Esto supone que la persona se encuentra en constante desarrollo y cambio, dejando de lado la posición ya conocida, a la que se conoce como zona de confort. Es así como se llega a hacer uso del máximo potencial que favorece el enfrentamiento de posibles desafíos en diferentes etapas de la vida (Ryff, 1989a; 1996). Ryff y Singer (1996) reportan mayores puntajes en esta dimensión en mujeres que en hombres, lo cual resalta y se contrapone -de acuerdo con los propios autores- con la incidencia de problemas psicológicos como depresión en mujeres.

4. *Dominio del ambiente:*

Es entendido como la capacidad de aprovechar oportunidades que ofrece el entorno, así como la posibilidad de elegir o generar ambientes favorables para el disfrute personal. Esto debido a que se considera signo de madurez y salud mental la capacidad de intervenir en entornos a través de actividades físicas o mentales, así como de influir en el ambiente externo para construir ambientes adecuados. Es así como el dominio ambiental guarda estrecha relación con la toma de decisiones y la acción (Chávez, 2008; Ryff, 1989a; Ryff, 1996). Esta dimensión resulta importante para esta investigación debido a la estrecha relación con los significados particulares que se dan alrededor del contexto de pandemia. Ryff (1989a) señala que las personas con alto dominio ambiental muestran sentido de manejo del ambiente, hacen uso efectivo de las oportunidades que les ofrece el entorno y eligen o crean contextos que respondan a sus necesidades.

5. *Propósito de vida:*

Tiene que ver con integrar objetivos, creencias que proporcionan sensación de propósito y significado a la vida y la comprensión de este. Esto provee de sentido de direccionalidad e intencionalidad contribuyendo a la definición de metas y propósitos (Ryff, 1996). Es así como una persona con puntajes altos en esta dimensión no solo comprende el significado de la vida presente y pasada, sino que también tiene una clara visión del propósito que guía su existencia y posee sentido de intencionalidad reflejado en metas y objetivos por los cuales vivir (Ryff, 1989a).

6. *Relaciones positivas con los demás:*

Esta última dimensión tiene que ver con la confianza en las relaciones interpersonales, que estas sean significativas y estables y así como con entablar amistades profundas (Vielma, 2010). De acuerdo con Ryff (1989a), establecer relaciones

interpersonales tiene que ver con sentimientos de amor -que es considerado componente principal de la salud mental-, empatía, afecto y amistad que facilitan poder identificarse con los demás, lo que a su vez posibilita establecer vínculos de confianza e intimidad. Así, personas con óptimas relaciones con los demás reconocen sus vínculos como cálidos, satisfactorios, de confianza; además de reconocerse como personas empáticas y capaces de ofrecer afecto (Ryff, 1989; Ryff, 1996; Ryff y Singer, 1996). De acuerdo con investigaciones previas, Ryff (1996) señala que esta suele ser una dimensión en la que mujeres tienen puntajes más altos en comparación a los hombres, lo cual resulta importante en consideración de la población en la que se centra esta investigación.

Con lo descrito previamente se reconoce como “vida buena” y bienestar a poseer autodirección, reconocer y hacer uso del potencial personal, poseer autoestima, poder responder a las demandas del entorno, a la posibilidad de alcanzar metas y a poseer relaciones significativas con los demás (Ryff, 1996).

Respecto a investigaciones referentes al bienestar psicológico en personas que bailan, en el Perú Meza (2010) reporta altos niveles de bienestar psicológico en un grupo de bailarines de danza contemporánea destacando las dimensiones de crecimiento personal y mostrando que variables relacionadas con la práctica de danza (frecuencia y años) se relacionaron con los niveles de bienestar psicológico a nivel global y a nivel de sus dimensiones. Por otro lado, Behera y Rangalah (2014) realizaron una investigación con 240 y 200 bailarines de danzas folklóricas y danzas folklóricas ceremoniales encontrando mayor nivel de satisfacción con la vida en varones. Esto es importante de señalar pues muestra la limitada información encontrada y la relevancia de abordar grupos de danza en los que practiquen exclusivamente mujeres. Es importante destacar la diferencia entre hombres y mujeres al estudiarse cada una de estas dimensiones y la contraposición con reportes respecto a la prevalencia de problemas psicológicos en hombres y mujeres, donde este último grupo suele ser expuesto como el que presenta mayor incidencia. Así, resulta importante citar a Ryff (1996): “pasar por alto estos hallazgos es contar una historia incompleta sobre la salud mental de las mujeres”.

Asimismo, investigaciones previas sobre el bienestar psicológico y la danza, como se mencionó anteriormente, tienen un enfoque principalmente cuantitativo, a diferencia del que se plantea en esta investigación, aunque las dimensiones a tratar son las mismas. Por ejemplo, Zapata (2016) utilizó la escala de bienestar psicológico para su investigación sobre el bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes que

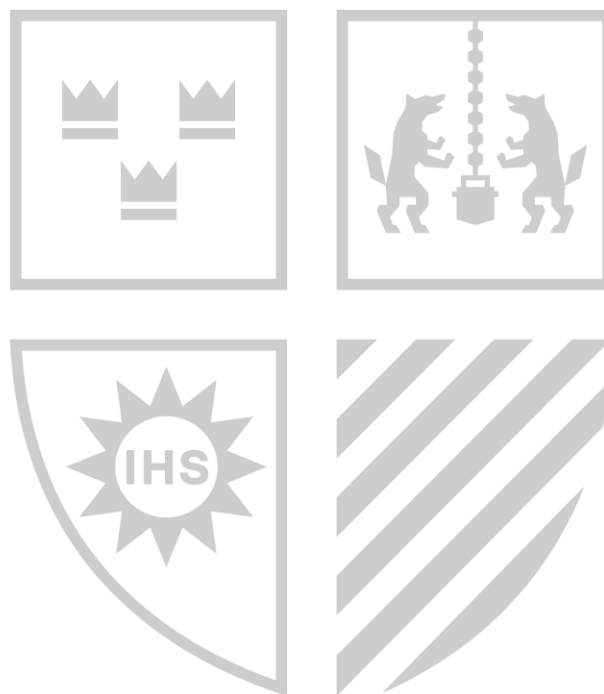
practican danzas folclóricas. Asimismo, investigaciones previas abordan, por ejemplo, la satisfacción con la práctica de bailar en sí misma, como Guzmán & García García (2014) que hacen referencia a la escala de satisfacción de necesidades básicas en la danza, escala de motivación hacia la danza, escala de satisfacción/interés en la danza y escala de bienestar psicológico en la danza.

De la misma manera, desde la perspectiva cualitativa, el estudio de Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) consideran aspectos que lo conforman como la autoeficacia, creencias relacionadas a las propias habilidades y competencias para alcanzar buenos logros académicos en el futuro, la satisfacción, felicidad, el compromiso y propensión al abandono de los estudios, rendimiento y dedicación. Asimismo, desde la perspectiva cualitativa Vielma (2010) define el bienestar psicológico como una experiencia particular, personal y subjetiva de la que cada persona puede dar cuenta de manera diferente, aunque posee componentes inseparables e interdependientes como aspectos afectivos, cognitivos y vinculares. Fierro (2000 en Vielma 2010) asocia el bienestar psicológico con la posibilidad de “estar bien” entendido esto como la posibilidad de cuidar de la propia salud mental creando vivencias positivas o experiencias de la vida feliz estando consciente de ello.

En cuanto a experiencias de practicar danza en un contexto de pandemia, Iturriaga (2020) recoge testimonios en el contexto chileno respecto a cómo ha sido la propia experiencia: “ya que no podemos salir por la cuarentena, hemos tenido que volver hacia adentro de nosotros mismos y la danza, en lo personal, me ha ayudado a encontrar el bienestar y la estabilidad para hacer de este proceso de encierro algo sano”. Sobre esto, se mencionan beneficios como: mejora la percepción de salud, el estado de ánimo, el aporte en reducir la depresión clínica, la disminución los niveles de ansiedad, favorecer del afrontamiento del estrés y el incremento de la autoestima (Biddle, et al., 2000; Lawlor y Hopker, 2001; Akandere y Tekin, 2005; Holmes, 1993 y McAuley et. al, 1997). Sin embargo, aunque se pudieran reconocer similitudes respecto al contexto, esta investigación responde al reconocimiento de la importancia de la investigación en contextos particulares atendiendo su diversidad y complejidades.

En ese sentido, la presente investigación adopta un enfoque cualitativo por el interés en la experiencia particular de las participantes. De acuerdo a Csikszentmihalyi (1998 citado en Vielma, 2010) desde este enfoque existe también un interés en estudiar el bienestar haciendo énfasis en la comprensión de la dinámica subjetiva de la experiencia individual y en su primacía fenomenológica, en su descripción e interpretación y en su

carácter universal, más allá de su explicación o medición (p.267) lo cual se plantea una manera de “superar limitaciones metodológicas” del uso de escalas empleando descripciones cualitativas de las vidas de las personas (Csikszentmihalyi y Muñoz, 1998, citados en Vielma 2010).



CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Con la finalidad de responder a los objetivos planteados en la investigación, los cuales tienen que ver con la exploración del bienestar psicológico en el grupo de bailarinas a partir de la experiencia de la práctica de la danza durante el contexto de pandemia como objetivo principal y como objetivos específicos la identificación de la experiencia de atravesar la pandemia para las participantes, la exploración del significado que se le coloca a la práctica de bailar y la identificación de la motivación para sostenerla, se considera como más oportuno un enfoque cualitativo al ser este uno que hace posible el registro de hechos, interpretaciones, experiencias y reflexiones. Esto también tiene que ver con el medio en el que se desarrolla la investigación al considerarse las particularidades que se pueden hallar a pesar de tratarse de un evento que atravesó a toda la población como la pandemia, las medidas preventivas a partir de esta y sus consecuencias.

De acuerdo a Flick (2015), la investigación cualitativa posibilita la aproximación al mundo en el que ocurre el fenómeno a investigar para entenderlo, describirlo y explicarlo a través de las experiencias de los sujetos o grupos. Es así como tiene que ver con “el estudio de significados subjetivos, la experiencia y la práctica cotidianas (Bruner, 1991; Sarbin, 1986 en Flick, 2004). Este enfoque se plantea a pesar de que el abordaje usual al constructo ha sido de tipo cuantitativo y que cuenta con instrumentos validados⁵. Esto debido a lo actual y nuevo del tema y contexto de estudio, por lo que se considera importante tener en cuenta la información que podría quedar por fuera de los alcances de este. Es decir, tiene que ver con las experiencias particulares a pesar de que se comparta como punto en común la pandemia por el COVID-19 pues se trata de la particular combinación de elementos como pandemia, aislamiento social, los componentes psicosociales de este, así como lo nuevo de todos estos elementos que a su vez tienen

⁵ Se hace referencia a instrumentos aplicados y verificados por Carol Ryff, autora a la que se hace mención en el capítulo previo y de quien se toma la definición de bienestar psicológico, así como sus dimensiones.

impacto en las dinámicas relacionales, en la cotidianidad y, por ende, en la salud mental de las personas (Buitrago et al., 2020; Ribot, et al.; 2020).

El enfoque cualitativo permite estudiar individualidades y particularidades de manera más detallada, al explorar puntos de vista específicos y al tener como uno de sus objetivos “producir conocimiento que sea relevante a la práctica” lo que es importante ante el limitado acceso a recursos bibliográficos respecto a la danza como recurso de intervención y de prevención. El enfoque busca, comprender la complejidad de los fenómenos estudiados a través de las interacciones cotidianas y el significado que se le atribuye a estas. Así, los objetos no son considerados variables, por lo que se atiende a su totalidad y complejidad mediante las interacciones cotidianas, así como el significado que se le coloca a las experiencias buscando promover soluciones desde su comprensión (Flick, 2015; Flick, 2004).

Asimismo, además de considerarse el escaso abordaje del concepto de bienestar desde una perspectiva cualitativa, es importante destacar la relevancia de este enfoque dada la escasa investigación sobre las artes, particularmente sobre la danza y sus diversas prácticas. Esto debido a que su abordaje y estudio suele ser sobre la práctica de tipo profesional, lo que implica que la naturaleza y su exigencia cambia. De la misma manera, es importante mencionar que durante la investigación cualitativa también se reconoce la subjetividad de la investigadora respecto a las impresiones, el recojo de información y sus acciones durante el proceso investigativo. Todo esto, así como el dialogo entre la investigadora, el campo y sus sujetos, son considerados datos relevantes para la interpretación y parte de “la producción de conocimiento” (Flick, 2004).

En cuanto al diseño, se trabajó a la luz de la fenomenología. El diseño fenomenológico tiene que ver con la forma de ver la realidad, con lo que se busca inferir los principales rasgos de la experiencia de los individuos. Se trata de examinar los contenidos de la conciencia y las interpretaciones que se hacen de la realidad haciendo énfasis en el mundo interior de los sujetos y su interpretación de este (Flick, 2004). De esta manera se procura explicar cómo es que el periodo de pandemia es algo que atravesó a todos y todas como sociedad pero que tiene experiencias particulares, por lo que se trata de examinar los contenidos particulares a cada sujeto, así como la interpretación de la realidad a través de su subjetividad (Guardián Fernández, 2007).

Con todo esto, se considera que el diseño fenomenológico, por tratarse de un diseño reflexivo e interpretativo que comienza con la experiencia particular y concreta de las personas es el más pertinente para esta investigación. Como menciona Guardián

Fernández (2007), no se trata de partir de teorías establecidas, sino del conocimiento del medio y de la experiencia en él, por lo que se considera importante reconocer como particulares cada una de ellas. Rodríguez, Gil y García (1999), explica que se trata de describir la experiencia sin acudir a explicaciones causales y hace referencia a Heidegger (1889-1976 en Rodríguez, Gil y García, 1999) que destaca la “estructura del mundo de la vida” focalizándola sobre la experiencia vivida (p.91) en el que se reconoce como importante la consideración de: el espacio vivido (espacialidad), el cuerpo vivido (corporeidad), el tiempo vivido (temporalidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad o comunalidad) para el análisis de la realidad de las personas.

2.1. Participantes

Las participantes del estudio son mujeres que practican danza como disciplina, aunque de manera amateur, lo que quiere decir que no perciben retribución económica por la práctica del baile pues esta se reconoce como hobby independientemente del nivel de conocimiento (Hortman, 2018; Consejo Nacional de la Cultura y Las Artes, 2010). Todas forman parte de una compañía de danza especializada en ritmos latinos⁶ que a partir del contexto de cuarentena y aislamiento social adaptaron sus clases a la modalidad virtual cambiando los entrenamientos presenciales por clases grabadas y clases sincrónicas vía *Zoom*. A partir de las apreciaciones de una de las expertas de la investigación, se consideró importante precisar que todas las participantes son parte de alguno de los grupos de entrenamiento (elencos)⁷ que tiene la compañía. Esto debido al sentido de comunidad que maneja la misma y cómo esto podría tener impacto en su experiencia de baile y en sostener la práctica. Antes del contexto de pandemia todas las participantes tomaban en promedio seis horas de clases semanales y esto no ha variado en los entrenamientos bajo la modalidad virtual. De un total de 9 participantes, 8 ejercen una profesión desvinculada a las artes y a la danza como actividad principal y como medio de ingreso económico cumpliendo un horario laboral de usualmente 9 horas al día.

Datos importantes como las profesiones ejercidas por las participantes, edad y personas con quienes vivieron durante la cuarentena se detallan a continuación:

⁶ Concretamente salsa y bachata

⁷ Ser parte de alguno de los elencos de la compañía significa pasar por un proceso de audición. Cuando las alumnas son admitidas comparten horarios de clases grupales, así como preparación en equipo para ciertas presentaciones artísticas.

Tabla 1:*Características de las participantes⁸*

Código	Edad	Carrera	Condición laboral durante la pandemia	Modalidad de trabajo durante la pandemia
P1	23	Derecho	Prácticas profesionales, suspendida por 6 meses	Virtual
P2	31	Actuación, comunicación audiovisual	Contratada	Híbrida (virtual y presencial)
P3	35	Comunicaciones	Contratada	Virtual
P4	29	Ingeniería industrial	Contratada	Inicialmente virtual, luego presencial
P5	29	Ingeniería industrial	Contratada	Virtual
P6	32	Gestión empresarial	Contratada	Virtual
P7	32	Ingeniería de industrias alimentarias	Contratada	Virtual
P8	28	Comunicaciones	Contratada	Virtual
P9	29	Estudiante de psicología	Estudiante	Virtual

Código	Ocupación durante la pandemia	Personas con las que vivió durante la cuarentena	Hijos	Año de inicio en la compañía
P1	Abogada practicante	Mamá, hermano, abuela, abuelo	No	2018
P2	Cuidadora de adultos mayores	Esposo, suegra, suegro	No	2020
P3	Comunicadora en empresa privada	Mamá, hermano	No	2018
P4	Asistente en planta	Mamá, papá, hermano	No	2020
P5	Asistente de infraestructura	Mamá, papá, hermana, abuela	No	2020
P6	Gestora cultural	Mamá, papá, hermano, compañera de trabajo de su mamá	No	2017
P7	Analista	Mamá	No	2019

⁸ Por cuestiones de orden y espacio la tabla se divide en dos partes, aunque ambas responden a las características de las participantes

P8	Comunicadora empresa privada	Mamá, papá, hermana	No	2020
P9	Curso estudios universitarios	Esposo, hijo, suegro, suegra, cuñada	Sí (1)	2020

Todas las participantes fueron contactadas a través del método de bola de nieve mediante un primer contacto a través de una de las expertas y tutora de uno de los elencos. Al buscarse que la muestra sea representativa mas no estadística, el número total de participantes responde al criterio de saturación de la información (Flick, 2004). Este implica recoger suficientes perspectivas acerca de un fenómeno, de manera que cuando las respuestas empiezan a repetirse, se considera que se ha llegado a tener todas las perspectivas posibles acerca de ese fenómeno y sus categorías lo que permite construir una interpretación verdadera del fenómeno (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Es así como, si bien se buscó explorar la vivencia particular de cada participante en la adaptación de práctica de danza en el contexto de cuarentena, al tratarse de un grupo específico con condiciones similares como el contexto de pandemia y el cambio a la modalidad virtual, información similar puede ser dada por más de una participante, por lo que en ese momento se detuvo el recojo de información.

2.2. Criterios de selección

Como criterios de inclusión se propone que las participantes de la investigación sean alumnas de la mencionada compañía de baile y que durante el contexto de cuarentena hayan tomado clases de baile de manera virtual. No resulta excluyente que hayan practicado danza antes del tiempo de pandemia debido a que los objetivos de la investigación se centran en los efectos de la práctica durante este contexto. Adicionalmente, se consideró que sean mayores de 18 años, así como no contar con ningún trastorno o diagnóstico de tipo físico o psicológico. Con esto, se consideraron como criterios de exclusión: presentar algún diagnóstico de tipo físico o psicológico, ser menor de 18 años y haber sido parte de la compañía antes del contexto de pandemia, pero actualmente no estar participando de los entrenamientos virtuales. Asimismo, no se considerará a integrantes que reciban remuneración a través de la danza. La investigación se limita a la modalidad amateur debido a que la práctica profesional contiene aspectos que escapan de esta investigación. Percibir ingresos económicos a través del dictado de

clases o presentaciones, ser parte de un programa de formación profesional como carreras de danza y/o artes escénicas podrían ser motivos por los que se sostiene la práctica, a pesar de los cambios que ha significado la modalidad virtual.

2.3. Instrumentos de recolección de información

Según Guardián- Fernández (2007), el método fenomenológico “no parte del diseño de una teoría, sino del mundo conocido, del cual se hace un análisis descriptivo con base en las experiencias compartidas”. Es así como este enfoque comienza con la experiencia concreta de las personas colocando énfasis en la interpretación de los significados de mundo, las acciones y la realidad vivida por las personas. En ese sentido, se optó por la entrevista semi estructurada como medio de recojo de información ya que a través de esta no se pretende medir ni hacer asociaciones numéricas o introducir respuestas, por lo que resulta ser la mejor alternativa si lo que se busca es indagar sobre experiencias y narrativas únicas (Hernández, Fernández y Baptista, 2004; Flick, 2004).

