

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Trabajo final de graduación bajo la modalidad de tesis
para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

“VIVENCIA DE LOS EFECTOS DE LA PRÁCTICA DE BAILE FLAMENCO
EN MUJERES ADULTAS SOBRE
SU PERCEPCIÓN DE BIENESTAR Y SALUD”

Sustentante:

Mariangel Vindas García A56212

Comité Asesor:

Directora: M. Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez

Lectora: M. Sc. Adriana Rodríguez Fernández

Lectora: M. Ed. Rocío González Urrutia

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio
San José, Costa Rica

Setiembre 2020

767831 R

TFG
45580



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

ACTA DE PRESENTACIÓN DE REQUISITO FINAL DE GRADUACIÓN No. 192

Sesión del Tribunal Examinador celebrada de manera virtual el día viernes veinticinco de setiembre del dos mil veinte, a las diez horas, con el objeto de recibir el informe oral de la presentación pública de la:

SUSTENTANTE	CARNE	AÑO DE EGRESO
Mariangel Vindas García	A56212	2-2013

Quien se acoge al Reglamento de Trabajos Finales de Graduación bajo la modalidad de **Tesis**, para optar al grado de **Licenciatura en PSICOLOGÍA**.

El tribunal examinador procede a presentarse y brindar su nombre completo, ubicación, su papel como miembro en el tribunal examinador, además indican que reciben video, audio y datos.

Tribunal Examinador	
Licda. Andrea Molina Ovares	Presidenta
Lic. Andrés Dinartes Bogantes	Profesor Invitado
M.Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez	Directora de T.F.G.
M.Sc. Adriana Rodríguez Fernández	Miembro del Comité Asesor
M.Ed. Rocío González Urrutia	Miembro del Comité Asesor

ARTÍCULO I

La Presidenta informa que el expediente de la postulante contiene todos los documentos de rigor. Declara que cumple con todos los demás requisitos del plan de estudios correspondiente y, por lo tanto, se solicita que proceda a hacer la exposición.

ARTICULO II

La postulante hace la exposición oral de su trabajo final de graduación titulado: **“Vi-
vencia de los efectos de la práctica de baile flamenco en mujeres adultas sobre
su percepción de bienestar y salud”**.

ARTICULO III

Terminada la disertación, el Tribunal Examinador hace las preguntas y comentarios correspondientes durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.

ARTICULO IV

De acuerdo al Artículo 39 del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación, el Tribunal Examinador considera el Trabajo Final de Graduación:

APROBADO () APROBADO CON DISTINCIÓN (X) NO APROBADO ()

Observaciones: _____

ARTICULO V




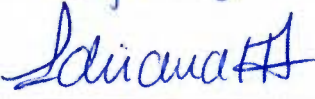
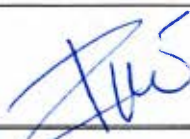
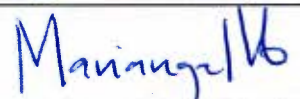
La Presidenta del Tribunal le comunica a la postulante el resultado de la deliberación y la declara acreedora al grado de Licenciatura en PSICOLOGÍA.

Se le indica la obligación de presentarse al Acto Público de Juramentación, al que será oportunamente convocada.

Se da lectura al acta que firman los Miembros del Tribunal Examinador y la Postulante. A las 12:25 se levanta la sesión.

Nombre:

Firma:

Licda.. Andrea Molina Ovares	
Lic. Andrés Dinartes Bogantes	
M.Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez	
M.Sc. Adriana Rodríguez Fernández	
M.Ed. Rocío González Urrutia	
Mariangel Viñdas García	

Resumen

Referencia bibliográfica:

Vindas, M. (2020). *Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco en mujeres adultas sobre su percepción de bienestar y salud*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología no publicada]. Universidad de Costa Rica.

Directora de tesis: M. Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez

Palabras clave:

Baile, baile flamenco, bienestar, calidad de vida, danza, flamenco, fenomenología, mujeres, percepción, psicología, psicología de la salud, salud biopsicosocial, vivencia.

Resumen:

Este estudio consistió en explorar cómo vivencian algunas mujeres que bailan flamenco el efecto de esta práctica en su percepción subjetiva de bienestar y salud, y las motivaciones que tuvieron, inicialmente, para bailar flamenco. A partir de las vivencias compartidas, fue posible identificar las motivaciones, algunos malestares experimentados a raíz de la experiencia de bailar y, sobre todo, se pudo concluir que los efectos de la práctica de baile flamenco contribuyen a la promoción de la salud integral. Con el fin de responder a las preguntas de investigación y los objetivos, se llevó a cabo una investigación cualitativa, exploratoria, de corte fenomenológico y, para la recolección de la información se desarrollaron un grupo focal y cuatro entrevistas a profundidad.

Dedicatoria

Esta tesis es para mi mamá, este logro lo celebro y lo disfruto con toda mi familia y amigos pero, especialmente, con ella.

Mi mamá ha estado siempre, no solamente apoyando mi educación, también enseñándome con su ejemplo que es posible alcanzar las metas y que, para lograrlo, cuento con su compañía y su orientación.

Qué satisfacción dedicarle este proyecto.

También, esta tesis es para mi hija, mi motor. Espero significar en su vida lo que mi mamá ha significado en la mía: amor y apoyo incondicionales.

Ma y Maripaz: las amo y les dedico el esfuerzo que significan cada una de estas páginas.

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a la Virgen por poner a personas tan amables en mi camino que hicieron posible que concretara este proyecto.

A mis papás, gracias por haber priorizado la educación en nuestro hogar, por sus esfuerzos para lograr que asistiéramos a excelentes instituciones educativas y que pudiéramos dedicarnos a estudiar, sin más preocupaciones que eso. Agradezco su paciencia durante todos estos años y también agradezco contar con seres humanos tan cariñosos, íntegros y trabajadores como modelos a seguir.

A Mariela, mi hermana, mi amiga más cercana durante esta pandemia, quien cuidó a Maripaz muchas horas para que yo pudiera trabajar y también me dejó ir a instalarme en su casa para lograr concentrarme, además de consentirnos con la comida y con muchos detalles. Definitivamente, mi mejor amiga y la mejor tía que pude soñar para mi bebé.

A Mau y a Quique, gracias por su apoyo, especialmente durante estos últimos meses cuidando a Maripaz para que yo pudiera trabajar.

A Oscar, mi mejor amigo, gracias por el apoyo y por cuidar a la gordita, gracias por creer en mí y por tenerme paciencia. Somos un equipo y me siento muy feliz de que vayamos logrando metas profesionales (y personales).

A Armando, gracias por estar atento a mis avances, orientarme, escuchar mis malestares durante el proceso y cuidar a Maripaz muchas mañanas, tardes y noches.

A Caro y a Yami, gracias también por cuidar a Maripaz.

A Mariann, que siempre me dio ánimos y se mantuvo atenta durante este camino.

A mi familia materna y paterna, les agradezco que se mantuvieran pendientes de este proceso y me apoyaran, estoy segura de que celebran conmigo esta meta alcanzada.

A mi familia política, agradezco la comprensión por las tardes de domingo que no pude visitarles y gracias a doña Mari por mandarme deliciosas comidas a pesar de mis ausencias.

A abuelita Mildred, por haber sido mi empleadora desde antes de egresarme y permitirme dedicar las horas que necesitara a este proyecto.

A Laura, le agradezco que confiara en mí para hacerme parte de su equipo y por esperar todo este tiempo que necesité para terminar.

Gracias a la profe Ginette por haber aceptado dirigirme, por confiar en mi propuesta, por enseñarme tanto durante este proceso y por dedicar largas horas de trabajo a este proyecto. Me siento muy orgullosa de haber contado con una directora con una formación tan completa.

Gracias a Rocío, mi “mamá flamenca”, quien, sin dudarlo, me ha apoyado siempre que ha podido. Este proyecto ha sido la más ambiciosa de las aventuras en las que he recurrido a ella, y agradezco el cariño y el compromiso con que la asumí.

Gracias a la profe Adriana por haber aceptado formar parte del comité asesor y dedicar de su tiempo a leer el documento y hacer sus valiosísimos aportes de manera tan amable.

Gracias a Naty por asumir el papel de lectora externa con tan buena disposición.

Gracias al profe Andrés por haber aceptado ser el profesor invitado durante la defensa pública, gracias por su interés por propuestas como las de este trabajo.

Gracias a la profesora Andrea, quien presidió el día de la defensa pública, por sus aportes durante ese día.

A mis amigos de Psicología, ¡gracias, gracias, gracias! Qué apoyo tan indispensable. Este proceso fue mucho más llevadero porque conté con su compañía: Vale, Eri, Cris (ayudita extra), Josué, Nayu, Anita, Massi, Tray, Mabel y Andre P. (También gracias a Carolina G. y a Celenia.)

A mis amigas y amigos de la vida, les agradezco que han estado pendientes. Mención especial a Denise, porque nos hemos acompañado y dado ánimos en este larguísimo camino.

A Ali, gracias por el taller y por compartirme sobre su experiencia al enseñar.

A las chicas que participaron compartiendo sus experiencias, a las protagonistas de esta investigación: muchas, muchas gracias por sacar de su tiempo para ayudarme, y gracias por la confianza al compartir sus hermosas y profundas vivencias.

Por último, muchísimas gracias a la familia Al Ándalus.

¡Qué preciosa familia y qué maravilloso lo que el flamenco nos ha permitido!