La entrevista fue creada por la investigadora y fue diseñada teniendo en cuenta las seis dimensiones de conforman el concepto de bienestar psicológico: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio de ambiente, propósito de vida y relaciones positivas con los demás (Ryff, 1996). Adicionalmente, se empleó la escala de Bienestar Psicológico - *Scales of Psychological Well-Being*- (Ryff, 1989a) ya validada. Se desagregaron las preguntas ordenándolas en una matriz de acuerdo con la dimensión a la que respondieran y posteriormente estas fueron adaptadas a un tipo de pregunta abierta que respondiera al enfoque cualitativo de la investigación. Así, se eliminaron preguntas que no guardaban relación con el objetivo de la investigación como las correspondientes a la dimensión de autonomía. De la misma manera, se agruparon preguntas repetidas y redundantes para llegar a formular una sola pregunta que abordara los objetivos de la investigación. Finalmente se ordenaron las preguntas procurando cuidar la fluidez de la entrevista. En el instrumento final se pueden distinguir tres categorías: preguntas sobre cómo ha sido vivido el tiempo de pandemia, preguntas sobre la experiencia personal bailando, y preguntas sobre la experiencia bailando en el contexto actual que también contiene preguntas sobre la relación con el grupo de baile.

Para garantizar que la entrevista recoja información que responda a la investigación fue sometida a consulta por dos expertas en el tema: ambas expertas en investigación cualitativa, arte y salud mental. Asimismo, se realizaron dos pruebas piloto

con dos integrantes de la compañía con la finalidad de constatar que cada pregunta y repregunta sea entendible, así como la pertinencia de estas.

2.4. Procedimiento

El contacto con las participantes se realizó en dos tiempos. El primero fue por conveniencia a través de una informante clave que presentó a la investigadora a los grupos de entrenamiento. Las alumnas fueron informadas sobre la investigación y los objetivos de la entrevista. De este modo, se tuvo un primer contacto con las alumnas interesadas en participar en el que se reiteraron los puntos ya mencionados, además de asegurar el cumplimiento de los criterios de exclusión como no contar con algún diagnóstico de tipo físico o psicológico. Todas las participantes manifestaron no contar con algún tipo de diagnóstico al momento de realizar la entrevista. Así, dos alumnas se pusieron en contacto con la investigadora. Ambas fueron parte de la prueba piloto del instrumento. Posteriormente, se volvió a emplear la misma técnica con otros grupos de la compañía, sin embargo, solo se obtuvo dos respuestas. Por esta razón se pasó a la técnica de bola de nieve que permite pasar de un caso a otro a través de la consulta a las entrevistadas (Flick, 2004). De esta manera se contactó a las participantes de la prueba piloto, quienes a su vez contactaron a compañeras de grupo que estuvieron interesadas en la investigación y dispuestas a participar de la entrevista. Finalmente se contó con siete participantes que cumplían con los criterios de inclusión haciendo un total de nueve participantes en la investigación.

Con la finalidad de no poner en riesgo la salud de las participantes y la investigadora, y en respuesta al contexto de pandemia, la modalidad para el recojo de información fue de manera virtual en su totalidad. Las entrevistas iniciaron con la presentación y explicación del consentimiento informado (Anexo 1). Se recordó que la grabación de la conversación y que este material respondería únicamente a fines académicos eliminándose cualquier registro de audio o video después del recojo de información. Todas las participantes manifestaron estar de acuerdo con lo expresado en el consentimiento además de no tener inconvenientes con ser grabadas.

2.5. Aspectos éticos y criterios de calidad de la información

Durante la investigación se establecieron cuidados con el propósito de garantizar la seguridad de las participantes, así como procurar las condiciones adecuadas para el recojo de información y el adecuado manejo de esta. Durante todo el proceso la investigadora sostuvo un rol horizontal con las participantes. Antes de la entrevista tuvo lugar la presentación y explicación del consentimiento informado, la confidencialidad de datos e información brindada, el anonimato de las participantes, así como la seguridad de que los datos proporcionados serán utilizados únicamente con fines académicos que respondan a esta investigación (Flick, 2004).

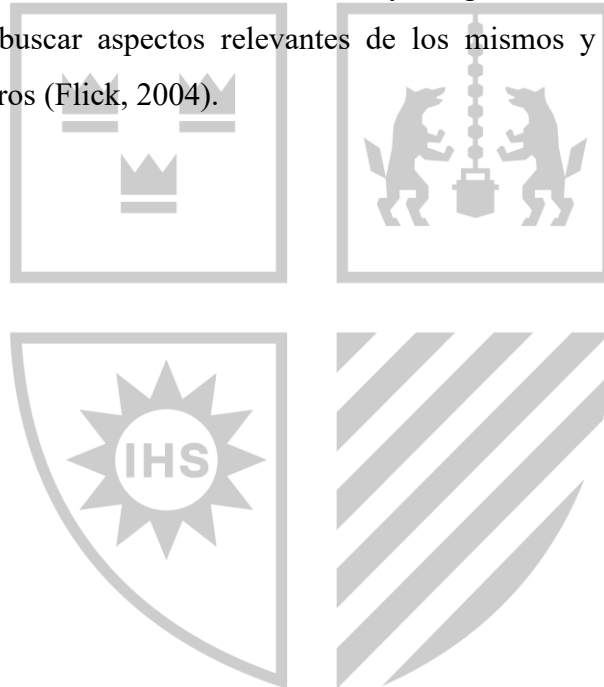
Respecto a los criterios de calidad de la investigación, según Flick (2015) estos tienen que ver con el rigor en la aplicación de métodos y con la consiguiente solidez de la investigación, por lo que resulta importante definir cuáles serán los criterios para responder a la misma. Para la presente investigación se consideró la validación del procedimiento, través de la construcción de instrumentos basados en teorías y consultas a expertos, así como la uniformidad que tiene que ver con la semejanza necesaria durante la aplicación del instrumento formulando las mismas preguntas y en el mismo orden a todas las participantes (Flick, 2015).

Respecto al análisis de la información recogida, no se realizaron omisiones en cuanto a la información brindada, así como distorsiones de la misma (Guardián-Fernández, 2005). Esto es favorecido por el uso de la guía de entrevista pues posibilita la comparación y estructuración de los datos recogidos (Flick, 2004). Asimismo, se consideró la triangulación de perspectivas de diferentes autores, la validación de las participantes, así como sus perspectivas para determinar tanto diferencias como coincidencias (Flick, 2004; Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.242).

2.6. Análisis de la información

La investigación tomó como guía de análisis de información los pasos propuestos por Creswell (2005) que señala iniciar con la descripción completa de la propia experiencia del fenómeno. El autor plantea como primera etapa el manejo de información y de lectura y elaboración de notas. Es así como se clasificaron enunciados en unidades de significados redactando la experiencia narrada por las participantes de manera textual e incluyendo ejemplos. Esto se realizó dentro de las categorías

previamente propuestas por la guía de entrevista en la que se consideraba la experiencia sobre el tiempo de pandemia, la experiencia con la danza y la práctica de esta durante la pandemia. Esto es seguido de la etapa de interpretación en la que se desarrollan descripciones estructurales sobre cómo es vivido el fenómeno. De acuerdo a Rodríguez, Gil y García (1999), al hacerse uso de categorías que han sido previamente delimitadas por la investigadora se está realizando un procedimiento de tipo deductivo. Respecto a esta investigación, estas categorías se han basado en la revisión bibliográfica previa, los objetivos de la investigación, la base del instrumento cuantitativo revisado y la guía de entrevista elaborada. Sin embargo, a lo largo del análisis de investigación estas categorías pueden cambiar a partir de la información emergente. Todo esto se realizó mediante el software Atlas.ti.9 haciendo uso de la codificación y categorización que permiten analizar datos cualitativos, buscar aspectos relevantes de los mismos y analizarlos en de la comparación con otros (Flick, 2004).



CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación plantea como objetivo general explorar el bienestar psicológico en bailarinas amateur a partir de su experiencia en la práctica de danza durante el contexto de pandemia. Como objetivos específicos de la investigación se plantea: explorar el significado que las integrantes de este grupo le dan a la danza, indagar cómo se vivió el contexto de pandemia, así como comprender qué motivó que se sostuviera la práctica de bailar durante este periodo. Este análisis se realizó de manera inductiva, reconociendo la información emergente a partir de las entrevistas y leyendo la experiencia de las participantes. Posteriormente, se adoptó un enfoque deductivo vinculando y comparando la experiencia con la teoría considerando las seis dimensiones de bienestar psicológico planteadas por Ryff.

3.1. La danza desde quienes bailan

El primer objetivo específico planteado en la investigación tiene que ver con explorar el significado que tiene la danza para este grupo. Las participantes reconocen beneficios en el ejercicio de bailar desde antes de sostener la práctica durante el contexto de pandemia. Varias de ellas recuerdan como primer acercamiento la búsqueda de actividades extracurriculares en diferentes etapas de sus vidas: niñez periodo escolar, vida universitaria, y mencionan que la práctica se sostuvo a partir de la afinidad que se encontró con bailar en comparación a otras actividades dentro de las artes o el deporte. Una de las participantes señaló:

Yo trabajaba en fábrica porque soy ingeniera de industrias alimentarias, y el estrés ahí es bien fuerte. Horarios y todas esas cosas, entonces en verdad empecé a explorar, a ver que era lo que necesitaba para relajarme, y fue ahí que retomé [el baile]. Por cosas del destino, porque en realidad yo no era salsera antes... fue porque era lo que quedaba más cerca a mi casa que empecé a ir a unas clases a una academia de salsa y ya, me di cuenta que sí me gustó, que sí lo disfrutaba (P7).

Las participantes explican que, si bien se sabía “teóricamente” de los beneficios del movimiento, vivir la experiencia de bailar fue un medio de comprobación de estos, pero también de reconocimiento y exploración de beneficios que antes no se conocían o no se habían considerado. Las participantes refieren como primeros beneficios a destacar los físicos, que van más allá del cambio de peso o de una expectativa estética. En ese sentido, pareciera tratarse de una experiencia de reconocimiento del cuerpo desde su movimiento, sus sensaciones y sus limitaciones. Una de las participantes lo ejemplifica de la siguiente manera:

Muchos motivos, por ejemplo físicos. Cuando estás mucho tiempo sentada, cuando tienes un trabajo que implica estar sentado o incluso en la bici los músculos se agarrotan, entonces en la danza hay una parte de estiramiento, luego una parte de moverse, te ayuda físicamente. También te mejora cosas tan simples y quizá, de repente tan raras de mencionar, como la digestión. Te sube el ánimo y bueno, es lo que me apasiona, entonces es importante (P2).

Así, el reconocimiento del propio cuerpo se asocia al reconocimiento de sensaciones, emociones y experiencias, reportándose beneficios cuantificables de la práctica como la disminución de la ansiedad y la angustia (Burkhardt y Brennan (2012)). Una de las participantes señala:

La danza me ha ayudado bastante en el tema personal, tema psicológico, tema mental y tema físico, obviamente. Porque la danza en sí es hacer ejercicio entonces te permite estar bien con tu cuerpo también, tema de salud que era importante también en la pandemia porque tenías que ejercitarte como sea porque no vas a estar sentada 24/7 o echado porque no es bueno para la salud. Entonces, aparte de ser un escapecito, de ser un tiempo tuyo, te beneficia mentalmente también (P1).

De esta manera, se hace referencia al beneficio que bailar tiene en el estado de ánimo para el que se reconoce como valiosa la práctica del baile, aunque para las participantes resulta complejo de explicar y colocar en palabras. Estos beneficios se pueden explicar desde la generación de neurotransmisores como serotonina y dopamina, lo que coincide con fuentes bibliográficas que reportan la disminución significativa de la depresión en grupos que bailan con respecto a grupos de personas que no y con cómo la práctica contribuyó a aliviar síntomas, lo cual fue explicado a través de la generación de neurotransmisores (Padilla y Coterón, 2013). De la misma manera, Hanna (1995) plantea

propiedades analgésicas de la practica de la danza propiciadas por la generación de endorfinas. Respecto a esto, una de las participantes expresó:

Yo creo que tiene de repente hasta un efecto hormonal de repente porque algo pasa que escucho, pero la música, la canción que quiero... no sé, me genera alegría, entusiasmo de repente. Pero como te digo, siempre y cuando baile las canciones que me gustan (P7).

Asimismo, la bibliografía revisada menciona el aumento de la vitalidad en personas que estaban involucradas en el arte, específicamente la música (Koch et al., 2007). Esto, a su vez, invita a pensar en los posibles beneficios de la práctica sostenida por mayor tiempo durante y antes de la pandemia motivada por el propio reconocimiento del disfrute de la actividad, más allá del cumplimiento de una recomendación o indicación médica; pero también después de este periodo de crisis y sus posibles beneficios para consecuencias del COVID-19 -a nivel individual y colectivo- después del tiempo considerado de pandemia.

De igual manera, las participantes hacen referencia a una invitación a estar en el momento presente a través de la danza. Aquello a lo que la Gestalt denomina *aquí y ahora* al propiciarse la conexión consigo mismas, sucede lo mismo con las actividades que realizan, lo que es trasladado a otras áreas de sus vidas. Muro y Artero (2016) exponen mayor atención en personas que practican danza, lo que conlleva conciencia y presencia en la vida diaria. El testimonio de una de las participantes señala:

Y creo que también algo rico de la danza es que, si estás en tu mente, como en algo que te ha pasado en el trabajo, no te sale el paso o te olvidas de la coreografía. Van aumentando los pasos no, entonces si estás distraído no vas a poder recordar los pasos entonces te trae al momento, al presente, a estar alerta y a concentrarte. La memoria, la concentración, el estar en el presente, que es algo que en la vida cotidiana una se olvida porque estás pensando en las tres mil otras cosas, las ansiedades porque no sé, la tesis (risas), tengo todavía trabajo... no sé cosas así (P2).

Así, bailar puede ser considerado un espacio de “desconexión” momentánea de un contexto cambiante y de constantes estímulos que se pueden considerar estresores como los que trae la pandemia. Esto genera la posibilidad de reconectar con el cuerpo y consigo mismas mediante una actividad que proporciona un lugar para colocar las emociones, observarlas, pensarlas o tomar distancia de ellas de ser necesario, y responder a lo que se necesita a partir de las mismas. Lo valioso de esto radica en la importancia de las emociones, incluso las incómodas, para el desenvolvimiento y desarrollo humano ya

que, como señala Duncan (2007), como se viven y atraviesan las emociones configura la posibilidad de expresarlas y gestionarlas. Así, la danza parece propiciar su exploración y expresión. Una de las participantes detalla su experiencia de la siguiente manera:

Tu baile puede estar triste por alguna situación, puede estar feliz o contento por otra situación, pero sabes que puedes hacerlo a través de esto... En una situación de pandemia en la que había tanto miedo e incertidumbre, la presencia, el estar presentes, sin duda te generan un montón de cosas. La misma satisfacción que estas que te mueves, que logras cosas. Aún si hay alguien que no piense en moverse por distintas condiciones... incluso ver el baile, conocerlo, también podría ser un camino, por eso creo que el baile no es el único para todas, pero es bueno y que te trae beneficios (P6).

En ese sentido, pareciera encontrarse una sensación de confort que se reconoce como propiciada por bailar. Otra de las participantes lo describe así:

Por ese momento dejas de pensar un poco en el día a día no, en las otras cosas que haces pero que de repente causan un poquito más de tensión. Entonces el baile es la... la contraparte porque también... o al menos a mí, me da una sensación de bienestar físico (P5).

Todo esto es reconocido como beneficioso para sí mismas, lo que pareciera motivar cambios en distintos aspectos de la vida de las participantes como cambio de rutinas, cambios en gestión de actividades y la prioridad que se le da a las mismas respondiendo a sus intereses, necesidades y al reconocimiento de beneficios que generan en ellas. Parece ser que reconocer que los cambios a partir de practicar danza no son exclusivos de un área de sus vidas y pueden ser trasladados a varias otras, continúa generando un impacto que es reconocido como positivo:

Me hace una persona más activa, entonces soy una persona con más energía en el día a día. También he vuelto a tomar foco en los detalles. Entonces ... por ejemplo... claro en el baile es la mano o el pie, entonces de alguna manera tengo que prestarle atención a eso. Y si traslado eso a mi vida personal, por ejemplo ahora busco otras... veo otros detalles inspirado en esto (P5).

Por otro lado, las participantes reconocen, no solo cambios y “mejoras” respecto a la gestión de emociones, sino que también se reconocen capacidades e intereses que previamente no se conocían o no habían sido exploradas, como por ejemplo:

O sea... no hubiese tenido ese descubrimiento en mí, no hubiese tenido no sé... es increíble que el baile, solo el baile pueda ayudarme a aprender tantas cosas externas, a cuestionarme tantas

otras cosas. Entonces si no hubiese bailado, estas cosas que he aprendido, que me cuestiono, que entiendo, no hubiesen llegado a mí, de repente hubiesen llegado más tarde... siento que no hubiese aprendido lo que ahora sé, el entendimiento, el amor propio, el comprender mi cuerpo... (P9).

Según lo descrito por las participantes, al generarse cambios respecto a la percepción positiva de sí mismas, se reconocen cambios en lo que nombran como “forma de ser” y así, en la relación con su entorno:

el tema del baile me ha vuelto más segura, y también el baile me ha vuelto también más empática. Comprender, saber también que cada proceso es distinto, entonces no sabemos también lo que otra persona puede estar pasando. De repente para ti es fácil algo pero para la otra persona no. De repente si llora en clase es por algo que tú no sabes. Entonces también te ayuda para eso, yo lo siento de esa manera, como que el baile no solo me ayuda a liberar tensiones sino que también me hace feliz y me ha vuelto también más empática (P4).

Así, parece reconocerse como uno de los procesos y aprendizajes más valiosos la relación consigo mismas a partir de cambios en la vitalidad, la energía, la prioridad de actividades, verse a sí mismas, satisfacción con las actividades que se realizan; todo esto a partir de su proceso en el baile. Con esto, se reconoce que también se da un cambio en las relaciones con su medio:

Influye positivamente en mí. Como te digo, me da energías, me siento con más vitalidad, me da no sé, creatividad cuando quiero hacer algo yo sola no, crear algo. Me da creatividad, me hace sentir mejor. Me hace dar cuenta de que puedo avanzar yo, o sea... fuera de que se baile, otra cosa, siento que yo puedo avanzar, que puedo lograr cosas (P9).

Esto coincide con lo que señala Ochoa (2006) respecto a la trascendencia del baile más allá del movimiento y, como mencionan las participantes, la sola “repetición de coreografías”. La experiencia de bailar es reconocida como una que integra el cuerpo y la mente y que por esta unión influye en la sensación de bienestar de la persona que la practica. Al involucrar no solo corporalidad, sino también emociones, las participantes mencionan que descubren una forma de expresión diferente a las ya conocidas y destacan el reconocimiento de sus capacidades:

Era una manera de expresarme, que no había conocido antes. Antes pensaba quizá “No, yo no puedo bailar. No tengo cuerpo de baile, nunca he bailado antes, no puedo hacerlo”. Pensaba que

no podía hacerlo, seguí... fue como empezar a subir un poquito más en el interés, de una manera más para expresarme. Ya no era el taller al que fui porque terminé mi pregrado o la tesis y necesitaba diversión. Era porque de verdad me estaba gustando, era una manera que podía, no desestresarme, sino aprender a expresarme. Al inicio si fue el desastre, luego fue el interés (P6).