Tabla de contenido

I. Introducción.....	1
II. Marco de referencia.....	5
2.1. Antecedentes investigativos internacionales.....	5
2.1.a. Beneficios del baile.....	5
2.1.b. El baile flamenco y sus beneficios	9
2.1.c. Psicología de la salud y fenomenología.....	13
2.2. Antecedentes investigativos nacionales	16
2.2.a. Baile, psicología y salud	16
2.2.b. Psicología de la salud en Costa Rica	19
2.2.c. Flamenco en Costa Rica	24
III. Marco teórico-conceptual	29
3.1. Flamenco	29
3.1.a. Flamenco como arte y estilo de vida	29
3.1.b. El flamenco: sus orígenes y presencia en la actualidad.....	30
3.1.c. La técnica del baile flamenco	33
3.2. Salud, bienestar y psicología de la salud.....	36
3.3. Percepciones y vivencias.....	39
IV. Problema de investigación.....	41
4.1. Planteamiento del problema.....	41
4.2. Preguntas de investigación.....	41
V. Objetivos.....	42
5.1. Objetivos generales	42
5.2. Objetivos específicos	42
VI. Metodología.....	43
6.1. Descripción del tipo de estudio y diseño metodológico.....	43
6.2. Características y definición de las participantes	45
6.3. Técnicas para la obtención de la información y procedimiento seguido	50
6.4. Estrategias para la sistematización de la información.....	56
6.5. Protección de las participantes	59
VII. Resultados	61
7.1. Motivaciones para aprender a bailar flamenco	63

7.2. Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco	76
7.2.a. Como resultado del trabajo con el cuerpo	77
7.2.b. Emociones sentimientos y reflexiones	92
7.2.c. Las relaciones interpersonales	98
7.2.d. Particularidades del flamenco.....	116
7.2.e. Permitirse el espacio.....	136
7.2.f. El reto al aprender y bailar	147
VIII. Análisis de resultados	159
8.1. Sobre las motivaciones para aprender a bailar	159
8.2. Malestares percibidos como efectos de la práctica de baile flamenco	163
8.3. Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco sobre el bienestar	166
8.3.a. Bienestar	166
8.3.b. Vivencia de los efectos respecto al bienestar	167
8.4. Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco sobre la salud	169
8.4.a. Salud	169
8.4.b. Factor biológico.....	170
8.4.c. Factor psicológico.....	174
8.4.d. Factor social.....	182
8.4.e. Factor cultural.....	194
8.5. Calidad de vida y análisis a la luz de los objetivos de la psicología de la salud .	197
8.5.a. Calidad de vida y vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco .	197
8.5.b. Análisis a la luz de los objetivos de la psicología de la salud	199
IX. Conclusiones.....	204
X. Limitaciones y recomendaciones	210
10.1. Respecto a la metodología	210
10.2. A partir del análisis de los resultados y el análisis de resultados	212
10.3. Respecto a la crisis sanitaria que atraviesan el país y el mundo	215
XI. Referencias	217
XII. Anexos.....	230
12.1. Propuesta inicial de guía semiestructurada para uso durante el grupo focal.....	230
12.2. Propuesta final de guía semiestructurada para uso durante el grupo focal	231
12.3. Consentimiento informado.....	233

Índice de tablas

Tabla 1. Características de las participantes del grupo focal y de las entrevistas.....	46
Tabla 2. Cuadro resumen de los criterios de inclusión y exclusión.....	50
Tabla 3. Datos del grupo focal y de las entrevistas.....	55

I. Introducción

En el campo del baile flamenco existe un objetivo claro, es el logro del bienestar personal de la bailaora. Es decir, a cada persona que se le pregunte su razón por la que baila, casi siempre, le contestará que porque le hace sentirse bien (De las Heras, 2015, p. 276).

Se propuso este proyecto con el objetivo de explorar cómo vivencian algunas mujeres que bailan flamenco el efecto de esta práctica en sus percepciones de bienestar y salud e identificar, a partir de estas valoraciones, si hay relación con la psicología de la salud, teniendo este campo de la psicología como uno de sus objetivos principales la promoción de prácticas que aporten al bienestar y la salud.

La inquietud de desarrollar una investigación sobre esta temática surgió como resultado de la vivencia personal de la investigadora, quien lleva más de 20 años de practicar esta disciplina. Durante este tiempo, ha experimentado diversidad de efectos en su vida que atribuye al baile flamenco. El interés por investigar sobre este tema incrementó debido que, al relacionarse y compartir sobre sus vivencias y estos efectos en su bienestar y en su salud con otras mujeres que bailan flamenco, de manera informal durante las clases o en otros espacios, estas expresaron haber experimentado también varios aportes a su bienestar; aclarando que el bienestar al que se hace referencia es una percepción subjetiva, no el resultado de alguna puntuación obtenida utilizando pruebas psicológicas.