En ese sentido, se reconoce que el movimiento corporal facilita la expresión al ser utilizado como recurso terapéutico y de intervención al concentrarse en los sentimientos y emociones más allá de los síntomas (Pratt, 2004). Ya instituciones como la Asociación Americana de Neurología recomendaban la práctica en cuadros como la demencia (Doody et al., 2001 en Padilla y Coterón, 2013), sin embargo, el énfasis en la salud mental es importante ya que guarda relación con la propuesta del bienestar psicológico: la salud se ve más allá de los síntomas de la persona y de la posibilidad de recuperación, tiene que ver con la satisfacción con la vida, el sentido de propósito, la experiencia de emociones positivas y cómo atenderlas y conservarlas. En palabras de una de las entrevistadas:

a mi me da una sensación de bienestar físico, yo si siento, y de hecho el movimiento lo genera, que estoy contribuyendo a mi salud. Y bueno también porque en mi caso siempre que veo bailar a alguien siento que va a volar. Siento... lo asocio a una sensación de libertad muy bonita no. Por eso es que cuando bailo asocio con esa sensación entonces me causa satisfacción (P5).

Todo esto parece tener un enfoque individual, sin embargo, como señalan Stickley, et al. (2015) la salud no se limita a un planteamiento personal y privado, sino que abarca, además de cuestiones físicas y mentales, elementos sociales y culturales; lo que tiene que ver con un enfoque integral de la salud, y por ende de bienestar. Autores como Orozco & Gil (2018) mencionan, respecto a los beneficios que se reconocen a nivel individual de bailar como práctica sostenida, por ejemplo, la prevención de enfermedades. Esto no resulta nuevo, Hanna (1995) ya mencionaba el uso “preventivo” de la danza tratando consecuencias del estrés como la fatiga y tensión. Así, surge el cuestionamiento respecto a la poca atención de la danza -y herramientas relacionadas a las artes- a pesar de los beneficios mencionados y valorados desde distintas esferas.

Asimismo, desde los ámbitos educativos y sociales se reconoce el efecto positivo mediante procesos de enseñanza y aprendizaje al tener como principal instrumento el propio cuerpo y el movimiento, que conforman parte del desarrollo humano (Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2010). Esto resulta disonante con la propuesta actual

de educación –en su mayoría tradicional- que suele dejar de lado las artes y la experiencia corporal. Se reconoce, por ejemplo, lo beneficioso del movimiento en intervenciones con niños al hacer más accesible comunicar lo que resulta difícil poner en palabras, contribuyendo al diálogo entre la mente y el cuerpo (Pratt, 2004). La experiencia de las participantes las lleva a recomendar la práctica para procesos que ellas reconocen en sí mismas y procesos nuevos que cada persona puede explorar. La participante 9 lo describe de la siguiente manera:

Y lo recomendaría si es que sé que la persona disfruta de eso. Si es una persona que no le gusta bailar, realmente no, no recomendaría porque de repente va a entrar a frustrarse, a enojarse. Le recomendaría por supuesto bailar si es algo que ama. En general, lo que recomendaría a las personas es que en algún momento de su día, de su semana, que se separen un tiempito para hacer lo que les encanta hacer, lo que les libera, donde suelten toda su energía, donde toda la amargura que puedan sentir o preocupación o cosas negativas que les pueda cargar lo suelten (P9).

3.2. Lo que significó la pandemia

El segundo objetivo específico de la investigación tiene que ver con explorar cómo este grupo vivió la pandemia. A partir de este planteamiento surgen categorías que se desarrollan a continuación, por lo que resulta importante empezar por lo que constituyó la pandemia para las personas, así como sus efectos. Ribot (2020), menciona que la pandemia conforma una “perturbación psicosocial” en la población que la atraviesa con lo que se reconocen preocupaciones y angustias. Así, las participantes mencionan que la pandemia significó cambios que no esperaban, para los que no estaban preparadas y para los que tuvieron que encontrar formas de adaptarse conforme pasaban los días y la duración de la cuarentena se extendía:

al principio te dijeron quince días y luego esos quince días iban pasando y pasando y no había cuándo terminar. Ni siquiera podías salir ni nada... fue bien fuerte la verdad (P1).

Esto es considerado como generador de angustia al reconocer el medio como incierto, incluso desde las entidades encargadas de la gestión, prevención y promoción de la salud. Así, para la mayoría de las participantes resultó complejo describir lo que significó para ellas y cómo se vivió el tiempo de pandemia y cuarentena, dado que se reconocen cambios definidos como negativos y difíciles de incorporar a la cotidianidad.

Sin embargo, en el proceso de las entrevistas las participantes pasan a reconocer aspectos positivos de este periodo, resultando una experiencia en principio difícil de integrar.

3.2.1. Se reconoce como negativo

Las participantes reconocen dificultades que dentro de un contexto particular como el de la pandemia resultaron complejas de atravesar o resolver. Entre estos destacan la incertidumbre respecto a lo que sucedería, miedo, frustración y angustia. Una de las participantes describe su experiencia de la siguiente manera:

también el hecho de no saber, la incertidumbre te estresa más no, entonces peor en este tema de la pandemia no sabías qué iba a pasar, no sabías si también te podías enfermar, no sabías nada, entonces si era muy estresante (P4).

Sobre el inicio de la pandemia, Iturriaga (2020) recoge testimonios de bailarines respecto a los primeros meses de cuarentena que dan cuenta de la dificultad de este periodo respecto al cambio brusco que involucraba limitaciones de actividades y de uso del espacio público, que implicó percepción de menor movimiento, y que parece tener efecto directo en cómo se percibe el cuerpo, la nostalgia por las relaciones cercanas y directas, la experiencia de bailar de manera presencial y el anhelo por que la práctica vuelva a ser como antes de la pandemia. Respecto a esto, las participantes mencionan que conforme transcurría la pandemia y el tiempo de cuarentena, todo esto empezó a tener efectos en su salud física, pero no como consecuencia del COVID-19, sino que como consecuencia del malestar emocional que generaba la constante incertidumbre e intento de adaptación ante los desafíos. Una de las participantes expresó:

fue: “¿Qué vamos a hacer? ¿Vamos a perder nuestros trabajos?...” El tiempo pasó, pero de hecho yo comencé a tener muchos miedos. Empecé a sufrir físicamente eso, tuve un ataque de ansiedad, fueron varias situaciones... tenía dolor de cabeza, no podía trabajar. Realmente estaba padeciendo la situación, tenía pensamientos muy feos. (P6).

En concordancia, autores como Ibáñez, et al. (2020) y Ribot et al., (2020) exponen que los sentimientos más experimentados en el periodo de pandemia fueron el miedo, soledad, ira, tristeza, preocupación, frustración, desgano, sensación de aislamiento del mundo que genera angustia, así como emociones complejas como ansiedad. Por

ejemplo, el reporte de cuadros como depresión y ansiedad se incrementó en personas con diagnóstico de COVID-19 (Torres et al., 2022). Resulta importante señalar que, si bien las participantes llegan a nombrar algunas respuestas emocionales de este periodo como “ansiedad” se reconoce que es la forma en la que llegan a darle nombre a emociones complejas y nuevas que responden a un contexto que se atravesaba, más no a un diagnóstico formal; esto conforme a los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la investigación.

De la misma manera, la frustración es mencionada al no poder sostener actividades cotidianas, acceso a medios para cubrir necesidades básicas y poder ser parte de actividades sociales (Ribot, et al., 2020). El Ministerio de Salud (2020b) señala que dentro de las respuestas emocionales más comunes y las consecuencias inmediatas del periodo de cuarentena se encontraron la ira, el miedo, trastornos del sueño (insomnio es el más reportado), somatizaciones y trastornos de ansiedad y depresión. Estas emociones traen como consecuencia dificultades para agenciar espacios de autocuidado y descanso, lo que impacta directamente en el desarrollo de actividades y rutinas (Buitrago, et. al, 2020). En ese sentido, se reconoce que no solo se trató de un desafío respecto a la gestión de emociones sino también a estas otras áreas de la vida:

Entonces fue el tema de emociones, el tema de estudios, el tema de lo económico, todo eso era como una avalancha entera que se te venía y no tenías cómo... no sabías cómo manejarlo (P1).

Durante el tiempo en que se realizaron las entrevistas, las participantes mencionaron que incluso recordar el periodo inicial ,calificado como más complicado y crítico de la pandemia, resulta un ejercicio difícil que trae consigo recordar y volver a experimentar emociones incómodas de ese momento. Una de las participantes expresó:

Entonces fue el tema de emociones, el tema de estudios, el tema de lo económico, todo eso era como una avalancha entera que se te venía y no tenías cómo... no sabías cómo manejarlo... ya estoy más tranquila, pero sí fue bien chocante. Y todo esto pasó en los primeros días de pandemia, que al principio te dijeron 15 días y luego esos 15 días iban pasando y pasando y no había cuándo terminar. Ni siquiera podías salir ni nada... fue bien fuerte a verdad (P1)

La pandemia ocasionó pérdida de interacciones, miedo a la muerte y dificultades para adaptarse a nuevas modalidades de estudio y trabajo, incertidumbre respecto a planes a futuro, pérdida de empleo y como esto representa consecuencias económicas y sociales

(MINSA, 2020b). Estas tienen que ver con pérdidas de empleo, reducción de salario, aumento del endeudamiento, jornadas laborales que son reconocidas como más demandantes en comparación con antes de la pandemia. Así, se menciona la dificultad para “manejar” todas estas, con lo que parece, para este grupo particular, hacerse referencia a continuar con la cotidianidad como rutinas de trabajo y actividades personales. Así, se reconoce un impacto psicológico producido por la cuarentena, el contexto de pandemia y los cambios surgidos por la misma:

“Creo que la pasé mal en el aspecto de que había situaciones a que influyen a que... que en el contexto de pandemia yo no podía controlar ni manejar bien mis emociones. Pasaba algo y como yo no podía manejarlo. Fue demasiado estresante, me sentí mal y cuando me siento mal es como que algo me pesa... cuando me suspendieron... yo aporté un granito a mi familia, pero aporté entonces ya no había ese apoyo”. (P1)

La precisión respecto a este grupo en particular responde a que características de las participantes no pueden ser generalizadas a la mayoría de la población durante el contexto de pandemia como, por ejemplo, ingreso económico estable (con excepción de la Participante 1), red de apoyo y posibilidad de acceder a servicios de salud mental en caso se reconozca como necesario. Dos de las participantes de la investigación mencionaron haber solicitado atención psicológica por lo que nombran como “sobrecarga emocional” (P6) una de manera privada y la otra accediendo al servicio que le brindaba la universidad:

Pedí una asesoría psicológica porque hay cosas que ya como que se te escapan de las manos y tú no puedes manejarlo o de repente tus papás tampoco pueden no, porque, o sea, no me sentía bien, estaba muy estresada y también el hecho de no saber, la incertidumbre te estresa más no, entonces peor en este tema de la pandemia no sabías qué iba a pasar, no sabías si también te podías enfermar, no sabías nada, entonces si era muy estresante. Más los problemas de trabajo, los cambios que hacían, si era... mucha carga no, mucha tensión, mucho estrés, al menos los primeros meses que fue marzo, abril y mayo, creo que fueron los meses más fuertes (P4)

Con todo esto, resulta importante señalar que todas las respuestas emocionales señaladas corresponden a respuestas a situaciones desconocidas y sin precedentes: respuestas normales ante situaciones anormales; por lo que no responden a diagnósticos (Castro et al., 2021). Las participantes nombran estas emociones como “preocupación constante”, “sobrecarga emocional”, “no poder reaccionar bien”, “mucho estrés”. Así,

parece ser que resultó complejo para las participantes ver estos síntomas como respuestas normales a un proceso de adaptación complejo y constantes estímulos que generaban estrés pues se menciona el malestar por estos y, en algunos casos, ser la primera vez que se experimentaban. Es importante señalar que estas no son respuestas aisladas, sino que responden al medio y a lo que este comunica en cuestiones como la percepción de salud y salud mental tratándose de un contexto como el peruano en el que esta no es una prioridad en distintos ámbitos. Esto, a pesar de que la salud mental es parte de la salud integral y del “estado de bienestar” en el que la persona es capaz de hacer frente a factores estresores, hacer uso de sus recursos y potencial, y desenvolverse en su medio (OMS, 2018 en Oxté, 2022).

En ese sentido, llama la atención como es que el Ministerio de Salud aborda estos cuadros en la atención considerando cuestiones como diagnósticos y posibilidades de “recuperación”. Documentos publicados por esta institución plantean cuadros de tipo: trastornos de adaptación y trastorno de estrés post traumático (MINSA, 2020b) lo que conlleva a la patologización de procesos y respuestas naturales. Sobre esto, autores como Brooks et al. (2020) proponen directamente a los gobiernos dos principales acciones con la finalidad de reducir los efectos negativos de la pandemia: brindar información pertinente que proporcione calma procurando no generar ansiedad y trabajar en herramientas de afrontamiento invitando a sostener actividades que contribuyan al bienestar como sostener relaciones interpersonales y redes de apoyo.

En suma, resulta importante cuestionar la idea y la demanda de afrontamiento ante, como se ha mencionado previamente, situaciones normales en situaciones anormales. Demandar estados de “salud” centrados en un enfoque biomédico exige constantemente que las personas se sobrepongan a situaciones de gran estrés, lo cual llevaría a malestares agudos como ansiedad, depresión (MINSA, 2020b). Todo esto a pesar de que es el Estado como ente regulador mediante sus entidades pertinentes quienes debieran generar herramientas y recursos para esto, más allá de demandas de una aparente resiliencia que implica pasar por alto sentires, emociones y experiencias que vienen con situaciones de crisis.

La pandemia es definida por las participantes como un contexto limitante respecto a la posibilidad de concretar planes, la incertidumbre respecto al futuro y la limitación de movimiento que impacta directamente en la percepción de libertad. Todo este contexto configuró nuevas exigencias en las interacciones sociales con personas que se tuvieran más o menos cerca, como adaptarse a una nueva dinámica con las personas

con las que se convivía, lo que para la mayoría se percibió como un reto agregado a los que ya traía consigo el contexto.

Y bueno, por otro lado, lo más... retante es pues poder encontrar tu espacio dentro de casa (risas) porque, por ejemplo, ahorita estoy en el comedor pero aquí están desayudando y están pasando, entonces de repente eso sí es un lado más retador no, o sea buscar algo de privacidad dentro de la casa donde todos están (P5).

De la misma manera, en las interacciones sociales fuera del espacio donde se vivía la cuarentena también se reconoce como reto la incertidumbre, la distancia del círculo social y de redes que se reconocen como soporte, el intento por adaptar los vínculos y las interacciones, así como por estar presente en la vida de personas queridas especialmente ante dificultades o crisis que surgían a partir de contexto. Así lo expresó una de las participantes:

por eso cuando fallece el papá de mi mejor amiga es también uno de los momentos más duros de toda la pandemia, podría decirlo. Porque yo quería... sabía que... bueno no sabía pero me imaginaba cuánto le estaba doliendo y no podía estar con ella no. Entonces si ha sido complicado, sobretodo... por eso te digo, los primeros meses si fueron terribles (P4).

Considerando lo expuesto, resulta importante no pasar por alto la indiscutible afectación psicosocial que tiene una crisis como la pandemia (Ribot, 2020). Desde sus alcances de afectación hasta la mirada de atención e intervención es importante reconocer que las crisis, al atravesarnos -como seres sociales- a niveles personales, también nos atraviesa de manera colectiva. Autores como Córdova et. (2020) al plantean, en primera instancia atenciones al estrés, posible trauma y en general cuadros emocionales surgidos a partir del contexto de pandemia, atención individual desde, por ejemplo, la terapia cognitivo conductual buscando tratar cuadros de ansiedad, estrés agudo, trastornos de adaptación y “la aceptación de la pérdida”, lo que resulta un enfoque psicoterapéutico individual en el que se deja de lado la actuación del medio y de la comunidad (Córdova et al, 2020; MINSA, 2020). Bajo esta perspectiva, parece ser un tema pendiente tomar medidas de intervención a largo plazo no únicamente con enfoque individual (Torres et al., 2022), sino que también colectivo.

3.2.2. Se reconoce como positivo

Si bien se reconoce el periodo de cuarentena como uno de constantes cambios, las participantes también mencionan que dentro de este contexto nuevo y cambiante pueden reconocer aspectos positivos que, aunque implicaron un proceso de adaptación, pueden ser reconocidos al ser vistos en retrospectiva y con distancia de tiempo del contexto mencionado. Se menciona el tiempo libre, a una nueva "libertad de movimiento" que hace referencia a la posibilidad de realizar actividades que antes no eran factibles por cuestiones como distancia y tiempo, esto posibilitado por los medios virtuales; así como a la autonomía como aspectos positivos de la pandemia/cuarentena. Las participantes mencionan la posibilidad de estar más "cerca" a actividades como hobbies, proyectos académicos, atención a cuestiones médicas pendientes, así como relaciones interpersonales anteriormente pospuestas por falta de disposición de horarios. En palabras de una de las participantes:

siento que llenaba mi tiempo, y siento que lo estaba llenando con cosas productivas y cosas que me están ayudando a la larga (P2).

El estar más cerca también hace referencia a las relaciones interpersonales con personas con las que conviven. Las participantes señalan la posibilidad de permanecer en casa como oportunidad para compartir mayor tiempo en familia. Una de las participantes lo describe de la siguiente manera:

De manera presencial hacer todo esto sería muy complicado. Por ejemplo, mi trabajo no estaba tan lejos de donde estaba el estudio de Ladies⁹ pero era un tema llegar por el tráfico, entonces era un estrés llegar porque tienes que llegar a la hora, el tema con el tráfico es que consume mucho el tiempo y algo positivo de esto, de la virtualidad, es que estás a un click de cualquier cosa que quieras hacer, de una reunión, de tus clases. Cierro esto y termino y me voy a mis clases, para verlo de una manera positiva, porque el hecho de estar siempre encerrado te genera también un poquito de agotamiento pero es también lo que ocurre en el momento y hay que adecuarse (P3).

Esto se contrapone a la revisión bibliográfica y lo previamente mencionado por las participantes respecto a la percepción de "reducción de libertad". Se trata, como se mencionó previamente, de una experiencia difícil de integrar. Las participantes parecen separar dos momentos: el primero definido como uno de difícil adaptación y en el que se

⁹ Ladies Latinas es el nombre de la compañía. Las participantes se refieren a la misma usualmente como "Ladies" como se puede observar en las entrevistas.

veían limitadas las interacciones y actividades por lo que se mencionan en su mayoría aspectos negativos; y un segundo momento, durante el que, al reconocer la incertidumbre -respecto a la duración de la pandemia, así como de la forma y el tiempo para sobreponerse a la crisis (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2021)- se genera una intensión por retomar actividades, y con esto la exploración de recursos emergentes como la virtualidad, como sucedió con la práctica de bailar. Sobre esto, una de las participantes señala:

Yo antes para desestresarme, si estaba feliz, triste o algo, me gustaba salir a correr. Si estaba triste, salía a correr. Feliz, salía a correr. Pero cuando nos ponen en cuarentena, no se podía salir de la casa y comencé a buscar opciones (P8).