Este estudio pretendió evidenciar estos efectos, indagar y explorar a profundidad qué es lo que estas mujeres han experimentado, cuáles vivencias han contribuido, según su propia percepción, al aumento de su bienestar y salud y cómo los relacionan con la práctica del baile flamenco.

Para lograrlo se propuso realizar una investigación de alcance exploratorio, cualitativa y de corte fenomenológico; en la cual, como métodos de recolección de información, se desarrollaron un grupo focal y cuatro entrevistas individuales a profundidad con mujeres adultas que bailan flamenco, con el objetivo de profundizar en las motivaciones que les llevaron a acercarse a la práctica de esta disciplina y, sobretodo, explorar sus vivencias de este fenómeno.

Después de realizar el grupo focal y las entrevistas, se sistematizaron las motivaciones, vivencias y percepciones compartidas. Finalmente, se analizó la información a la luz del enfoque de la psicología de la salud que se interesa por la promoción de la salud y el bienestar, partiendo de una definición comprensiva de la salud que abarca más que el tradicional modelo médico de enfermedad; esta aproximación considera también hacer énfasis en calidad de vida, bienestar y tomar en cuenta factores psicológicos, sociales y culturales; junto con los biológicos (Oblitas, 2007, citado en Oblitas, 2008).

No se encontró evidencia de investigaciones nacionales que hayan explorado estos efectos sobre la percepción subjetiva de bienestar y salud, ni que hayan explorado la relación entre el baile flamenco y posible interés por parte de la psicología de la salud para promoverlo dentro del contexto nacional, a pesar de existir antecedentes internacionales que respaldan los aportes de la técnica de este baile, y de esta disciplina, en general.

La viabilidad de la investigación fue posible gracias al apoyo inicial, y durante todo el proceso, del equipo asesor al aceptar dirigir y leer el proyecto. Además, pudo concretarse debido a que la directora y profesoras de la Academia Al Ándalus contribuyeron facilitando los espacios para convocar a las participantes; permitiendo que el grupo focal y las entrevistas se desarrollaran en el espacio físico de la Academia; también, al aceptar una de las profesoras

participar como persona con criterio experto en lo que al baile flamenco se refiere, externa al equipo asesor, enriqueciendo el trabajo desde su validación y aportando sus observaciones y recomendaciones; y la directora de Al Ándalus asumió el papel de ser una de las lectoras del equipo. Finalmente, pero no menos relevante, esta investigación fue posible gracias a la participación de las mujeres que bailan flamenco y que compartieron sus vivencias.

Para los profesionales en psicología que trabajan con interés en el área de la psicología de la salud, esta investigación adquiere relevancia y pertinencia al presentarse como una posibilidad para explorar sobre las motivaciones de estas mujeres para aprender a bailar flamenco y sus vivencias de los efectos de la práctica de una disciplina que, adicional a los beneficios que aporta el baile, y gracias a los hallazgos obtenidos, se presenta como una alternativa que ofrece aportes a la salud integral y al bienestar subjetivo debido a sus características particulares.

Estos resultados pueden funcionar como punto de partida para futuras investigaciones sobre flamenco y psicología teniendo claro que, a pesar de que las percepciones y vivencias son fuentes de información válidas dentro del tipo de investigación que se desarrolló, no pueden generalizarse.

A partir de las conclusiones se enlistan algunas recomendaciones. Entre ellas, la posibilidad de desarrollar investigaciones respecto a la misma temática pero desde enfoques diferentes (de género, por ejemplo) o con poblaciones diferentes y la necesidad de considerar posibilidades para que más personas tengan acceso a la práctica de esta disciplina.

Este documento contiene cada uno de los apartados de la investigación: partió de un marco de referencia que se sustentó en antecedentes internacionales y nacionales, tiene un marco teórico-conceptual donde se definieron conceptos fundamentales para el proyecto;

luego, se presenta el problema planteado, las preguntas de investigación, seguido de los objetivos y el diseño metodológico que se propuso y se desarrolló. Finalmente, se sistematizaron los resultados obtenidos, se llevó a cabo el análisis de estos resultados, se presentan las conclusiones, las limitaciones y las recomendaciones; por último, se enlistan las referencias y se adjuntan los anexos.

II. Marco de referencia

2.1. Antecedentes investigativos internacionales

2.1.a. Beneficios del baile

Varios han sido los investigadores que han estudiado la relación entre el baile y los beneficios que aporta. En relación con los intereses de esta investigación, se menciona el estudio de Kim y Kim (2007), quienes investigaron sobre los beneficios psicológicos obtenidos gracias a la práctica de ejercicio físico, y baile específicamente, en personas que practicaban: aeróbicos, hip-hop, patinaje sobre hielo y acondicionamiento. Concluyeron, utilizando una escala subjetiva de la experiencia, que quienes practicaban ejercicios relacionados con el baile mostraron niveles más bajos de angustia y mayor bienestar.