Esta contraposición podría deberse a lo reciente -para el momento en el que se realizaron las entrevistas- del contexto y ser considerada un punto que merece mayor exploración.

creo que ha habido muchas etapas no, porque al comienzo yo me lo tomé como un descanso porque en general mi vida era muy agitada. Vivo lejos del trabajo, salía tarde, el tráfico en Lima es feo y todo eso. Entonces al inicio para mí era como que “ufff al fin estoy descansando”, almuerzo a mis horas, estoy en eso. Bueno, luego esto en realidad, bastante reflexión por lo que... las pérdidas que ha habido de personas muy queridas mías... este, mi salud también. Ya emocionalmente al inicio no estaba tan chocada pero después si porque ya quería respirar, ya necesitaba otra vez bailar no, conversar, ya o sea... Me duró, o sea me tomó bastante tiempo para de repente recién tomar el choque no. Al inicio fue como un descanso y después si ya necesitaba ya el contacto (P7)

Por otro lado, parece ser que la idea de muerte -la propia y la de personas que se reconocen como importantes- resulta confrontativa, movilizadora y esto se configura como estresor adicional. En el medio peruano, atravesar la pandemia significó, entre otras cosas, ser acompañado por comunicaciones en las que se compartía y transmitía miedo e incluso responsabilidad que se convertían en culpa si se daba el contagio. A partir de esto, parece surgir la consideración de aspectos que antes no se habían contemplado, así como la intensión por realizar cuestiones previamente postergadas, al no sentir el futuro y el medio como incierto o amenazante. Las participantes describen este proceso como brusco y confrontativo, aunque también positivo. Respecto a esto, una de las participantes menciona:

no sé cómo explicarlo, siento que me ha hecho abrir un poco más la mente, a pesar del encierro he sentido la pegada de muchas cosas que he dejado pasar no, de muchas cosas que he dejado de hacer por x motivos y que pues en un contexto de pandemia no sabes si mañana te vas a levantar a hacerlo no, o vas a poder hacerlo. Entonces... es una sensación como de que quieres hacer un montón de cosas, quieres hacer todo lo que no hiciste cuando podías hacerlo, cuando tenías la oportunidad de hacerlo, simplemente dependía de ti y de tener un poco de decisión y enfoque para lograrlo y no lo hiciste no (P3).

Del mismo modo, las participantes mencionan que esta nueva forma de relacionarse con sus intereses y de repensar sus prioridades es algo que trasciende el periodo de cuarentena y pandemia. La participante 8 lo explica de la siguiente manera:

Yo decía: “Ya que pase todo” y siempre se iban los días muy rápido. Ahora es como que tomaste tu tiempo, intenta, no dejes que pase algo más. Nadie se esperaba esta pandemia. Si le he sacado cosas buenas, pero también me ha enseñado que viene algo así o no sabes hasta cuando es y tienes que tomar todas las oportunidades que se puedan presentar, a ser más cosas. Todavía estoy en proceso de eso porque todavía me cuesta algunas cosas, pero siento que sigo en proceso (P8).

Así, reconocer la propia vulnerabilidad y la de personas significativas, junto a la limitada capacidad de acción para que esto cambie parece ser motivación para buscar y generar espacios de disfrute en los que se atiendan necesidades e intereses propios. Una de las participantes lo explica de la siguiente manera:

Ha sido un cambio, totalmente para todos. He sabido buscar nuevas cosas y sacarle un poco el lado positivo a eso. El baile no es lo único que llegue hacer en pandemia, a mi gusta estar en constante aprendizaje y todo. Me metí a clases de portugues también, me surgió otro trabajo virtual, también ha habido oportunidades. Ha sido un cambio, pero con nuevas oportunidades, diferentes (P8).

Es decir, a partir de la experiencia descrita, las participantes reconocen como uno de los cambios principales la reformulación de prioridades al reconocerse al medio como incierto y amenazante. Este, a pesar de ser reconocido como cambio positivo, no deja de ser un proceso de adaptación que se considera brusco que se tuvo que asumir a pesar de las dificultades y los retos que significó.

Por otro lado, las participantes también mencionan que percibieron cambio en la manera de ver y relacionarse con su medio:

La primera palabra que se me ocurrió fue prioridades. De todas maneras te hace pensar, la situación de muerte en todos lados te hace pensar en la muerte propia, la muerte de la familia, en la gente cercana. Creo que sí, las prioridades. Ahí siento que se refuerza un montón (P6).

Es así como las participantes reconocen determinados recursos significativos con los que ya contaban y que les ayudó a gestionar y configurar lo que significó el tiempo de pandemia para ellas, como por ejemplo el acceso a recursos virtuales, red de soporte conformada por familia y amigos, y actividades de ocio que contribuyeran a su sensación de bienestar. En ese sentido, resulta importante señalar que la posibilidad de experimentar y reconocer aspectos positivos del tiempo de cuarentena puede considerarse un privilegio de este grupo específico y de las participantes al tener todas las necesidades básicas cubiertas, así como acceso a conectividad y tecnología, además de no haber sufrido pérdidas de tipo materiales o humanas como varias de ellas mencionaron durante la entrevista. Por ejemplo, la participante 3 señaló:

primero, no me gusta quejarme porque hay gente que la ha pasado mal, muy muy mal, entonces en mi condición digamos si he pasado momentos complicados personales, como también anímicamente me ha chocado un montón no, es más hasta ahora, y me ha movido casi todo, todo lo que yo tenía en mi cabeza planeado hacer prácticamente todo se me movió. Y ahorita es como que estoy en una onda de reencontrar mi camino que está todo medio movido, pero estoy tratando de encontrar otra vez el sendero y continuar (P3).

Esto configura una manera particular de atravesar la pandemia en la que los duelos vividos hasta el momento de las entrevistas no fueron respecto a pérdida de personas cercanas, como familiares directos o personas con quienes vivían, sino a los desafíos del contexto previamente descritos. En ese sentido, resulta importante mencionar el “impacto de clase” descrito por Buitrago (2020), que tiene que ver con el impacto diferenciado en distintos grupos como poblaciones de escasos recursos económicos y poblaciones histórica e institucionalmente marginadas. Este impacto diferenciado se basa en cuestiones sociales y en diferencias de accesibilidad a servicios y recursos, principalmente de salud (acceso a pruebas de descarte del virus, acceso a medicación adecuada) (Torres, et al.,2022) ya que el propio Ministerio de Salud (2020) reconoce que existen poblaciones que no cuentan con acceso a servicios de atención especializados. De igual manera, es importante considerar la afectación diferenciada por género, edad, condición de persona institucionalizada, así como diagnósticos físicos y/o mentales.

En el contexto peruano esto tiene que ver con, por ejemplo, la desigualdad económica. La pandemia tuvo efectos no solo en el salario de las personas, sino que también en el trabajo formal -en un contexto donde la informalidad laboral ronda un 71.9%¹⁰- la vulnerabilidad ante la pérdida de empleo y el efecto que esto tiene en la salud mental de las personas. Asimismo, las desigualdades sociales y sus efectos se perciben en el acceso a servicios de salud en un contexto donde el sistema se encontró sobrecargado y en el que adquirir elementos esenciales (como balones de oxígeno) estuvo estrechamente relacionado con el poder adquisitivo de personas y familias. Así, las minorías y los grupos que históricamente sufren desventajas y las desigualdades sociales como por ejemplo personas que viven en áreas rurales indudablemente presentan mayor incidencia de casos y de morbilidad (Torres et al., 2022; Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2021). Esto último se evidencia en grupos como el de esta investigación, dentro del cual las participantes señalan que, si bien familiares y amigos cercanos -incluso ellas mismas- atravesaron el COVID, no vivieron la enfermedad de manera severa y tampoco atravesaron duelos por fallecimiento de familiares cercanos. Una de las participantes expresa:

La verdad que he tenido suerte porque durante todo este, hasta el momento no he perdido ningún familiar y la verdad que yo me siento muy afortunada por eso. Mis suegros se contagiaron, pero la pasaron súper tranquilos (P9).

Esto no fue considerado un criterio de exclusión, pero se trata de información que surge del testimonio compartido por las entrevistadas y, lo que podría ser considerado coincidencia respecto a no haber atravesado duelo por el fallecimiento de familiares directos al primer momento de la pandemia, puede ser considerado también como un privilegio que responde a poder sostener trabajo de manera remota, contar con ingresos fijos, en contraste a un medio en el que existen personas que reciben ingresos por día por lo que no salir a trabajar significaba no contar con ellos. Buitrago (2020) menciona que no se puede hablar de una pandemia “socialmente igualitaria” pues la evidencia señala que los sectores históricamente olvidados en materia económica y social han sido aún más precarizados a partir de la pandemia en aspectos económicos, laborales y, en consecuencia, emocionales. Como muestra, la afectación de la pandemia y cuarentena fue

¹⁰ Cifra dada por el diario El Peruano al primero de enero del 2024:
<https://www.elperuano.pe/noticia/232515-informalidad-laboral-bajo-a-719-y-seguira-disminuyendo-en-el-2024>

más grave en personas que ya atravesaban cuadros que ya demandaban atención e intervención como violencia basada en género, condiciones laborales como el trabajo informal, maltrato infantil, situación de personas migrantes. Así, resulta importante reconocer la afectación diferenciada hacia las mujeres. La violencia basada en género, y el trabajo en reducirla ya era -y sigue siendo- una tarea pendiente que implica entender su complejidad, dimensión, aristas y abordar todas estas (Pérez-Vincent & Carreras, 2021). Las mujeres atravesaron problemáticas como las restricciones de trabajo y de movilidad (con sus respectivas repercusiones económicas) que suponían para muchas pasar más tiempo en casa, y en muchos casos, con sus agresores, así como limitaciones para buscar ayuda ya sea de su red de soporte o institucional, lo que se evidencia en cifras como el aumento de situaciones de violencia reportadas por mujeres (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2021; Irrazábal, 2021; Perez-Vincent & Carreras, 2021).

3.2.3. Se reconocen como recursos

Las participantes mencionan recursos reconocidos, así como “lecciones” que pueden acompañar y sostener durante el tiempo de pandemia y que fueron vistos a partir de sentir vulnerado lo que antes se sentía y vivía como seguro. Las participantes hacen referencia a sus vínculos como redes de soporte y el acceso a medios virtuales y conectividad que facilitaban la adaptación de rutinas y la interacción con su medio.

A. Redes de soporte

Las participantes mencionan lo importante que fue para ellas reconocer personas que conformen redes de soporte y sostener vínculo con ellas. Esto implicó verbalizar necesidades, emociones incómodas, abrumadoras, así como un proceso de validación de estas. Como señaló una de las participantes:

lo primero que hice, cosa que nunca había hecho antes con mi familia es hablarlo, decir “saben que, me siento mal, de verdad no puedo, estoy estresada, me siento mal” y lo que normalmente yo no era de llorar mucho a veces lloraba por algún problema, pero me volví más... ¿susceptible? No sé, por cualquier cosita lloraba, entonces empecé a hablarlo, no. Empecé a decirle a mi papá, a mi mamá, que eran con los que estábamos acá, lo que sentía (P4).

En este proceso, se reconocen como valiosos los vínculos con los miembros de la familia con quienes se convivió en el periodo de pandemia y que suponían personas de confianza con quienes se compartía, durante un contexto de crisis, emociones y dificultades. Una de las participantes expresó:

Ha sido difícil. Yo también pasé por el COVID con toda mi familia, justo cuando estaba terminando el primer mes del programa anual. Estaba feliz, dándolo todo y llegó el COVID a mi casa y fue bien difícil. Hemos sabido superarlo, creo que nos ha unido bastante como familia y todo. Tanto familia, amigos y trabajo. Ha sido bastante un tema de unión y apoyo (P8).

De la misma manera, se reconocen cambios y elementos en las relaciones interpersonales a partir del contexto de crisis generalizado y de las nuevas formas de interacción que han sido fortalecidos como intentos y cuidados por profundizar y sostener vínculos significativos. Todo esto mediante la constancia en la comunicación, la preocupación por las personas que conforman sus entornos sociales. Se menciona la empatía, como componente fundamental al tratarse de un contexto en constante cambio y en el que era difícil saber por lo que atravesaban las otras personas. En palabras de una de las participantes:

justo esa palabrita clave que tu dices, compañía, es lo que he sentido, a través del baile, de todas las personas con las que he podido seguir contactándome, no solamente en Ladies, pero también en Ladies, y con otros grupos que he tomado clases, me he podido sentir así, una compañía (P3).

Todo esto evidencia el impacto psicosocial de la pandemia y las medidas preventivas tomadas como la disposición de aislamiento social obligatorio que implicó la suspensión de actividades presenciales, la reducción y limitación de actividades de esparcimiento y la restricción del libre tránsito. Sin embargo, estas parecen tener un enfoque individual y en salud física que se limitan a evitar el contagio, cuando resulta importante por lo previamente señalado, un enfoque de prevención y de implementación de servicios de atención en salud mental en el que se reconozca la importancia de las relaciones interpersonales y la vida en comunidad (Ibáñez, et al., 2020). El impacto psicosocial de crisis como la pandemia no es algo nuevo, brotes como el de SARS-CoV dejaron como resultado perspectiva pesimista de la vida en la población, así como síntomas psiquiátricos (Catro, et. al., 2021). Es por ello que, con evidencia de contextos similares, resulta llamativo el enfoque y la concentración en la atención individual, lo que

podría considerarse como intentar resolver emergencias particulares, en lugar de comprender lo que sucedía con consideración del medio, desde sus particularidades y las repercusiones en el mismo.

B. Reconocimiento de la virtualidad

Al hablar de recursos que facilitaron el tránsito por la pandemia y la continuidad de actividades, las participantes mencionan a la virtualidad, y los nuevos medios de comunicación que ha traído consigo, como elementos que han marcado la experiencia de este periodo. Se perciben nuevas normalidades marcadas por los medios virtuales cuya principal característica destacada es la posibilidad de estar cerca de quienes se estaba físicamente separada, la virtualidad como medio para “estar en presencia de otros” (Papi, 2020). Aunque se reconoce que la experiencia no es la misma a una interacción directa y presencial, y a pesar de ser nueva para todos y todas, destaca como un medio para sostener y fortalecer vínculos. Una de las participantes describe su experiencia de la siguiente manera:

Hasta antes de pandemia yo conocía básicamente el Skype, o quizá una videollamada no, pero a raíz de la pandemia pues salieron más opciones que te han hecho, o nos han hecho mantenernos conectados a pesar de la distancia, a pesar del distanciamiento... así que definitivamente si, esto ha cambiado la manera de interactuar, la manera de conectarse con los demás (P3).

Asimismo, como se menciona previamente, la virtualidad es reconocida como medio que ha facilitado sostener actividades significativas como rutinas (como el trabajo) y la posibilidad de darle continuidad a planes, así como la posibilidad de sostener hobbies. La participante 5 explica:

Los pro son que lo puedes hacer desde cualquier lado, yo en mi caso he bailado desde mi casa, entonces... o sea se adapta mucho mejor a tu horario.... Eh y bueno... ojo que también en la virtualidad hay muchas cosas grabadas, entonces yo por ejemplo que tengo mis momentos así de chancona, me permite volver a verlo (P5).

Esto guarda relación, respecto a este grupo específico y al baile, con lo señalado por Papi (2020), al mencionar que bailarines profesionales y aficionados encuentran en la virtualidad un medio para sostener su práctica y proceso de aprendizaje, pero también

para vincularse. Sin embargo, no dejan de reconocerse dificultades que llevan a comparaciones con la vida presencial y denota cierta añoranza por la práctica previa a la pandemia que tienen que ver con conectividad, gestión de espacio físico, motivación y cercanía con las profesoras y compañeras como los más mencionados dentro de las participantes.

Por otro lado, resulta importante mencionar que algunas de las participantes señalan que la virtualidad fue la forma de probar nuevas actividades que antes generaban dudas o no se realizaban por inseguridades que tienen que ver con confianza en sí mismas, saberse capaces de emprender nuevas actividades y rutinas, y reparo en ser vistas. Así, la posibilidad de acceder a nuevas actividades a través de los medios virtuales significó -en palabras de las participantes- su realización de manera “segura” haciendo referencia a estar en casa y no ser vista por otras personas, lo que prevenía la vergüenza y limitarse en el movimiento. De igual manera, las participantes mencionan que sostener la danza desde la modalidad virtual permitió evitar la comparación y facilitó atender al proceso de aprendizaje en la danza respondiendo a tiempos y a habilidades personales. Así lo explica la participante 6:

La pandemia me ha dado la oportunidad de probar otras cosas nuevas, sin sentirme tan expuesta, tan miedosa. A pesar que el profesor te orienta un montón a bailar, a ser tú misma. Entonces a pesar de todo eso yo decía, ya lo practico por mi cuenta, por mi lado. Igual las pantallas se mueven, me verán un rato, pero no todo el tiempo (P6).

Es decir, aunque las participantes señalan dificultades y retos de las modalidades virtuales, mencionan también aspectos positivos que han hecho posible la práctica, e incluso han motivado a sostenerla:

En las clases en vivo, la profesora no estaba a tu costado, estábamos todas encerradas, cada quien estaba en su casa y cada quien prestaba la atención que tenía que prestar. Depende mucho de la persona como alumna. Ha sido muy retador porque el baile también es conexión, así estés bailando sola. ¿Cómo es la conexión a través de la computadora? A nosotras como nos han enseñado, utilizamos redes sociales hace mucho tiempo, usamos el chat hace mucho tiempo sabemos conectarnos con la gente a través de una computadora, pero bailar y conectar a la vez, ver a la profesora, ver el tiempo, ver el tiempo con la profesora. Ya en un momento dejas de tomarle importancia a eso que, si bien es un obstáculo, o sea lo pasas. Yo he tenido clases en que el internet está sumamente lento, pero igual las he terminado porque ya me acostumbré (P6).

3.3. Bailar en pandemia

El último objetivo específico de la investigación tiene que ver con identificar la motivación para sostener la práctica de danza durante el contexto de pandemia, por lo que resulta importante, en primer lugar, explorar cómo fue para las participantes la experiencia de bailar durante el tiempo de pandemia y cuarentena. Ellas reconocen los ya mencionados efectos biológicos a partir de bailar. Sin embargo, en respuesta al contexto, las participantes hacen referencia a la importancia del esparcimiento y ocio; y como bailar contribuye a esto. Una de las participantes menciona:

por eso yo digo que si no fuera por el baile no sé cómo hubiese pasado todo este tiempo porque el baile ha sido como mi ventana abierta para que me entre aire (P3).

De la misma manera otra de las participantes señala:

Entonces a veces he andado con un humor... renegando por todo, me lo agarraba aquí con mi familia... entonces quizá [de no haber bailado] hubiera estado así, así hubiera sido todo mi tiempo no, renegando, peleando, peleándome con la gente (P4).

Sin embargo, es importante señalar que las participantes hacen referencia a recursos adquiridos y reconocidos a través de la danza desde antes de la pandemia, pero que fueron útiles e incluso potenciados durante este contexto, lo que guarda relación con las dimensiones de bienestar psicológico de autoaceptación y crecimiento personal. Estas y las demás dimensiones del constructo guardan relación con la ya mencionada salud mental positiva que menciona a la autonomía, las actitudes hacia sí mismo, el crecimiento, la percepción de la realidad y el dominio del entorno como elementos de la misma (Ribot, et al., 2020). Las dimensiones de bienestar psicológico sobre la experiencia descrita por las participantes respecto a bailar durante la pandemia se desarrollan a continuación, el orden de presentación responde al orden en surgen en la experiencia relatada:

3.3.1. Autoaceptación:

Las participantes mencionan que bailar ha tenido influencia directa en cómo se ven a sí mismas a partir de su experiencia y proceso en la práctica. A esto las participantes le suelen llamar “amor propio”, lo que hace referencia al reconocimiento y aceptación de

recursos, capacidades, pero también de dificultades que no son vistas como limitaciones. Sobre este proceso, una de las participantes menciona:

La danza me enseñó mucho a quererme a mí, mucho amor propio, cosa que antes tampoco sentía, que he ido desarrollando con el tiempo porque cuesta también, no es algo de la noche a la mañana no es “entro a bailar, salgo, listo, me quiero”, no, para nada, porque ahorita [me] falta desarrollarlo un poquito más, pero a comparación a cómo empecé... ahora me acepto, yo me acepto (P1).

Se hace especial énfasis a la valoración de procesos personales que trascienden el proceso de aprendizaje en la danza y son trasladados a otras áreas de sus vidas, como el ámbito laboral. Esto resulta importante dado que la mayoría de participantes se dedican a materias diferentes a las artes. Asimismo, se observa que este reconocimiento de habilidades y procesos personales constituye lo que nombran como mejora de confianza, al haber superado escenarios que antes se reconocían como desafiantes. Esta confianza en las propias capacidades favorece la posibilidad de atravesar circunstancias que son reconocidas como retos, como lo fue el contexto de pandemia. Esto, a su vez, puede tener efecto en la propia autonomía. Una de las participantes expresó:

ha influido en que, en que me respete, en que me vea con más cariño, en que respete mis tiempos, en que no me compare, porque no tengo que compararme con otras personas, en que nadie sabe, nadie sabe la otra persona cómo lo ha hecho o cuánto tiempo va o si tiene más habilidades o menos habilidades, entonces cada uno es un mundo, eso hay que respetar. Por ese lado, por ejemplo, ha influenciado bastante en mí (P9).

La valoración de procesos personales también tiene que ver con el reconocimiento y valoración de la etapa particular de la vida en la que se encuentra cada una y lo que trae consigo. Algunas de las participantes lo nombran como haber contado con la posibilidad de tomar clases de danza desde niñas, el momento procesional en el que se encuentras, e incluso la edad, y como esto tiene que ver con diferentes procesos personales. La participante 3, la mayor dentro del grupo de participantes, lo expresa así:

Mi objetivo con el baile no ha sido en realidad convertirme en una mega bailarina porque considero que para eso hay mucha formación, desde pequeños quizá tener algún tipo de formación, yo no la tengo, no la tuve... mi enfoque ha sido más de disfrutar, de disfrutarlo, de disfrutar el proceso, abrirme un poco más, incluso conmigo no... cuando ya pasas a bailar de repente en frente de tus compañeras o de repente en un show y esas cosas es como que, a pesar

de que en mi caso yo tengo mi edad (risas) es como que algo... algo super lindo no, te renueva, te hace sentir muy bien. (P3)

Por otro lado, dentro de la experiencia de verse y la relación con ellas mismas, las participantes mencionan la relación con el propio cuerpo como un proceso importante propiciado por la práctica del baile. Explican que la experiencia en la danza las confrontó con ver y reconocer su cuerpo, lo que condujo a un proceso de aceptación de este. Parece ser entonces, que el proceso de autoaceptación está estrechamente relacionado con la aceptación del cuerpo. La participante 4 lo explica de la siguiente manera:

A veces uno no es consiente o no sé, quizá físicamente alguna parte de tu cuerpo no te puede gustar, pero como que a través del baile aprendes a quererlo, a reconocer que no sé... tienes un brazo más chiquito que el otro, la mano, no sé, algo, y lo empiezas a querer, a valorar más (P4).

Así, Hanna (1995) plantea la posibilidad que ofrece la danza de “integrar la experiencia emocional y la experiencia corporal”. Se produce lo que la autora nombra “insight corporal” que hace referencia al entendimiento de las propias emociones a partir del movimiento y así, el entendimiento del sí mismo (Hanna, 1995). Del mismo modo, destaca cómo la aceptación del cuerpo físico también se traslada a otras áreas de la vida como la aceptación, el reconocimiento y la valoración de procesos personales; y el reconocer como valioso aquello que las conforma como bailarinas y como individuos dentro de sus procesos como tiempos, capacidades y posibilidades, lo que también tiene que ver con el desarrollo personal. Sobre esto una de las participantes señala:

el tener esa confianza en tus habilidades no solamente lo demuestras en tu tema personal, sino también en el profesional porque sin querer te vas desarrollando, vas agarrando confianza. Entonces sí, “ay tengo un rollito”, voy y doy mi discurso con todo y rollito. Sí, si tengo algo que rescatar es el crecimiento tanto personal, profesional y como bailarina que he tenido en Ladies y que sigo teniendo porque me falta mucho por aprender todavía (P1)

De la misma manera, pareciera ser que la autoaceptación que surge del entendimiento del propio cuerpo invita al cuestionamiento de expectativas y normas sociales que establecen estereotipos sobre el cuerpo de la mujer, invitando a cuidar, atender y entender el cuerpo en respuesta a las propias necesidades, expectativas y procesos, más allá de lo impuesto:

es increíble cómo me ha ayudado desde que empecé a verme un poco más, con más cariño no. Incluso un poco más a cuidar más mi cuerpo, no. En el sentido que eh.. no sé pues, si voy a comenzar a bailar caliente o hago mis estiramientos... es riquísimo sentir mi cuerpo, cómo estoy estirando cada músculo, cada parte de mi cuerpo (P9).

Con todo esto, pareciera reconocerse un proceso integral del que se reconocen beneficios con trascendencia en distintas áreas de sus vidas:

Me ha ayudado a liberarme bastante, pero con este tipo de baile. Este... si, yo creo que sí, que me hace ser más... espontánea. Espontánea, si me ha ayudado el baile también... (P7)

Es así que se trata de un impacto que no es unidireccional. A través del reconocimiento del cuerpo conocen emociones, sentimientos y experiencias. Todos estos elementos señalados por las participantes son reconocidos como importantes durante el contexto de pandemia al contribuir a una relación más amable con ellas mismas, lo que es ejemplificado por el siguiente testimonio:

es increíble cómo me ha ayudado desde que empecé a verme un poco más, con más cariño (P9).

3.3.2. Crecimiento personal

El desarrollo de esta dimensión de bienestar psicológico se subdivide en áreas a las que las participantes hacen referencia reiteradamente en las entrevistas, a partir de lo que ha significado para ellas la experiencia de bailar durante el contexto de cuarentena. En primer lugar, las participantes resaltan que durante el tiempo de pandemia enfrentaron desafíos partiendo del reconocimiento de sus capacidades, beneficio que fue otorgado a partir del proceso personal en la danza. Se menciona la conciencia de su potencial y el uso adecuado de este en situaciones de crisis. Al reconocerse este proceso y sus recursos, se genera cierta confianza que propicia la apertura a nuevas experiencias, incluso aquellas que resulten retadoras. Una de las participantes manifiesta:

Me hace dar cuenta de que... de que puedo avanzar, o sea... fuera del baile, siento que yo puedo avanzar, que puedo lograr cosas y sí, definitivamente influye muy positivamente en mí (P9).

En ese sentido, los cambios percibidos por las participantes a partir de la práctica de bailar suelen ser definidos como mejoras. Una de las participantes lo describe así:

... para mí son pequeños logros... eso me gusta bastante, o sea veo que si he mejorado no, era cuestión de práctica, parte del proceso que me estoy atreviendo a vivir, que no me había dado la oportunidad (P9).

Estos cambios percibidos llevan a reconocer lo que llaman “crecimiento” en sí mismas. Se reconoce que este es personal y responde a particularidades como la historia de cada persona. Parece ser lo que Hanna (1995) nombra como “expansión del yo” que tiene que ver con el cambio de percepción de sí mismo reconociendo habilidades y trascendiendo barreras (propias o asumidas), así como generando conocimientos sobre sí mismo. Un elemento común entre las participantes es lo que denominaron “amor propio” y la relación consigo mismas. Destaca como este crecimiento se da durante y a pesar de la pandemia, facilitado por la experiencia de bailar. Todo esto es definido como un proceso de autoconocimiento que fortalece la confianza en sí mismas y que trae consigo satisfacción. En palabras de una de las participantes:

Wao, en mi crecimiento tanto personal, no solo como bailarina porque obviamente yo sé que con el tiempo he mejorado los pasos, técnicas de baile sí, pero es crecimiento personal conmigo misma, el crecimiento que he agarrado conmigo misma, las amistades que he formado me han ayudado completamente, a crecer como persona y como profesional también porque sin querer queriendo la timidez que antes tenía ahora ya no la tengo, entonces en el ámbito profesional necesito hablar, desenvolverme, entonces el agarrar amor propio, el comenzar a entenderte, comprenderte hace que agarres confianza en las habilidades que tú tienes (P1).

Lo mismo sucede con otras áreas de sus vidas, pues las participantes señalan que los cambios y mejoras a las que hacen referencia no son exclusivas de la danza. Las participantes explican aprendizajes, cambios y progresos que llegan a otras áreas de sus vidas. También se hace referencia a una aparente motivación por sostener estos cambios y nuevos recursos adquiridos. Una de las participantes lo describe de la siguiente manera:

Claro que te cambia la forma de ser, todas las situaciones en el baile me han cambiado. El trabajo en equipo, el confiar en más personas, el incluso el querer destacar, bajo una gran competencia bastante... quieres aprender... quiero destacar en mi propia vida (P5).

Esto tiene que ver con el principal elemento de esta dimensión del bienestar psicológico: apertura a la experiencia que permite enfrentar nuevos desafíos y disposición al cambio. Al igual que Ryff (1989) las participantes nombran esta zona ya conocida

como *zona de confort* y se percibe el crecimiento al reconocer disposición a salir de esta y al contemplar nuevas experiencias. Sobre esto, uno de los testimonios de las participantes señala:

quizá estaba en una zona de confort, estaba cómoda... y bueno decides quedarte así no, pero en el momento que todo ese confort se mueve o se pierde digamos, te das cuenta que no hiciste tal cosa, que no hiciste lo otro... y no tienes herramientas para continuar, entonces hay un montón de cosas que dejé de hacer, hay un montón de cosas que me hubiese gustado hacer y que tuve la posibilidad de hacerlo y que no lo hice, entonces el cuestionamiento va por ahí (P3).

Con todo esto, pareciera ser que al reconocerse particularidades y procesos personales se propicia el respeto y reconocimiento de los mismos, lo que se expresa en la invitación a no comparar procesos ni tiempos respecto a personas de su entorno. Esto, a su vez, es trasladado a otras personas. La participante 5 señala:

Y no todas tienen pues el mismo proceso, que es algo que para mí ha sido bien... de repente un concepto nuevo ya, que cada una va a tener un proceso y que cada una va a ir mejorando y eso es lo chévere, entonces desde ya, desde la vez que lo escuché que creo que fue en la primera clase... te cambia la perspectiva totalmente porque entonces ya no te comparas con las otras personas, sino realmente ves que en ti hay una mejora no, o tu vas a tener tu propio proceso y como te digo eso cambia la perspectiva totalmente (P5).

Sin embargo, las participantes mencionan que esto no se trata de un proceso propiciado únicamente por la danza. Se hace referencia a recursos diversos que destacan como características de este grupo y que resultaron en recursos para afrontar desafíos como: la red de soporte, relaciones positivas con las personas con las que compartieron espacio físico durante la pandemia pues -aunque la nueva dinámica de convivencia resultó compleja- se reconocía al medio como espacio seguro. Además, el acceso a servicios de atención en psicología cuando -síntomas, emociones o procesos- hagan que lo consideren necesario. Una de las participantes, quien accedió a atención psicológica durante el periodo de cuarentena por medio de la consulta privada señala:

Entonces sí sentí miedos, pero los traté. Siento la importancia de la salud mental, antes yo no creía en eso. Hay personas que no creen en eso. Este mes ya va a ser un año de citas con la psicóloga, de hecho ya le pedí que terminemos porque me sentía bastante bien. Han pasado varias situaciones que me habían puesto a prueba... y he podido manejarlo porque ya estaba mejor (P6).

Por otro lado, desde la experiencia detallada por las participantes se extrae una consideración valiosa que, aunque no responde textualmente a la definición de crecimiento personal de Ryff, a partir de la experiencia detallada por las participantes, se considera estrechamente vinculada con lo que nombran como crecimiento. Se trata, como se mencionó en el apartado de aceptación personal, de la relación con el propio cuerpo y como las participantes reconocen este aspecto a partir de su ejercicio de la práctica. Una de las participantes describe su experiencia:

siento que [de no haber bailado] no hubiese aprendido de repente lo que ahora sé. Entendimiento, amor propio, comprender mi cuerpo que es algo que desde pequeña he arrastrado. Entonces, para mi, entender mi cuerpo, verlo y quererlo sí ha significado un cambio fuerte. Y, como te digo, sigo en proceso, pero el hecho de ya saber que es mi cuerpo y que debo cuidarlo porque es mío (P9).

Esto parece darse a partir del reconocimiento y la consideración de que todos los cuerpos son diferentes, que hablar de cambios debe ir más allá de un estereotipo de belleza y de los estándares que disciplinas como la danza clásica ha sostenido por mucho tiempo. La participante 5 menciona:

te ayuda a reconocerte físicamente no, cómo son tus piernas, cómo son tus brazos, este... yo por ejemplo ya noté pues que mis hombros, suelo hacer esto (pega los hombros a su cuello) no, entonces ya sé que tengo que bajarlos. Entonces físicamente hay un conocimiento, y bueno, en lo personal también (P5).

Así, pareciera buscarse salir de estas normas sociales para darle paso a la valoración de las particularidades y diferencias del cuerpo. Como menciona Hanna (1995), este proceso es muy particular a cada persona y en la particularidad se reconocen efectos en la conciencia corporal y, en consecuencia, en la actitud hacia sí mismas (Muro y Artero, 2016).

Por ejemplo, te ves tú misma en el video y [dices] así es mi cuerpo, así es como te ven todos. Al inicio... a mi me ha costado al principio. Era “Pucha así soy” y ya después poco a poco “así soy, así son mis movimientos”. Ya también te ayuda a aceptarte a ti misma (P8).

Sobre esto, Burgess, et al. (2006 en Burkhardt & Brennan, 2012) plantean la hipótesis respecto a la mejora de la actitud corporal y la percepción del propio físico

mediante la práctica de la danza. En su investigación confirman que mujeres adolescentes que practicaban danza mejoraban sus actitudes corporales después de tener cierto número de clases, lo que guarda relación con la experiencia reportada por las participantes:

Desde que comencé a bailar cambió mi cuerpo porque al principio el ejercitarme hizo que baje de peso. Me sentía maravillosa. Llegó un tope en que me estancué. Entonces, como no estaba preparada emocionalmente para eso, el hecho de verme estancada en mi cuerpo. O sea algo tan superficial, verme estancada o ver que me hinché, o algo así me afectó emocionalmente y como que quiso bajar esa, esa barrera que estaba alzando, alzando en cuestión a quererme, a aceptarme, a ver mi cuerpo, no sé, de manera más positiva. Empezó a bajar, a bajar y me hacía sentir mal. Es increíble que una cosa tan superficial uno la pueda tener tan metida, tan interiorizada que... que me afectaba en otros aspectos (P9).

Con todo lo expuesto, se reconoce la valoración que le dan las participantes a reconocer y explorar beneficios que ha traído bailar y cómo estos han atravesado diferentes aspectos de sus vidas. En ese sentido pareciera ser este un elemento de motivación para sostener la práctica, incluso en situaciones desafiantes como el de la pandemia.

Hoy en día la danza ha trascendido de muchas maneras. Yo siento que mi vida se ha transformado. Yo te decía que las artes son transformadoras en las personas, los contextos, los procesos de todos. Yo ya pasé por eso, ya pasé por inicio de transformación. ¿Va a seguir transformándose? Sí. Mi vida ya pasó por ese inicio de transformación. Yo pasé de entender el baile como un taller para desestresarme, como que el baile fue una manera de relajarme. Luego, fue una manera de expresarse de distintas maneras, pero luego fue una manera de expresarme queriéndome... (P6).

3.3.3. Autonomía:

Las participantes señalan recursos que les ha proporcionado la danza que tienen que ver con regulación interna y la autodeterminación, componentes principales de la autonomía de acuerdo a Ryff. Se menciona el uso de recursos propios y habilidades que se desarrollaron durante el proceso como la propia organización y gestión que consideran fue mejor en comparación con su gestión previa a la pandemia. Sobre esto la participante 1 señala:

yo solita me tuve que sacudir porque cuando a veces yo me abrume me hundo totalmente entonces simplemente yo misma me sacudí y dije cómo solucionas esto y decía “ya, yo soluciono esto haciendo esto y esto”, entonces yo misma me empujé y poco a poco maquinaba como un plan con cositas que hacer para poder llegar a completar lo que podía solucionar bajo mis manos (P1).

Con esto, parece estar presente la toma conciente de decisiones respondiendo a metas, valores y propias expectativas. Algunas de las participantes mencionan haber encontrado y reconocido a la danza como recurso incluso antes de la pandemia y haber sostenido la práctica al reconocer sus beneficios:

Porque la danza se ha presentado en los momentos más difíciles para mí, la marinera siempre ha sido un escape. Yo de pequeña tuve problemas personales, pero yo sabía que algo mío, algo que nadie me podía quitar, algo que disfrutaba mil hacer –y felizmente mi mamá me apoyaba- era bailar marinera (P1).

Las participantes señalan que, a pesar de los retos del contexto de pandemia, la danza propició la agencia de un espacio propio que invite a estar en el momento presente, atienda necesidades de distracción y de sostén. Es decir, un espacio para atender necesidades particulares a momentos y situaciones a partir de estar atravesando una pandemia. Sobre esto, una de las participantes menciona:

yo sabía que tenía mi espacio seguro ahí, no solamente de baile y hacer pasos como robotcito sino que un motivo para conversar, para desfogarme de cómo me siento y sobre todo para hacer los que me gusta, seguir bailando, seguir aprendiendo no (P1).

Por otro lado, los testimonios de las participantes dan cuenta de “libertad de pensamiento y acción”, que también responden a la dimensión de autonomía. Resalta notablemente lo que Ryff denomina vivir de acuerdo a las propias convicciones. Un aspecto de sus vidas en el que suele resaltar es el cuestionamiento que en algún momento recibieron respecto a sostener la práctica y a la inversión económica y de tiempo que esta significaba en comparación a la retribución a cambio; además de la compatibilidad con sus carreras y ocupación actual, que en el caso de todas las participantes, estaba disvinculada a las artes y a la danza.

yo digo que es de provecho, porque me ayuda a mí como persona, o sea es como... si lo quieres ver desde... de forma monetaria es como una inversión en ti. Está bien, me puedo meter a cinco

cursos, o esas horas las puedo dedicar a hacer un... cualquier tipo de curso o lo que fuera, pero... que está muy bien, pero tu como persona también necesitas... no sé cómo decirlo, como alimento, no sé, algo que te haga feliz, que te haga sentir esa alegría (P3).

Asimismo, otra de las participantes lo explica de la siguiente manera:

Son otras situaciones y también compromisos. Claramente eso hace que una persona aprenda a manejar mucho mejor el tiempo, incluso el dinero. Además, hay una satisfacción propia, de cómo tu vida cambia, cuando decides incorporar el baile o las artes en tu vida (P6).

Con esto, se puede observar que sostener la práctica de bailar, incluso en contextos inciertos o de angustia, en ocasiones ha propiciado cuestionamientos por parte de su entorno respecto a su motivación, la elección de la actividad, la retibución económica de la práctica o la vinculación con su profesión.

Por más estudios que tengas, por más posgrado que tengas, por más que tengas todo lo que tengas eh... una persona infeliz probablemente logre muy poco o el efecto que tenga hacia los demás quizá no sea el mejor no. Es mucho mejor cuando una persona está contenta, está feliz, está bien y da lo que conoce, da lo que descubre, comparte su conocimiento y eso no (P3).

Las participantes mencionan que siguieron bailando, a pesar de esto, por el reconocimiento de los efectos positivos en ellas, en sus rutinas y sus interacciones, y por la satisfacción que les genera realizar algo por propia motivación, relacionado a sus intereses y que atiende al disfrute personal. Todo esto tiene que ver con otro de los componentes de esta dimensión del bienestar psicológico: vivir de acuerdo a sus propias convicciones. Una de las participantes señala:

Mi objetivo con el baile no ha sido en realidad convertirme en una mega bailarina porque considero que para eso hay mucha formación, desde pequeños quizá tener algún tipo de formación, yo no la tengo, no la tuve... así que mi enfoque ha sido más de disfrutar, de disfrutarlo, de disfrutar el proceso, abirme un poco más, incluso conmigo (P3).