Chiva (2017, p. 2) también hace referencia a los aportes que perciben quienes practican danza: “ofrece diferentes experiencias multisensoriales a sus practicantes, pudiendo favorecer su estado de salud físico y psicológico”, constituye un medio de expresión y es una actividad que contribuye al bienestar ya que previene la enfermedad y promueve la curación (Hanna, 1995, citado en Chiva, 2017). Además, constituye un medio de relevación de sentimientos y estados emocionales internos como la alegría, la tristeza y el amor (Buades y Rodríguez, 2005, citados en Chiva, 2017). En su investigación, el objetivo era demostrar los beneficios en bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia que se pueden obtener de la danza. Trabajó con 114 bailarines, de entre 18 y 50 años, agrupados según la cantidad de horas que practicaban danza (cualquier estilo: clásica, contemporánea, moderna, española, cultural u otra) por semana. Utilizó instrumentos cuantitativos y respecto a los resultados para bienestar psicológico, se reflejaron puntuaciones medias elevadas para todos los grupos en cada una de las sub-escalas de la variable. También, según otro de los resultados obtenidos

con esta muestra, “permiten sugerir que una práctica moderada de danza podría favorecer la autoaceptación...” (Chiva, 2017, p. 19). En el mismo estudio, se encontraron diferencias significativas en cuanto a propósito en la vida entre quienes practicaban danza con más frecuencia (más de nueve horas por semana) y el resto. Esto sugiere que las personas que dedican más tiempo a la danza, presentan alto compromiso y persistencia cuando de alcanzar las metas se trata. La autora menciona otro estudio, de Rengifo y Carrero (2016, citados en Chiva, 2017), en el que se menciona que entre los mecanismos que otorgan a la danza la posibilidad de influir de manera positiva en variables como bienestar psicológico, se encuentra su propiedad para funcionar como un vehículo que permite tomar conciencia de uno mismo e integrar las emociones. Como conclusión y haciendo referencia a las limitaciones, se señala que hubo dificultades para encontrar bibliografía que haya estudiado la influencia de la práctica regular de danza en variables que favorecen la salud mental. Menciona: “esto nos ofrece la posibilidad de pensar que la presente investigación está dotada de innovación y creatividad” y “Haber conseguido demostrar que la danza es una actividad vinculada al bienestar psicológico... nos va a permitir asumir la importancia de esta disciplina como medio favorecedor de la salud tanto física como psicológica” (Chiva, 2017, p. 22). Estas últimas dos afirmaciones son de interés para lo que esta investigación pretende indagar. Primero, presentar resultados que amplíen la cantidad de estudios sobre el tema; segundo, explorar la relación que parece existir entre la práctica de baile, flamenco en particular para esta propuesta, y el favorecimiento del bienestar y la salud integral.

Otro estudio que profundizó en los beneficios es el de Lakes et al. (2016), quienes estudiaron los beneficios cognitivos, sociales, emocionales y físicos percibidos por bailarines. Trabajaron, al igual que como se propone en este proyecto, con las percepciones de los

participantes, y en las conclusiones mencionan que los resultados sugieren que la participación en actividades de baile, específicamente baile en parejas para este estudio, está asociada a percepción de mejoras en la condición física, funciones cognitivas y sociales, estado de ánimo y autoconfianza.

En su investigación, Palomino (2017) describe que al bailar el ser humano percibe, decodifica, aprende, simboliza, valora y emite información de y hacia su medio. El movimiento es producido y coordinado por la interacción de varios centros cerebrales como la corteza motora, cerebelo y ganglios basales (Rabajo, 2011, citado en Palomino, 2017). La información sensorial percibida proporciona información sobre la posición y velocidad del cuerpo, y el enlace de toda esta percepción resulta en la acción (Linás, 2006, citado en Palomino, 2017). Esto es producto de un estado funcional del cerebro que al generar funciones e información cognitiva y sensomotora, permite autoconciencia (Palomino, 2017).

Es, precisamente, partiendo de los beneficios y las muchas funciones y áreas cerebrales que se ha comprobado trabajan para que pueda suceder el baile, que se crea la danzaterapia: una terapia psicosocial orientada al cuerpo que pretende lograr la expresión de emociones y cogniciones (Mannheim, Helmes, y Weis, 2013, citados en Palomino, 2017). Se fomenta el proceso creativo buscando promover la salud, la comunicación y la expresión de sentimientos. Además, se pretenden integrar las funciones físicas, emocionales, cognitivas y sociales; se fomenta la autoconciencia y la aceptación y respeto hacia uno mismo y el otro, lo cual fortalece la autoestima y la adquisición de confianza mutua y construcción de redes sociales. A todo esto, se suma el trabajo en empoderamiento y resiliencia (Fernández y Taccone, 2012, citados en Palomino, 2017). Con esta terapia se ha trabajado en diferentes

poblaciones: de la tercera edad, con enfermedades crónicas como cáncer o algún padecimiento degenerativo (Palomino, 2017).

Sin embargo, Palomino (2017) también comenta en su tesis de graduación que, debido al trabajo de danzaterapia con grupos de población específicos, se ha dejado de lado la importancia de valorar los beneficios obtenidos en otros grupos como lo son personas adultas, jóvenes o niños; y que se le sigue dando a la danzaterapia un enfoque con fines médicos y la psicología se ha mantenido al margen.

Por este motivo, realizó una investigación descriptiva con el empleo de la técnica de redes semánticas naturales utilizando frases estímulo, sobre los significados psicológicos que un grupo de mujeres experimenta a través del baile, tanto quienes lo estudiaban de manera profesional como quienes no lo practicaban profesionalmente. Entre quienes estudiaban danza compartieron que el baile era parte de su identidad. Para quienes no lo practicaban de manera profesional, era una manera divertida de socializar y ejercitarse. Integrantes de ambos grupos coincidieron en que les ayudaba a disminuir el estrés y después de bailar se sentían felices y emocionadas. Entre las mujeres que eran estudiantes de danza pero de diferentes géneros, diferían en la definición que le daban al baile, correspondiente con las características del género dancístico que practicaban. Para quienes estudiaban danza clásica, la definición fue de armonía y perfección; para quienes estudiaban danza contemporánea, la definición correspondió a imaginación y desestrés; y, para quienes estudiaban danza folclórica, la definición fue más hacia seguridad y categorías sociales.

Dentro de estos géneros sobre los que se profundizó, no se contempló trabajar con mujeres que bailaran flamenco. Sin embargo, podría resultar interesante comprender qué significa para las mujeres practicar esta disciplina, qué efectos ha tenido practicar flamenco

sobre sus experiencias vitales; así como compartieron sus percepciones mujeres practicantes de danza clásica, contemporánea y folclórica.

2.1.b. El baile flamenco y sus beneficios

Entre las muchas características que destacan sobre el flamenco en las investigaciones internacionales se menciona, por ejemplo, cómo ha sido vehículo para lograr espacios de socialización, expresividad y mantenimiento de vínculo. Ruiz-Morales (2011) hizo referencia a estas características y, bajo la modalidad de revisión documental, refirió el caso de emigrantes españoles a Bélgica desde finales de los años cincuenta, para quienes el flamenco fue vehículo de relación en espacios de sociabilidad entre emigrantes.

En otra investigación, De las Heras (2015) describe al baile flamenco, de entre todas las disciplinas de la danza, como una de las más expresivas. Está conformado por un elemento emocional en todas sus dimensiones y esto permite que se expresen sentimientos, no solo determinados por el palo, sino también por el estado emocional en que se encuentra quien ejecuta. Esta investigadora realizó un análisis sobre los elementos educativos que pueden derivarse a partir de las emociones expresadas mediante el baile flamenco. Describió los elementos expresivos: contiene un lenguaje dancístico de enorme potencial emotivo, interpretativo y comunicativo; y posee un carácter abierto espontáneo y social. Luego, hizo énfasis en la importancia de las emociones y por qué resultaba beneficioso expresarlas, ya que tienen una función adaptativa de nuestro organismo al ambiente. Seguidamente, Bisquerra (2008, citado en De las Heras, 2015) menciona la necesidad de la educación emocional para optimizar el bienestar. Finalmente, propone como un vehículo para desarrollar esta educación emocional al baile flamenco ya que, la música o el ritmo que le acompaña puede ser el estímulo y, a manera de respuesta, genera una reacción. En otras palabras, por medio de la

ejecución, quien baila flamenco experimenta el control de sus emociones a través de la extroversión de sus sentimientos. Debido a la variedad de reacciones emocionales que pueden experimentarse durante la ejecución de los diferentes palos del flamenco, la persona percibe un estado de bienestar emocional, ya sea por las emociones positivas que experimenta (alegría, júbilo), o por permitirse la extroversión de emociones negativas (dolor, sufrimiento). El baile flamenco se convierte en un medio para canalizar las emociones y ese resultado anímico será liberador y sanador de estrés, depresión y negatividad. Concluye mencionando que este campo ha sido poco investigado y que futuras investigaciones pueden profundizar en la educación emocional a través del flamenco.

Continuando con la búsqueda de investigaciones internacionales respecto al baile flamenco y cómo se le ha relacionado con aportes a la salud y bienestar, llama la atención la presencia fuerte de este baile en Japón. ¿Por qué en ese país hay tantos aficionados? (Unos 100 000 aficionados) (Carrasco, 2016).