Ello tiene que ver con el cuestionamiento y descubrimiento respecto a cómo esto lleva a logros a través de experiencias nuevas. Las expectativas sociales -que conducen a las propias- suelen estar relacionadas a la edad o la profesión, así como expectativas sobre el rol que desempeña una mujer en sus medios y en la sociedad, y lo que se espera que ella sea de acuerdo a la etapa de la vida en la que se encuentre o la actividad que realice.

Incluso la maternidad, como proyecto o etapa actual de la vida llega a ser cuestionada respecto a la forma de ser llevada y las prácticas y estilo de vida de las mujeres. Así, autores como León (2010) hablan de lo subversivo que puede llegar a ser el baile a partir de cuestionamientos de ideas y prácticas establecidas. Por ejemplo, hace referencia a un curso de danza del vientre en el que se contraponen la idea de que este se realiza para consumo masculino y que señala aspectos que deberían cambiar del cuerpo femenino para que respondan a este fin, así como para ser consumidora de dietas, gimnasios, maquillaje, con el concepto de la realización de actividades por propio disfrute. En ese sentido, si bien el medio nos conforma, moldea y atraviesa (familia, trabajo, amigos, instituciones) e instala normas, parece que ser que la danza y la autonomía a partir de esta invita a repensar y cuestionar ideas y conceptos que llegan de este dando paso a la percepción de cambios positivos y la percepción positiva de sí mismas. Una de las participantes señala:

siento que a través del baile me he re-descubierto... uy cuando ya pasas a bailar de repente en frente de tus compañeras o de repente en un show y esas cosas es como que, a pesar de que en mi caso yo tengo mi edad (risas) es como que algo... algo super lindo no, te renueva, te hace sentir muy bien (P3).

Es así que si bien se reconoce y valora la vida en comunidad y opiniones de personas significativas, las participantes mencionan que estas no son puestas antes de sus propias experiencias, valoraciones y el reconocimiento de lo que es reconocido como beneficioso e importante para sí mismas. La participante 4 lo explica así:

Al inicio quizás te dicen porqué bailas tanto, o ¿acaso te vas a dedicar a eso? Yo que soy ingeniera industrial, que tal contraste a veces no, con el baile. Pero a mi me gusta (P4).

En ese sentido, al igual que en las dimensiones previas, las participantes señalan respecto a la autonomía que todo esto contribuye a la percepción de crecimiento personal a partir de experiencias consideradas íntimas, que tienen que ver con sus procesos particulares y que se trasladan a otros ámbitos de sus vidas. Una de las participantes señala:

yo lo siento, no, como que me ha permitido a mi conocerme un poco más, valorarme también, retarme porque si es, yo considero que si es un reto, más allá de que lo hagas bien o mal de repente para la vista de alguna... de otros, es más bien como te sientes tu haciéndolo no (P3).

Respecto a esto, las participantes también hacen referencia a la satisfacción que genera en ellas bailar, lo cual reconocen como herramienta positiva y poderosa que parece llevarlas a pensar más allá de lo individual, en posibles efectos en colectivo y en sociedad. Una de las participantes lo describe de la siguiente manera:

Que si bien es cierto estudiar también te da así, pero yo no sé porqué a veces la gente ve este tema del arte como una pérdida de tiempo, yo creo que no, yo creo que al contrario ayuda, ayuda a que seas una mejor persona, ayuda a que seas más feliz y obviamente una mejor persona o una persona más feliz va a generar un mejor impacto en la sociedad no (P3).

3.3.4. Dominio del ambiente

Esta dimensión tiene que ver con la posibilidad de aprovechar las oportunidades que provee el entorno -a pesar de que pueda tratarse de un contexto con limitaciones y grandes cambios percibidos- así como con la posibilidad de elegir ambientes que se reconozcan como favorables para la calma, el disfrute personal y que respondan a necesidades, además de la posibilidad de crearlos. Autores como Ribot, et al. (2020) señalan como una de las principales características del contexto de pandemia y cuarentena la alteración de rutinas socio-familiares, por lo que subrayan la importancia de hacer énfasis, desde la atención, en la salud mental tanto individual como comunitaria. Por su parte, Iturriaga (2020) ya recogía en el 2020, año en que llegó la pandemia, intentos de adaptación al espacio en personas que bailan. Las personas que entrevistó mencionaban, por ejemplo, la transformación de un espacio común como una sala en un pequeño salón de ensayo y las ventanas en espejos improvisados que permitían al menos ver el reflejo de la persona que bailaba. De la misma manera, las participantes mencionan como reto adaptar los espacios donde vivían la pandemia para que estos permitan adaptar rutinas de estudio y trabajo, así como para sostener la práctica de bailar. A partir de lo que explican las participantes se reconoce que estas adaptaciones no solo tienen que ver con el espacio físico, sino que también con elementos como el espacio de tiempo y las relaciones que las rodean. Respecto a esto una de las participantes menciona:

por el tema de la pandemia, cada uno quiere su espacio y mi casa es chiquita entonces no es como que nos encerramos cada uno en su cuarto y ya, no pues. O sea yo comparto el cuarto con mi hermano, en el comedor estamos mi papá y yo en la computadora cada uno trabajando.

Entonces es un espacio chico pero que teníamos que aprender a compartirlo no. Entonces al inicio, como te digo, era complicado, pero ya pues, poco a poco se fue llevando (P4).

Asimismo, en esta dimensión destaca la virtualidad pues esta significó la transformación de espacios, rutinas y dinámicas ya aprendidas. El movimiento se trasladó al intento por adaptarse a un medio en constante cambio y que se reconoce como limitante. Se suele reconocer esto en espacios académicos y “laborales” dejando de lado, como se mencionó previamente, espacios de ocio como las artes, la cultura y el deporte (Papi, 2020), que también son componentes de la cotidianidad, identidad y el bienestar (Fenshman, 2005 en Padilla y Coterón, 2013). Cabe señalar que la agencia de espacios necesarios también se traslada a otras áreas de sus vidas como hábitos, rutinas y relaciones interpersonales. Asimismo, se extraen aprendizajes de la experiencia particular bailando y esta gestión de espacios:

el enfoque, el no perder el enfoque en lo que quiero no, y combinarlo con las oportunidades que se están dando propio del contexto. Eso es uno y bueno, lo segundo... a ver qué más sería... de repente la tolerancia no, que siempre es importante, sobre todo ahora acá en casa, si (P5).

Sin embargo, resulta importante cuestionar qué tanto se puede hablar de dominio de ambiente en un medio en el que no se sabía lo que iba a pasar y que se reconocían amenazas y limitaciones constantes. Posiblemente, se podría definir al dominio del ambiente, además de como un componente importante del bienestar psicológico, una dimensión que es condicionada por el privilegio, como se mencionaba previamente, de contar con necesidades básicas cubiertas, un espacio estable y constante en el cual atravesar la pandemia. Esto particularmente en una ciudad como Lima, atravesada por el crecimiento descontrolado de población y desigualdad económica que producen hacinamiento -agravado por la pandemia y consecuencia de la misma hasta la actualidad- con lo que resulta complejo pensar en un espacio físico destinado para el ocio y esparcimiento y, como señala la teoría, “aprovechar las oportunidades del entorno”. Cuesta pensar en estas oportunidades con lo diversos que pueden llegar a ser los entornos en nuestro medio.

De la misma manera, resulta importante volver a lo trascendente de la conectividad y el acceso a recursos virtuales para este grupo y, con esto señalar que estos elementos tampoco pueden ser asumidos en otros grupos. El acceso a recursos virtuales también responde a condiciones socioeconómicas lo permitan. Se puede pensar en

deserción escolar durante el tiempo de pandemia por dificultad o imposibilidad para acceder a ellos e incluso -si se piensa en espacios distintos a los limeños, en acceso a internet. Todo esto constituye elemento adicional a las ya mencionadas restricciones y brechas que experimentan personas de bajos ingresos, lo que nuevamente lleva a lo que la Comisión económica para la América y el Caribe plantea como “urgencia por reconstruir y trabajar en las desigualdades” ya que de esta manera se trabaja en las personas, la comunidad y en la posibilidad de gestionar periodos de crisis (Comisión económica para la América y el Caribe, 2021).

En ese sentido, resulta importante pensar en el rol de la danza en la gestión de espacios, más allá de la esfera individual, a esferas macro y colectivas que responda a estas problemáticas y contextos. Orozco y Gil (2018) reconocen los componentes sociales y culturales por los que está atravesada la danza, lo que la hace un recurso posible de adaptar a poblaciones respondiendo a características y necesidades. Asimismo, Barbosa y Murcia (2012) hablan del “papel humanizador de la danza” que hace referencia a la posibilidad de transformar realidades a través de la posibilidad de resignificación, pero también de construcción de oportunidades y así de realidades desde la participación de la población y con todo esto, constructor de calidad de vida (Orozco y Gil, 2018). Con todo esto, resulta importante considerar y pensar alrededor de cómo hacer uso de este recurso en respuesta a características y necesidades tan diversas como el medio.

3.3.5. Propósito de vida

Respecto a esta dimensión del bienestar psicológico, de la experiencia narrada por las participantes destaca el interés por vincular la danza a su cotidianidad, a sus trabajos y carreras actuales con la intención de lo que nombran como “integrar sus intereses”. Además, se reconoce como constante la intención por sostener la práctica. Se observa esta convicción a partir del reconocimiento del bailar como espacio de cuidado y crecimiento para sí mismas. Así, se procuran generar los espacios y recursos para que esta sea posible dentro de deberes y rutinas ya establecidas por cumplir ya sea por estudios, trabajo o de dinámica familiar. Esto está estrechamente ligado con sostener y trabajar por los ideales y metas propias, como se mencionó en el apartado de autodeterminación. Una de las participantes señala:

No sé si yo me dedique en algún momento... si el baile en algún momento me de dinero, si yo haga algún proyecto con el baile, no lo sé, pero tampoco me importa porque simplemente es algo que me gusta y que me hace sentir a mi emm... motivada (P9).

De la misma manera, otra de las participantes señala que sostener la práctica responde a la felicidad que viene de la práctica más allá de retribuciones y en comparación a otras actividades:

me ayuda a sentirme feliz. Ha sido... es la primera vez que haciendo algo me siento plenamente feliz no. Puedo haber estado... no sé haciendo otras actividades, en mi trabajo, en mi carrera... pero creo que esto es como que me hace más feliz, se podría decir, más alegre (P4).

Asimismo, destaca como el baile es reconocido por las participantes como una actividad que se realiza sin necesidad de recibir recompensa “cuantificable” como dinero o ascensos -en terminos laborales- a cambio más allá de la sensación de confort, disfrute y la convicción de estar realizando una actividad y destinando tiempo y espacio para ellas mismas. La participante 3 lo explica de la siguiente manera:

Mi objetivo con el baile no ha sido en realidad convertirme en una mega bailarina porque considero que para eso hay mucha formación, desde pequeños quizá tener algún tipo de formación, yo no la tengo, no la tuve... así que mi enfoque ha sido más de disfrutar, de disfrutarlo, de disfrutar el proceso, abrirme un poco más, incluso conmigo (P3).

Esto se da a pesar, como se menciona previamente, del requerimiento que ya significa la danza para las participantes por ser parte de una compañía aunque la práctica se mantenga amateur, haciendo referencia al cumplimiento de horarios, exigencia de entrenamientos y en términos generales, cumplimiento de normas implícitas y explícitas dentro del grupo. Waterman (1984 en Ryff, 1995) acota que alcanzar metas demanda esfuerzo, constancia y disciplina y explica que en ocasiones esto puede contraponerse con la idea de felicidad y satisfacción a corto plazo. Sin embargo, se puede decir que las participantes asumen estas demandas como componentes de una practica que finalmente les genera bienestar. Una de las participantes lo describe así:

a pesar de que trabajaba de amanecida, cosa que detestaba ese horario, me iba feliz porque ya había tomado mis clases, iba relajada a trabajar. Fue de esa manera que me metí, luego dejé de trabajar porque había dejado de estudiar ese ciclo y entonces estaba retomando mis clases, pero

a la par también quería seguir bailando, ya me había entrado ese bichito, entonces dije no, quiero seguir bailando (P4).

Asimismo, Ryff considera el sentir que se está haciendo algo significativo y a la trascendencia como componente del propósito de vida. Sobre esto, autores como Muro y Antero (2016) exponen resultados positivos en mujeres que practican danza respecto a la satisfacción con la vida en comparación a grupos de mujeres que no practicaban ningún deporte. A la luz de esto, las participantes describen su experiencia de la siguiente manera:

yo pasé por esas tres etapas. Las artes como hobby, las artes como una manera de expresar, las artes como una manera de vivir porque uno tiene que vivir amándose. El baile fue eso para mi y yo es parte de mi vida. Siento que me sana, es la parte que me pone alegre, que me frustra, es parte mi vida. El baile hoy en día está en mi camino (P6).

3.3.6. Relaciones positivas con los demás

Al hablar de relaciones interpersonales y experiencias de comunidad se hace referencia a la dimensión de relaciones positivas con los demás como elemento del bienestar, por ende, esencial dentro de la experiencia. Las participantes señalan que la experiencia de bailar, aunque haya sido en el contexto de aislamiento social, ha estado marcada y definida por la interacción con el medio y con sostener vínculos significativos, lo que también involucra la experiencia de comunidad que tienen dentro de la compañía. El enfoque en los vínculos, las relaciones, los grupos y por ende en lo comunitario resulta importante al mostrarse efectos positivos en otros contextos. A partir de las experiencias descritas, se puede decir que se reconocen dos tipos de interacciones y vínculos significativos para las participantes:

a. Fuera de la compañía

Las participantes mencionan que poseer vínculos interpersonales seguros desde antes del tiempo de pandemia favoreció a que esta no se viva como un periodo de soledad, sino más bien, la posibilidad de reconocer que, a pesar de las particularidades del contexto, este nos atravesaba a todos e invitaba a generar adaptación que permitiera que estos se sostengan. Es en estos vínculos que se podía compartir experiencias, lo cual los configuraba como vínculos de sostén y confianza. Como principales personas que los

conformaran, las participantes mencionan el entorno familiar - con quienes en su mayoría compartieron espacio físico durante la cuarentena-, y amigos cercanos, es decir, relaciones ya establecidas y reconocidas como sólidas desde antes de la pandemia.

El confiar en las personas me ayudó a mejorar. En ese tiempo de pandemia, el vínculo era principalmente con mis padres, mi hermano. Vivía con mis padres, entonces les dije siento eso, me duele esto, o sea no me quedé callada. Tengo a mi enamorado, a él también le contaba lo que me pasaba. Confiar en quienes te quieren, familia, en mi pareja, en mis amigas, fue bueno (P6).

Al respecto, Bang (2021) menciona que la posibilidad de afrontar colectivamente dificultades está atravesada por contar con redes de cuidado y solidaridad. Así, reconocer vínculos significativos resulta valioso por la confianza y sostén que generan y como esto puede ser extrapolado a la comunidad y a entornos diversos como el laboral, uno de los más mencionados por las participantes.

El confiar en las personas también me ayudó a mejorar. En ese tiempo de pandemia, el vínculo era principalmente con mis padres, mi hermano (P6).

Por otro lado, las participantes hacen referencia a procurar mayor empatía con su entorno y las personas en el a partir del contexto que se atravesaba y las dificultades que este podría significar, lo que se traduce en cambios como:

No sabías a veces lo que estaba pasando la otra persona y tu de repente no sé, tenía una reunión de trabajo y tenías que conectarte con una persona a tal hora, y la persona no se conectaba y quizá te molestabas porque no cumple con el horario, pero quizás realmente no sabías lo que le podía estar pasando, no. De repente tuvo un problema, se enfermó alguien, no sabía (P4).

b. Dentro de la compañía

Se reconoce que la experiencia de bailar y de sostener la práctica durante el contexto de pandemia fue atravesada por el vínculo con sus compañeras de clases, por reconocerse como equipo y por la pertenencia que estos elementos generan. Las participantes destacan dentro de la dinámica con sus compañeras de clases compañía, apoyo, solidaridad, que se extiende más allá de la práctica del baile y se reconoce como trascendente durante el ejercicio en el periodo de cuarentena. Sobre esto una de las participantes menciona:

Recibir noticias tristes y a veces seguir bailando era difícil. Pero nos acompañamos, y seguimos en este grupo (P8).

Respecto a esto, Ochoa (2006) menciona que la experiencia de bailar para bailarines profesionales y amateurs está definida por la experiencia entre pares, con sus maestros y con la institución donde se practica compartiendo ideales, valores, normas y propósitos. En ese sentido, lo mencionado por las entrevistadas demuestra que cuentan con los elementos mencionados por el autor, lo que influye en una experiencia positiva en la práctica de la danza. En ese sentido, resulta importante señalar a la virtualidad, previamente ya mencionada como un recurso que destaca, pues a pesar de tratarse de una nueva modalidad y de no estar cerca físicamente, esta ha significado un recurso descubierto en este contexto que ha ayudado a trabajar y consolidar vínculos más allá del grupo de baile. La participante 2 señala:

Es loco no, porque probablemente tu si conozcas a la mayoría de profes en persona, yo no conozco a ninguna de las profes en persona, pero siento que las conozco de toda la vida (P2).

Así, parece ser que la compañía, así como las relaciones a partir de las interacciones y la práctica de bailar son reconocidas como recursos que están presentes y que son considerados beneficiosos no exclusivamente durante el tiempo compartido juntas, sino que son permanentes y que además pueden sostenerse en periodos de crisis. Es decir, la relación no se limita a cuestiones de danza y tiempo compartido, ni se sostiene como exclusiva del periodo de cuarentena. Las participantes mencionan que son vínculos que han trascendido a diferentes áreas y momentos:

Y con el team, no solo hablamos de temas del baile, a veces también ya conversamos de otros temas no. Temas de tu trabajo, temas personales... (P4).

En ese sentido, se reconoce al equipo y pertenecer a la compañía como ser parte de una comunidad, y a esta como un espacio seguro para el proceso de aprendizaje de cada una, pero también como compañía y apoyo en distintas otras áreas de sus vidas. Sobre esto, Hanna (1995) menciona que la conexión que se da con otros a través de la danza sucede en consecuencia de la conexión que se establece consigo mismo reconociendo sensaciones y experiencias, lo que lleva a reconocer y respetar lo mismo en los demás En palabras de la participante 6:

espacio seguro porque es un espacio para mujeres, es un espacio de respeto. No me refiero solo de mujeres pero que prima el respeto, la compañía, el compañerismo, es una oportunidad (P6).

Esto coincide con lo señalado por Hui et al. (2009) cuando mencionan que la práctica de danza genera bienestar que, además del disfrute, está asociado a la “red social”. Las participantes destacan que esto no ha dependido del tiempo que han compartido entre compañeras, sino de las experiencias con el grupo dentro del contexto.

...todas teníamos que afrontar, las tareas, los exámenes. Si había compañía, fue una gran compañía, un grupo. No eran personas dispersas a las que están por ahí y tienes que conectar, una y luego otra. Era un grupo en el que podía confiar también, eso me gusto. Puedo decir que pudo haber más conexión, pero hubo también compañía, que es bien importante (P6).

De la misma manera, las participantes mencionan que el vínculo establecido con tutoras y profesoras guarda estrecha relación con su proceso de aprendizaje y su experiencia bailando durante el contexto de pandemia. Las participantes señalan que si bien ser parte de un equipo implica esfuerzo personal y responsabilidades con el equipo (cumplimiento de horarios, ensayos, entre otros), también trae consigo soporte, compañía y cuidados. Así, el apoyo que se reconoce en el equipo genera beneficios emocionales, pero también en la vida social de las participantes, como reconocer el espacio como uno seguro, lo que contribuye al disfrute de la actividad y la motivación que llega a convertirse en convicción por sostenerla (Hui, et al., 2009; Chamarro et al., 2011). Sobre esto, una de las participantes señala:

creo que también encontrar personas, ya sean mis compañeras o profesores que también te ayudan también a ese, no solo crecimiento de bailarín sino también de persona, ha sido bien bonito, entonces como que eso me insita a seguir no, a seguir bailando, a seguir tomando clases y eso (P4).