Según Kubo (2016), quien ha investigado sobre la presencia de esta disciplina en Japón, esto puede comprenderse desde la poca oportunidad que tienen los japoneses para expresar sus emociones en la sociedad. El flamenco permite la posibilidad de acceder y exteriorizar las emociones más profundas, permite un sentimiento de bienestar vital necesario para gozar de salud mental.

Además, se han desarrollado propuestas donde se trabaja con baile flamenco para ayudar al desarrollo psicomotriz, cognitivo y social afectivo en diversas poblaciones, entre ellas: alumnos con necesidades especiales educativas (Pardo y Pacheco-Álvarez, 2015) y adultos mayores (López, 2010).

Pardo y Pacheco-Álvarez (2015) presentaron una propuesta de intervención grupal con el objetivo de que se desarrollara como plan piloto de actividad extraescolar en instituciones educativas en España. La propuesta didáctica propone integrar al baile flamenco como recurso pedagógico y terapéutico para el alumnado con necesidades educativas especiales y pretende que se saque provecho de los beneficios que puede aportar a esta población de alumnos.

Por su parte, López (2010) publicó un artículo en la *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, sobre un trabajo que consistió en argumentar a favor del flamenco, explicando cómo contribuye al bienestar y a la salud en adultos mayores, ya que ayuda a trabajar la flexibilidad y el uso de articulaciones que, de lo contrario, perderían funcionalidad por desuso. El flamenco puede ser una buena alternativa para esta población en el intento de mantenerles en movimiento y, aunque se orientó principalmente a destacar beneficios físicos, menciona cómo es conveniente usar estilos flamencos de música mientras se practican los movimientos del cuerpo. Este estilo musical puede favorecer y optimizar la canalización de emociones, sean alegres o nostálgicas. La autora describe sobre su publicación: “la aportación de este artículo estriba en la importancia de sentirse vivo” (p. 33-34) y añade:

...y el baile flamenco como terapia física tiene relevante valor añadido respecto al baile en general. En primer lugar porque comparte todos los beneficios de la actividad física, y en segundo lugar porque tiene un cariz más social, aspecto éste que queda a veces muy descuidado en personas mayores con una soledad no buscada (p. 34).

A pesar de que estas últimas dos investigaciones abarcaron una población diferente a la de esta propuesta de investigación, lo relevante es que destacan aportes de la práctica del flamenco a la salud y al bienestar; beneficios que podrían ser percibidos por diferentes grupos

de personas, no necesariamente tendrían que ser exclusivos de alumnos con necesidades especiales o adultos mayores.

Es precisamente con el objetivo de ofrecer beneficios en favor de la calidad de vida a través del flamenco que Ana Ruiz, profesora internacional de flamenco y flamencóloga, combinó esta disciplina con ejercicios (físicos), elementos de teatro y psicología para crear una propuesta a la que llamó *flamencoterapia*. Durante las sesiones de trabajo bajo esta modalidad se trabajan los músculos (como los de los brazos, las piernas, el estómago y la espalda) y el cuerpo, en general; pero, además, funciona como un medio para expresar emociones, hacer amistades y generar autoestima (González, 2008).

También, en estudios sobre neuropsicología, se ha encontrado una base emocional cerebral al bailar flamenco. Ejemplo de esto es una investigación en la cual se trabajó con 10 *bailaoras* profesionales de flamenco (y que hubieran tenido, al menos, cinco años de entrenamiento en ballet clásico) en el Centro Diagnóstico de Granada, y observaron cuáles áreas del cerebro se activaban dependiendo del tipo de actividad que observaban: flamenco, ballet, ejercicios de calentamiento; y si se observaban a sí mismas ejecutar el movimiento o si estaban viendo a otra persona realizarlo. Como resultado es importante mencionar que cuando estaba el baile flamenco involucrado y se observaban a sí mismas, había activación frontal emocional. Los aspectos relacionados con el trabajo motor, lo físico y lo visceral se activaron al observar la ejecución de los pasos de flamenco (cuando observaron los pasos de ballet se activaron, sobre todo, áreas relacionadas con trabajo motor y esto se explicó porque en ballet se podrían involucrar menos aspectos emocionales, de personalidad y viscerales; más involucrados en el flamenco). Además, la perspectiva de primera persona, al observar las

ejecuciones de flamenco, provocó respuesta en las neuronas de “empatía”, como si observar flamenco significara una extensión de sí mismas (Gómez-Milán et al., 2013).