Con todo esto, es posible volver al concepto de “expansión del yo” planteado por Hanna (1995) que además de hacer referencia al conocimiento de sí mismo, tiene que ver con cambios en la relación con el medio. Dentro de la dimensión de relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico, es importante señalar que se reconoce que se hace referencia a la vida en comunidad. El Plan de Salud Mental del Ministerio de Salud (2020) plantea la promoción de salud mental a nivel personal, familiar y comunitario, con lo que se tiene efectos en la calidad de vida de las personas en el marco

de la pandemia por COVID-19. Esto tiene que ver con la promoción de la actividad y soporte comunitario, lo que conduce a la pregunta sobre su implementación práctica dentro de la complejidad del contexto. Si se considera ampliar posibles grupos de atención e intervención es importante pensar en particularidades y demandas de las comunidades y grupos, aunque sin dejar de considerar un lineamiento que por sí mismo quedaría en cuestiones teóricas.

Por otro lado, este mismo plan habla de la resiliencia como meta de las intervenciones, lo que lleva a cuestionar que se entiende por esta. La resiliencia pareciera ser el componente que toda persona “saludable” tiene en situaciones de crisis considerándose la capacidad de continuar con su cotidianidad a pesar de las dificultades y dejándose de lado espacios de reconocimiento, elaboración, gestión de emociones (agradables y desagradables) a partir de lo que surge con lo que nace el cuestionamiento sobre lo “sano” de estas demandas. En contraposición se reconoce que la pandemia requiere atención desde distintas esferas. Como menciona el Ministerio de Salud (2020b): entretenimiento saludable y fortalecimiento de capacidades. Pero estas no pueden quedar en plantemiento pues la población necesita un lineamiento que conduzca a mejores recursos para un contexto que confronta a todos de manera individual y colectiva. Todo esto denota la importancia de un enfoque comunitario de reconocimiento y diagnóstico, como de intervención y prevención.

Por último, las participantes mencionan que la experiencia siendo parte de la compañía y su vínculo con sus pares y tutoras ha contribuido a una reconfiguración de la idea que tenían de las relaciones e interacciones entre mujeres. Con esto hacen referencia a la idea de competencia constante que pareciera estar muy arraigada en ámbitos académicos y laborales pero también de deportes, hobbies y ocio, lo que en esta investigación da paso a una dimensión emergente que responde a las particularidades de la experiencia de la danza en mujeres. La participante 5 lo describe de la siguiente manera:

En general me parece muy buena, o sea mantenemos mucho respeto, nunca ha habido... nunca hemos tenido una riña que la verdad es bravazo alcanzar esa relación en un grupo solo de mujeres que a veces (risas) hay este... este prejuicio de que es difícil no (P5).

3.3.7. Experiencia en mujeres

De las relaciones interpersonales y como estas definen la experiencia, se desprende la categoría emergente de la experiencia bailando en una comunidad de

mujeres. Las participantes mencionan que estas formas de interrelación positiva con sus compañeras ha contribuido en una reconfiguración de la idea del vínculo posible entre mujeres lo que expresa cómo los cambios en determinados vínculos o espacios de la vida, en tanto sean reconocidos como agradables, es posible que sean trasladados a otros ámbitos y, por lo tanto, contribuir a la sensación de bienestar.

algo que suele suceder en el mundo de la danza o creo que en todos los mundos: la competencia o esto que no sé por qué motivo, yo siento que en Perú sobretodo te enseñan a tener recelo de la otra, de la otra mujer porque puede ser competencia, te puede quitar en novio, te puede quitar el trabajo, te ponen a la mujer contra la mujer (P2).

Así, se reconfiguran conceptos como el de competencia o rivalidades que suelen ser asumidos socialmente a vínculos entre mujeres. Sobre esto, León (2010), respecto a experiencias de intervención comunitaria a través de la danza en grupos de mujeres expone como se reconocen cuatro elementos particularmente importantes para este grupo: complicidad, respeto, “poder reclamar” y “esto no es terapia, pero se parece, solo que es alegre”. Esto habla del vínculo que se construye en y con el grupo a través del reconocimiento de sí mismas y de sus gustos, disgustos, preferencias, así como posibles dificultades o desafíos. Asimismo, se destaca la reformulación de la idea que se tenía del vínculo y la forma de relacionarse entre mujeres a partir de la experiencia de solidaridad, cuidado, compartir (objetos y tiempo) y respeto ritmos, espacios y tiempos personales reconociendo y valorando la individualidad que se contrapone al “individualismo y la competitividad” (León, 2010). Bang (2014) define estos abordajes comunitarios como “espacios de resistencia” en los que se valora lo vincular y lo auténtico.

Desde esta investigación, se reconoce la danza como medio de atención, intervención y prevención. Como ya mencionaban Padilla y Coterón (2013), los resultados de diversos estudios señalan mejoras en indicadores como el estado del ánimo, las relaciones sociales, calidad de vida, imagen corporal, confianza en sí mismo y bienestar. Sin embargo, es importante no dejar de considerar el enfoque que considera el contexto y las relaciones.

En ese sentido, estudios como este, al recoger la experiencia de un grupo determinado, resultan importantes para poder pensar en prevención y promoción de la salud mental. Esto debido a que el enfoque y diseño permiten reconocer la particularidad de cada experiencia más allá de un intento por homogenizarla, lo que resulta importante en contextos y experiencias nuevas y en constante modificación con la del estudio. Es así

que al reconocerse que la danza es un “vehículo de tradiciones y significados culturales” (Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2010) se reconoce la importancia de su ejercicio también en comunidad y la trascendencia que puede tener el resignificar cuestiones como la relación entre mujeres al ser un conducto vivo y activo. Si se reconoce como medio de gestión de tradiciones culturales en pueblos y países da cuenta de su repercusión y poder en grupos y comunidades.

Con todo esto, se puede afirmar que si bien la pandemia fue vivida como un periodo de crisis con repercusión a distintos niveles individuales y colectivos, la danza es reconocida por este grupo específico como recurso valioso y de soporte en situaciones de crisis que incluso atraviesan a todas las integrantes del equipo. Una de las participantes lo describe de la siguiente manera:

ha sido complicado y, como en algún momento lo he dicho, el baile es algo que me ha mantenido. Digamos que... no sé si a tierra, pero de repente me ha mantenido con esa lucecita, no sé (P3).

Detenerse en la particularidad de la experiencia de las mujeres en el contexto de pandemia también es responder al medio, a sus singularidades y a sus desafíos. Irrazábal y Olmos (2021) exponen cómo la salud física y mental de las mujeres se vio más afectada durante el tiempo de la pandemia en comparación a la de los hombres, lo que guarda relación con los roles socialmente adjudicados a la mujer, como el cuidado de hijos y personas mayores, que suman como factores estresores y generadores de angustia siendo los cuadros más reportados ansiedad y depresión. El estudio mismo estudio de Irrazábal y Olmos (2021), aunque contextualizado en Argentina, detalla una realidad que parece no ser diferente a la peruana: 3 de cada 10 mujeres no recurrieron a nadie para atender cuadros de ansiedad.

3.3.8. Reconocimiento de las artes

Finalmente, a partir de la experiencia narrada por las participantes, surge una última categoría que tiene que ver con el reconocimiento de otros elementos y disciplinas del arte a partir de la práctica en la danza que aunque no son materia de desarrollo en esta investigación, se reconocen diversos elementos, recursos, actividades y disciplinas dentro de las artes como valiosos. Esto tiene que ver con lo planteado por Vásquez (2007) respecto a que toda expresión artística involucra intelecto, afectos, emociones y destrezas. Así, las participantes, reconocen beneficios de la práctica que van más allá de esta. Entre

otros, se reconoce que la música actúa sobre el sistema nervioso central desde la producción de endorfinas y ayudando a generar energía y, en consecuencia, motivación (Balmaseda, 2010). De la misma, manera. Las participantes lo señalan al salir de la experiencia exclusiva del baile y una de ellas lo detalla de la siguiente manera:

Yo en general, creo que las artes son transformadoras, de personas, de procesos, de espacios, de contextos, de situaciones, de coyunturas. Transforma, en general. Siento que ha sido toda una transformación interna y también hacia fuera. En habilidades, en cosas, no solo en como veo las cosas. (P6).

Así, parece ser que las participantes consideran que varios de los procesos reconocidos desde y a través de la danza, no son exclusivos a esta. Algunas de las participantes mencionan a las artes en general como posibles vehículos para los cambios que ellas han experimentado. Una de ellas menciona:

Bueno, el arte demanda muchas cosas cuando te metes y el mayor beneficio es quizás permitir conocerte, no para algo malo, sino para algo bueno. Conocerte para ser feliz (P6).

Las participantes reconocen y recomiendan las artes como actividad sostenida en tiempo como generadora de bienestar para las personas y más allá de querer alcanzar un objetivo específico. Se podría decir que el objetivo tiene que ver con aquello que motiva esta investigación, el bienestar, la salud y la felicidad de las personas con recursos que se pueden desarrollar en cualquier momento de la vida:

yo pienso que en sí en general cualquier tipo de arte es algo que aporta a la persona, sea lo que sea que te guste hacer, pintar, bailar, cantar, leer, yo creo que es un... es una nutrición, no solo para tu conocimiento porque también el baile es conocimiento... vas aprendiendo, vas investigando un poco más, conoces un poco de la historia, de la gente que lo promueve o que lo promovió en su momento. Entonces, yo creo que todo te aporta conocimiento, cultura, conocimiento de ti mismo... algo que a mi me preocupa mucho, para que las personas sean mejores personas, es el tema de la sensibilidad (P3).

Es con todo esto que lo anteriormente expuesto parece responder a cuál fue la motivación para sostener la práctica durante el contexto de pandemia a pesar de los obstáculos reconocidos como la adaptación a la virtualidad o los cuadros emocionales ya mencionados. Las participantes parecieran describir la práctica como lo hace Rodríguez (2017): “el baile genera energía”. Haciendo referencia con esto al ya mencionado

reconocimiento de sí mismas y la relación con ellas y entre ellas. En palabras de la participante 1:

La danza es para mí ser tú mismo, quererte también... un lugar donde sientas confianza. Yo siento confianza cuando bailo, siento libertad sobretodo (P1).

Así, bailar parece haberse configurado para las participantes como un espacio para ellas, seguro, de libertad y crecimiento. Probablemente, actualmente, más allá de que el baile responda a la necesidad humana de dar a entender ideas a través de la corporalidad (Ochoa, 2006), responde principalmente a la necesidad de darnos a entender, a nosotros mismos, a emociones complejas, a experiencias y a transitar procesos. Como lo describe Hanna (1995) “la danza es un lugar de protección contra el mal uso del poder, produce cambios sociales sin violencia”. Una de las participantes lo describe de la siguiente manera:

entonces si, la danza significa amor propio, seguridad, tu lugar, un lugar donde no vas a recibir críticas... no, eres tu simplemente, es tu espacio seguro (P1).

Asímismo, la participante 3 lo describe así:

El baile... la idea es que el baile no sea para juzgar, pienso yo, lo veo de esa manera. No es una herramienta para que juzgues, es una herramienta para que sea como sea que inicies, lo bonito es ver la evolución que tienes. A mi me gusta ver el efecto que tiene en las personas, en mis compañeras, en mi, eso es como que wao, lo máximo. Y si, doy fe de lo bonito es que es una evolución. Es un efecto pero no hay cabida a que sea un efecto negativo, al contrario, siempre es un efecto positivo, eso es lo que me gusta. No te hace daño, al contrario, siempre es para que crezcas, para mejorar. Sea que lo hagas como una profesional o sea que lo hagas como una principiante o como hobby, pero siempre es algo bonito, Lo que he visto como efecto tanto en mí como en mis compañeras es eso, es un efecto bonito, un efecto positivo, eso me gusta (P3).

Con todo esto, parece ser que el bailar se configura como un desafío al contexto, al medio, a expectativas, a limitaciones, haciendo referencia a cuestiones individuales. Pero también a lo socialmente impuesto. Las participantes valoran la reconfiguración de formas de relacionarse con ellas mismas, con pares y con su medio en general a partir del reconocerse. Todo esto se conforma en recursos de bienestar que al ser valorado propicia a ser cuidado e incluso compartido:

En general lo que recomendaría a las personas que hagan es que en algún momento de su día, de su semana, que se separen un tiempito para hacer lo que les encanta hacer, lo que les libera, donde sueltan toda su energía, donde toda la amargura que puedan sentir o preocupación o cosas negativas que les pueda cargar lo suelten. No sé, sea pintura, sea canto, sea baile, no sé, sea dibujar, jugar, lo que sea, siento que eso recomendaría, que no pueden dejar de hacerlo... cualquier cosa, pueden trabajar en algo que odien, pero deben hacer en algún momento de su día o de la semana eso que aman (P9).

Con todo esto, resulta importante resaltar que todos los beneficios y procesos de la practica de bailar reportados por las participantes parecen no ser diferenciados por el año de inicio en la compañía o por el tiempo bailando más allá de la misma, sino que parecen estar estrechamente relacionados con sostener la práctica respondiendo a convicciones, planes, deseos y decisiones propias a partir de experimentar lo que se nombra como “beneficio”. La mitad de las participantes empezó a tomar clases en la compañía en el año de pandemia y reportan experiencias, aunque al inicio diferentes o confrontativas, tan beneficiosas como las participantes que reconocieron a la danza como recurso antes del tiempo de pandemia.

Hace sentido que aquello que se reconoce como medio de salud mental sea tan trascendente en una experiencia de crisis como el contexto de pandemia, que trae consigo otras crisis. Esto, invita a pensar en su trascendencia en crisis de otros tipos que en un contexto peruano constantemente nos atraviesan. Sin embargo, cuesta entender el contraste entre los reportes y la sistematización de la información respecto al reconocimiento de los beneficios de la danza y la implementación de esta en cuestiones de salud física y salud mental e incluso como medio de intervención (Travieso, 1998) desde sistemas como el Estado y el Servicio de Salud en nuestro medio. Resulta fundamental recordar la importancia de la salud mental pues “refleja nuestra esencia como seres humanos: la forma en la que interactuamos, aprendemos, trabajamos, sufrimos y somos felices” (ONU, 2020 citado en Oxté, 2022) y resulta fundamental recordar y hacer uso de recursos que conforman al ser humano y a las comunidades desde el inicio de sus historias pero que como parte de estas han ido siendo dejados de lado. Como señala un bailarín y docente de danza: “Más que nunca necesitamos bailar para recordar al mundo que la solidaridad todavía existe. Nuestra danza debe dar una fuerte señal a los líderes mundiales, para salvaguardar y mejorar las condiciones humanas, la danza es libertad y es a través de ella que debemos liberar a los demás de las trampas que enfrentan en diferentes rincones del mundo”, Gregory Vuyani Maqoma (Murillo, 2020).

CONCLUSIONES

A partir de todo lo expuesto, se presentan conclusiones que surgen del proceso de investigación y de los principales hallazgos de esta.

- El periodo de pandemia significó para las participantes constantes cambios, retos y duelos que tuvieron que ver con su cotidianidad, planes a futuro y el cuestionamiento de decisiones, formas de vivir y proyectos a futuro. Sin embargo, aunque se reconocen elementos y situaciones que son reconocidos como negativos, las participantes también reconocen aspectos positivos y recursos que pueden ser vistos con distancia en tiempo de este contexto, dentro de los que destacan el acceso a medios virtuales, las relaciones interpersonales y la práctica de bailar.
- Las participantes reconocen el bailar como una actividad beneficiosa a nivel físico y emocional. Esto ha llevado a que la práctica como hobby sea sostenida a pesar de dificultades o limitaciones como tiempos y horarios pues no solo se reconoce como espacio de distracción, sino que también de desfogue y medio para relajarse. Así, a pesar de no contar con el reconocimiento que otras disciplinas poseen, la danza proporciona herramientas que aportan al desarrollo humano y crecimiento personal y que pueden trasladarse a situaciones de crisis en los que la seguridad pueda sentirse comprometida. Estas herramientas tienen que ver con: el reconocimiento y aceptación del propio cuerpo y movimientos, la disciplina a partir de la práctica, nuevas relaciones interpersonales con personas que comparten intereses y que se reconocen como vínculos valiosos; hasta el desarrollo de autoestima y lo que varias de las participantes nombran “amor propio”.
- Con esto, las participantes reconocen el bailar durante la pandemia como contar con un “lugar seguro” al convertirse en un espacio y medio para sostener rutinas y posibilidad de decisión, así como gestión en un periodo de tiempo en constante

cambio en diferentes esferas; lo que a su vez tiene que ver con sensación de seguridad y estabilidad. Es así como las participantes destacan beneficios en ámbitos como la percepción de sí mismas, el reconocimiento de sus capacidades y habilidades, el desarrollo de nuevos recursos de afrontamiento, la validación de emociones y procesos, la relación con el propio cuerpo y la manera de vincularse con sus pares y con el medio. En ese sentido, se concluye que la experiencia narrada por las participantes hace referencia a las seis dimensiones del constructo bienestar psicológico, así como a categorías emergentes que tienen que ver con el reconocimiento de los efectos positivos de las artes y la reconfiguración de los estereotipos de los vínculos entre mujeres.

- Resulta innegable el impacto diferenciado que la pandemia ha tenido en diferentes grupos como las mujeres. Situaciones sin atención se hicieron más notorias a partir de contexto de crisis. Esto invita al cuestionamiento sobre qué se puede hacer desde el rol activo de integrante de un espacio y un grupo social desde el reconocimiento de beneficios de determinadas prácticas y como hacer que estas sean accesibles.
- Resulta importante reconocer que el contexto de las participantes y cómo atravesaron la pandemia es particular y cuenta con privilegios. Tener necesidades básicas cubiertas, no experimentar duelos por fallecimiento de personas cercanas, contar con un trabajo estable, así como gozar de tiempo libre no fue la realidad de la mayoría de las personas durante la pandemia. Reconocer las particularidades también tiene que ver con reconocer el privilegio del que gozamos y qué este no impida reconocer que existen realidades diversas con demandas diferentes por lo que resulta importante escuchar a las personas y los grupos. Es importante reconocer esto incluso desde el Estado pues, por ejemplo, recomendaciones propuestas al inicio de la pandemia responden a cierto sector socioeconómico que pudieran tener cubiertas necesidades básicas como descanso y alimento, posibilidad de sostener rutinas fuera del trabajo, estar en contacto a través de medios tecnológicos.

RECOMENDACIONES

A partir de lo hallado en el proceso de investigación, el análisis de la información y en respuesta a los objetivos planteados, se recomienda lo siguiente:

- Ampliar la población de estudio considerando diversidad de grupos como diferentes grupos de edades, mujeres madres, mujeres gestantes, personas en diferentes etapas del ciclo vital, incluso cuadros de ciertas condiciones o enfermedades -como se expone en el capítulo de revisión teórica-, así contextos, cada uno con sus singularidades. Esto por la importancia de reconocer los diferentes fenómenos, demandas, recursos y alcances dentro de estos grupos específicos. Al hacerlo, se facilita la investigación y se genera acción basada en contextos concretos, evitando trasladar acciones de otros contextos por falta de investigación previa. Así, la información generada puede ser sistematizada, reconociendo las particularidades de poblaciones y espacios donde los factores que aquí se han asumido pueden manifestarse de manera diferente. Por ejemplo, la posibilidad de contar con suficiente espacio para moverse o el acceso a conexiones de internet o dispositivos que lo permitan puede variar significativamente según el contexto.
- Reconocer la importancia de la investigación también implica considerar, en futuros estudios, el papel crucial del entorno físico y social, así como de los compañeros, en la experiencia de bienestar. Este análisis no se limita únicamente a las compañías de baile y a las modalidades de entrenamiento virtuales o presenciales, sino que se extiende a diversas actividades relacionadas con el arte y el ocio, reconociendo su influencia significativa en el bienestar individual y colectivo. Además, es fundamental examinar y abordar la danza y las artes en general desde otros enfoques más allá del bienestar, como aquellos que también inciden en la salud mental.

- Las dimensiones y repercusiones de la pandemia no deben ser abordados de manera aislada. Se requiere de una mirada integral que abarque aspectos individuales y comunitarios, y que involucre intervención multidisciplinaria en los que se reconozcan los beneficios de recursos como los medios artísticos. Esto es valioso para comprender la dimensión y complejidad del problema, y para brindar atención provechosa a personas que atravesaron crisis.
- La motivación principal de esta investigación radica en el reconocimiento del arte como un medio y herramienta potencialmente útil desde la psicología y otras disciplinas para promover la salud mental. En este sentido, resulta importante ampliar las variables de estudio para incluir otros tipos de arte, como la pintura, la actuación, la escritura, entre otros, así como diversas experiencias con estos. Este enfoque permite explorar cómo diferentes formas de expresión artística pueden contribuir al bienestar psicológico y emocional de las personas, abriendo nuevas perspectivas para la intervención y el tratamiento en el ámbito de la salud mental. Esto, a su vez, permite fortalecer, propiciar y facilitar conductas a favor de la salud mental que posteriormente pueden ser implementadas en contextos de crisis y replicadas en el cuidado de los demás, con lo cual se responde a la importancia de un enfoque comunitario.
- La salud mental también tiene que ver con la comunidad. En ese sentido, es importante reconocer además de un enfoque multidisciplinario que integre la esfera individual y la vida en comunidad; involucrar al Estado a través de políticas públicas y planes de intervención. De la misma manera, a nivel intergubernamental, se reconoce un sistema burocrático y marcado en áreas de intervención por lo que resulta importante promover la colaboración intersectorial que asegure una respuesta coordinada y efectiva ante la crisis.
- Respecto al proceso de la investigación y el recojo de información desde las entrevistas, se identificó la importancia de explorar otros instrumentos que sean coherentes con los objetivos y el planteamiento de la investigación. Durante el análisis de la información se observó que podría resultar beneficioso implementar una dinámica conversacional, especialmente en contextos y con grupos con los que no se tenga ninguna relación previa. Esto, debido a que se reconoce la facilidad en el acercamiento que puede brindar el ser reconocida como una integrante de la compañía.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alises, A. (2018). *La Danza como Instrumento al Servicio de la Psicología Aplicada a la Educación*. *Revista Científica Electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 18(2), 335-350. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6840746>
- Balmaseda, B. (2010). *La bailoterapia, una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de las personas de cualquier edad*. *Podium, Órgano Divulgativo de GDeportes*, 5(12), 165-175. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174056>
- Bang, C. (2014). *Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas*. *Psicoperspectivas*, 13(2), 109-120. doi:10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL13-ISSUE2- FULLTEXT-399
- Bang, C. (2021). *Abordajes comunitarios en salud mental en el primer nivel de atención: Conceptos y prácticas desde una perspectiva integral*. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 778-804. <https://doi.org/10.21501/22161201.3616>
- Bang, C., Lazarte, V., Chaves, F., & Casa, M. (2022). *Prácticas de salud/salud mental y producción de cuidado durante la pandemia de Covid-19*. [Practices of health/mental health and care production during the Covid-19 pandemic]. 46(1), 194-205. <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E113>
- Barbosa, P., & Murcia, N. (2012). *Danza: escenario de construcción y proyección humana*. *Educación y Educadores*, 15(2), 185-200. Universidad de La Sabana, Cundinamarca. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83424870003>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence*. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández, M., & Luis, A. (2020). *Pandemia de la COVID-19 y salud mental: Reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española*. Elsevier, 53(1), 89-101. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301876>
- Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). *The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review*. Arts & Health, 4(2), 148–161. doi:10.1080/17533015.2012.665810
- Castañeda, A., Mariselli, F., Mendoza, M., Rojas, C., & Solano, V. (2020). *2020 no define tus límites: Proyecto de comunicación para el desarrollo que responde a los cambios originados por la pandemia COVID-19 en adolescentes de un colegio público de Lima* (Tesis de pregrado). Facultad de Ciencias y Artes de la Comunicación, Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17261>
- Castro, D., Escobar, F., Lerma, C., Ramírez, J. & Yela, F. (2021). *Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social*. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>
- Chamarro, A.; Martos, V.; Parrado, E. & Orbest, U. (2011) *Aspectos psicológicos del baile: Una aproximación desde el enfoque de la pasión*. Revista Aloma, 29. 341-350. Recuperado de: <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/109>
- Chávez, S. (2008) *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*. Tesis de Licenciatura. PUCP
- Clarke, P; Marshall, V; Ryff, C y Wheaton, B. (2001). *Medición del bienestar Psicológico en el Estudio Canadiense de Salud y Envejecimiento*. Psicogeriatría Internacional, 13(S1), 79–90. doi:10.1017/s1041610202008013
- Coaten, R., and D. Newman-Bluestein. 2013. *Embodiment and dementia—Dance movement psychotherapists respond*. Dementia, 12 (6), 677–81. doi:10.1177/1471301213507033.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2021). *El impacto social de la pandemia en América Latina*. En Claves de la CEPAL para el desarrollo: Panorama Social de América Latina 2020. Recuperado de: https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/46740/S2000182_es.pdf

- Consejo Nacional de la Cultura y Las Artes (2010). *Política de Fomento de la Danza 2010-2015*. Recuperado de: https://www.cultura.gob.cl/wpcontent/uploads/2011/11/politica_danza.pdf
- Córdova, M., Duque, J., Larrotta, R., Méndez, A. & Mora, C. (2020). *Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia*. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud UIS, 52(2). Recuperado de: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10933/10701>
- Creswell, JW (2005). *Investigación educativa: Planificación, realización y evaluación de investigaciones cuantitativas y cualitativas*. Upper Saddle River, Nueva Jersey: Pearson Education, Inc.
- Delgado, A. (2020) *Danza en tiempos de pandemia: Cuestionamientos y motivaciones de cuerpos en movimiento*. Temas de Nuestra América. Escuela de Danza Contemporánea, 36 (68), 87-94. Universidad Nacional. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/tdna/article/view/15160>
- Duncan, N. (2007). *Trabajar con las emociones en arteterapia. En Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* (Vol. 2, pp. 39-49).
- Flick, U (2004) *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid, España: Ediciones Morata, S.L.
- Flick, U. (2015) *El diseño de investigación cualitativa*. Madrid: Morata
- Flick, U. (2014) *La gestión de la calidad en investigación cualitativa*. Madrid: Morata
- González, W. (2016). *Bienestar y felicidad a través de la danza. Un movimiento interno/externo que aporta a la calidad de vida*. Universidad de República.
- Guardián-Fernández, A. (2007) *El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio-Educativa*. Investigación y Desarrollo. San José: IDER
- Guzmán, J. & García García, C. (2014). *Bienestar psicológico en bailarines: un análisis social cognitivo*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. 14(56), 687-704. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54232971007>
- Hanna, J. L. (1995). The power of dance: Health and healing. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (New York, N.Y.), 1(4), 323–331. doi:10.1089/acm.1995.1.323
- Hernández, Fernández & Baptista (2004). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana

- Hortman, N. (2018) *El equilibrio en bailarinas de jazz amateur*. Tesis de Licenciatura. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: http://repositorio.uai.edu.ar:8080/bitstream/123456789/1563/1/00481748_893
- Hui, E., Chui, B. T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), e45–e50. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.08.006>
- Ibáñez, J.; Alberdi, I. & Díaz, M. (2020). *International mental health perspectives on the novel Coronavirus SARS-CoV-2 pandemic*. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental* 13(2), 111-113. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1888989120300264?via%3Dihub>
- Iturriaga, N. (2020). *¿Cómo se vive la danza durante la pandemia?* Facultad de Artes. Universidad de Chile. Recuperado de: <http://www.artes.uchile.cl/noticias/162960/como-se-vive-la-danza-durante-la-pandemia>
- Irrazábal, G., & Olmos, A. (2021). *Las mujeres en pandemia: Salud, bienestar, formas de atención, coronavirus y vacunas*. Segundo Informe de la Encuesta Ciencia, Salud, Creencias y Sociedad en contexto de pandemia Covid-19 en Argentina. *Materiales de Investigación*, 10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5845474>
- Jiménez, M.; Martínez, P.; Miró, E.; Sánchez, A. (2008) *Bienestar psicológico y hábitos saludables ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?* *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 8(1), 185-202. Asociación Española de Psicología Conductual. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>
- Koch, S., Morlinghaus, K. & Fuchs, T. (2007). *The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression*. *Arts in Psychotherapy* 34(4), 340–49. doi:10.1016/j.aip.2007.07.001
- León, A. (2010). *Danzando la Psicología Social Comunitaria: Revisitando la IAP a partir de un curso de danza en una asociación cultural de barrio*. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 255-270. Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53712938016>

- Meza, M. (2010). *El Arte, un camino para sanar*. Avances en Psicología. 18(1), 77-84. Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Recuperado de: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1921>
- MINSA (2020)a. *Cuidado de la Salud Mental de la Población Afectada, Familias y Comunidad en el Contexto del COVID-19 – Guía Técnica*. Resolución Ministerial N°186-2020. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>
- MINSA (2020)b. Resolución Ministerial N°363-2020-MINSA. Lima 05 de junio del 2020. Plan de Salud Mental (En el Contexto Covid-19 – Perú 2020 – 2021).
- Murillo, R. (2020). La pandemia de COVID-19, una visión desde las artes. En J. Camelo (Ed.), *La pandemia de COVID-19, una visión desde las ciencias sociales y humanidades* (1st ed., pp. 46-51). Nayarit, México: UNESCO. Recuperado de https://www.ecorfan.org/libros/La_pandemia_de_COVID-19/La_pandemia_de_COVID-19.pdf#page=58
- Muro, A. & Artero, N. (2016) Dance Practice and Well-Being Correlates in Young Women. *Mujeres y Salud*, 57(10), 1193-1203. doi:10.1080/03630242.2016.1243607
- Ochoa, V. (2006). *El baile: Representación social y práctica saludable*. Investigación y Educación en Enfermería, XXIV (2), 54-63. ISSN: 0120-5307. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105215402005>
- Organización Mundial de la Salud (2020). COVID-19: *Cronología de la actuación de la OMS*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Preparación y respuesta en materia de salud mental para la pandemia de COVID-19: Informe del director general*.
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. Recuperado de: <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
- Orozco, G. & Gil, K. (2018) *Beneficios cognitivos cerebrales de la práctica de la danza*. Ciencia y Futuro. 8(3), 142-160. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Oxté-Méndez, A., González-Losa, M., Puerto-Zavala, M., & Conde-Ferrárez, L. (2022). Fatiga pandémica: una mirada a los efectos sobre la salud mental durante la pandemia COVID-19. *Revista Salud Y Bienestar Social [ISSN: 2448-7767]*, 6(2),

73-89. Recuperado a partir de <https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/126>

- Padilla, C., & Coterón, J. (2013). *¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: Una revisión sistemática*. Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 24, 194–197. doi.org/10.47197/retos.v0i24.34556
- Papi, C. (2020). *Distance Education and Wi-Fi to the Rescue of Dancers*. Communication. 13th annual International Conference of Education, Research and Innovation (ICERI 2020), Séville. Recuperado de: <https://library.iated.org/view/PAPI2020DIS>
- Pérez-Vincent, S. & Carreras E. (2021). *Reporte de la violencia doméstica durante la pandemia de COVID-19: Evidencia de América Latina*. Banco Interamericano de Desarrollo. Recuperado de: <https://publications.iadb.org/es/publications/spanish/viewer/Reporte-de-la-violencia-domestica-durante-la-pandemia-de-COVID-19-evidencia-de-America-Latina.pdf>
- Pratt, R. (2004) *Art, dance, and music therapy*. Physical Medicine Rehabilitation Clinics of North America 15(4) doi:10.1016/j.pmr2004.03.004.
- Ramos, K. (2019). *Bienestar psicológico de personas que buscan ayuda en Centros de Escucha de Lima Metropolitana*. Tesis de Licenciatura. Universidad Antonio Ruiz de Montoya. Recuperado de: <https://repositorio.uarm.edu.pe/handle/20.500.12833/2051>
- Rengifo, L., & Carrero, V. (2017). *Un viaje a través de mí misma. Autoexpresión y plenitud vital en la danza*. Agora de Salud, 4 (33), 313-323.
- Ribot V., Chang, N. & González, A. (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 19(Supl.). Recuperado de: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- Rick, A. & De La Fuente Figuerola, V. (2020). *COVID-19: Cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿son lo mismo?* Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320301776>
- Rodríguez, D. (2017). *La danza/movimiento como recurso de expresión y transformación aplicada a las competencias básicas de la educación emocional (tesis de especialización)*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Colombia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11349/5166>.

- Rodríguez, G., Gil, J. & García, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Pravia: Ediciones Aljibe, S.L.
- Rodríguez, I. (2020). *Prescribiendo ejercicio físico en periodos de cuarentena por COVID-19: ¿Es útil la autorregulación perceptual en niños?* Revista Chilena de Pediatría, 91(2), 304-305. Recuperado de: rched.vi91i2.2208
- Ryff, C. (1989a) *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. (1989b). *Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging*. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. (1995). *Psychological Well-Being in Adult Life*. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4) p. 99-104. Association for Psychological Science Stable. Recuperado de: <http://www.jstor.org/stable/20182342> Accessed: 09/10/2010 19:25
- Ryff, C. & Lee, C. (1995) *The Structure of Psychological Well-Being Review*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4) p.719-727. American Psychological Association.
- Ryff, C. & Singer, B. (1996) *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implication for Psychotherapy Research*. *Psychotherapy and Psychosomatics*. Special Article 65. P.14-23
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. & Grau, R. (2005). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico*. *Anales de Psicología*, 21(1). Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/39230340>
- Sánchez-Villena & De La Fuente Figuerola (2020). *COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento ¿son lo mismo?* *Revista de Actualización Clínica Investiga*, 24(4). Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403320301776>
- Stark, A. (2014). *A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence*. *Psychology of Sport & Exercise*, 15 (4), 356-363.
- Stickley, T., Paul, K., Crosbie, B., Watson, M. & Souter, G. (2015). *Dancing for life: an evaluation of a UK rural dance programme*. *International Journal of Health*

Promotion & Education 53 (2), 68-75. Recuperado de:
<http://dx.doi.org/10.1080/14635240.2014.942438>.

Torres, A., Álvarez, E., Morán, I., San Lázaro, I., & Bernal, E. (2022). *El impacto de la pandemia de COVID-19 sobre la salud mental*. Informe SESPAS 2022. Gaceta Sanitaria, 36(1), 4-12. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.02.008>

Travieso, D., Casla, M., & Blanco, F. (1998). *Un estudio bibliométrico sobre las relaciones entre psicología y danza en el siglo XX*. Universidad Autónoma de Madrid.

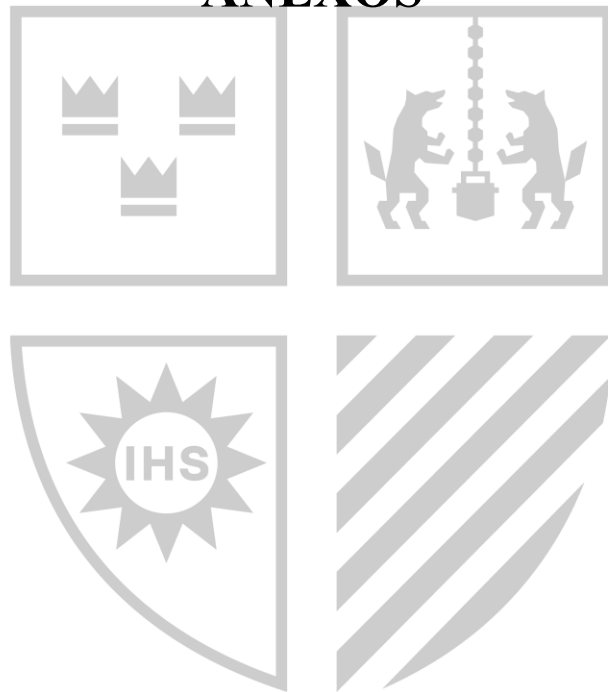
Valle, M. (2014). *Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín*. Persona 17. p.139-158. Lima. Universidad de Lima.

Vásquez, C. (2007). *La práctica artística y el derecho a la cultura*. Para FLADEM – XIII Seminario.

Vielma, R (2010) *El estudio de Bienestar Psicológico Subjetivo. Una breve revisión teórica*. 14(49). 265-275. Universidad de los Andes. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Zapata, A (2016). *Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas Folklóricas*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7712>

ANEXOS



ANEXO N°1: GUÍA DE ENTREVISTA

1. Datos Generales:

- Nombre
- Edad
- Ocupación

2. Familiarización:

Propongo explicar cuál es mi motivación para la investigación. En mi caso la psicología y la danza siempre han sido intereses que he mantenido en paralelo y ahora me gustaría ver cómo es que estos intereses se pueden unir. Es por esto que planteo una investigación que vincule la psicología con la danza con la que pretendo explorar la vivencia de particular de las personas y posibles beneficios. En esta investigación me interesa explorar sobre la experiencia de las personas en la danza en el contexto de aislamiento social debido a la pandemia por COVID-19.

Preguntas propuestas:

- ¿Cómo empezaste a bailar?
 - o ¿Hace cuánto tiempo bailas?
 - o ¿Cómo iniciaste en la compañía?

3. Preguntas secundarias:

1. ¿Qué ha significado para ti el contexto de pandemia?
 - ¿cómo te has sentido durante este tiempo?
 - ¿Ha habido momentos en los que te has sentido mal durante la pandemia?
¿Encontraste alguna forma de sentirte mejor?
2. ¿Crees que hay aspectos de tu personalidad que han sido más importantes en el contexto de pandemia?
3. ¿Sientes que el contexto de pandemia ha cambiado algo en ti o has podido aprender algo sobre ti misma?
4. ¿Consideras que durante la pandemia has podido encontrar espacios para sentirte a gusto/actividades que disfrutes?
5. ¿Por qué la danza es importante para ti?
 - ¿Qué te motiva a bailar?

- ¿cómo te sientes cuando bailas?
6. ¿Crees que bailar influye en ti de alguna manera/en cómo eres como persona?
 - ¿Crees que la danza ha cambiado algo en ti?
 - ¿Crees que la danza te ha permitido aprender algo de ti?
 7. Cuéntame cómo es bailar durante la cuarentena, ¿Qué puedes decir de esta experiencia?
 - ¿cómo te has adaptado a bailar (entrenar) en casa?
 8. ¿cómo es bailar en la compañía?
 - ¿cómo te sientes siendo parte?
 - ¿Cómo ha influido en ti?
 9. ¿Cómo es tu relación con el grupo con el que bailas durante el contexto de pandemia?
 - ¿Durante este contexto te has sentido acompañada por el grupo?
 10. ¿ha cambiado la manera de relacionarse en el grupo por la pandemia?
 - ¿cómo te sientes con eso?
 11. ¿cómo crees que hubiera sido el tiempo de cuarentena para ti si no hubieras bailado?
- 4. Pregunta principal de la entrevista:**
- ¿Consideras que bailar durante el contexto de pandemia ha sido beneficioso para ti?