Luego del proceso de investigación sobre el panorama del baile flamenco y de sistematizar los resultados de algunas de las investigaciones en el ámbito internacional respecto al objetivo de esta propuesta, parece existir relación entre los efectos del proceso de aprendizaje y de la ejecución de la técnica de esta disciplina y resultados positivos en cuanto a salud y bienestar para las personas que la practican. La promoción de la salud y la procura de aportes físicos y psicológicos son objetivos de la psicología de la salud. El estado de bienestar y salud que describen percibir estas personas o que los investigadores argumentan que podría verse beneficiado debido a la práctica del baile flamenco no sería resultado de un proceso desarrollado al interior de una institución como un hospital o una clínica, o dentro de un consultorio de un profesional en psicología, como comúnmente podría pensarse que se puede trabajar; sino que puede ser consecuencia de la puesta en práctica de otras alternativas que permiten a las personas sentirse subjetivamente bien y saludables; entre ellas, bailar; y específicamente, bailar flamenco.

2.1.c. Psicología de la salud y fenomenología

Para comprender cómo experimentan las personas un fenómeno, en este caso la práctica de baile flamenco, se puede recurrir a sus vivencias como fuente de información. Acercarse a un fenómeno desde las vivencias de quienes lo experimentan se vuelve necesario en el intento de comprender la salud, frente a un panorama donde, generalmente, los métodos cuantitativos son los más utilizados.

Brocki y Wearden (2006) hicieron una revisión de 52 artículos donde las investigaciones utilizaron un acercamiento de análisis fenomenológico. Como conclusión,

mencionan que esta manera de acceder a la información para luego analizarla, resulta aplicable y útil en diversos temas que interesan a la psicología de la salud. Este planteamiento parte de que los seres humanos no son receptores pasivos de una realidad objetiva; al contrario, interpretan y entienden lo que sucede formulando sus propias vivencias de manera que para ellos tengan sentido. Finalmente, mencionan que para investigar haciendo análisis desde la experiencia de quienes viven el fenómeno, se puede trabajar acercándose a quienes participen por medio de trabajos en grupo y haciendo análisis de casos; para acceder a la información se puede llevar un guión de trabajo, pero el investigador debe tener claro que no puede simplemente apegarse a esta guía, debe ser flexible e inductivo.

Cardoso et al. (2007) publicaron un artículo en el que presentan un análisis teórico sobre los alcances y limitaciones de los estudios con enfoque positivista, la investigación cualitativa como complemento a la cuantitativa, la subjetividad, las maneras para desarrollar investigaciones cualitativas y, dentro de ellas, enfatizan, en la fenomenología y su relación con las investigaciones con interés en salud. El auge de las investigaciones de corte cualitativo se debe a la necesidad de conocer a profundidad las condiciones de las personas. Estos autores explican cómo, desde un acercamiento fenomenológico, se puede comprender la condición de personas que padecen de enfermedades crónico-degenerativas. Cuando se desarrollan metodologías de corte cuantitativo al indagar sobre salud, se asume que la población es incapaz de expresarse y lo más que puede hacer es seleccionar entre opciones que se les plantean en instrumentos de medición. Sin embargo, por las características de esta manera de obtener datos, es difícil explorar otros aspectos que permitan entender los “cómo” y “por qué”. Un acercamiento cualitativo es probablemente más apropiado para entender y describir aquellos fenómenos humanos que podrían interesar a los profesionales de la salud. Hay varios

métodos para desarrollar investigación cualitativa; entre ellos, la fenomenología hace énfasis en la experiencia personal y subjetiva, en el marco de referencia interna del sujeto que vive el fenómeno.

En el caso de la propuesta de Cardoso et al. (2007), la importancia del acercamiento fenomenológico radica en que, al conocer las vivencias de los pacientes, se pueden conocer las verdaderas necesidades y los motivos por los cuales, a pesar de tener soluciones a su alcance, no mejoran sus condiciones. Al comprender mejor las vivencias desde la subjetividad, permitiéndoles expresarse libremente, se pueden crear condiciones sanitarias más adecuadas, adaptadas a la realidad y con mayor impacto al proponer programas de salud. En el caso de este artículo, programas para ayudar a las personas con enfermedades crónico-degenerativas; para el caso de la propuesta de esta investigación, explorar la vivencia del fenómeno de la práctica del flamenco percibido por un grupo de mujeres y, luego, la posibilidad de valorar una relación entre los efectos de esta práctica y aportes al bienestar subjetivo (sin mediciones).

Pietkiewicz y Smith (2014) coinciden en que utilizar el análisis fenomenológico es una buena manera de desarrollar investigación en psicología que pretenda explorar y describir las vivencias y significados que le dan las personas a un fenómeno, sin que haya interés por reducir los resultados a cifras numéricas o análisis con programas estadísticos. Incluso mencionan que, inicialmente, las investigaciones de este tipo se desarrollaban en el área de la psicología de la salud. Ellos publicaron un artículo con el objetivo de que fuera una guía cuando se pretenda analizar desde la fenomenología una investigación. Proponen que el objetivo sea obtener información detallada, con muchas descripciones de cómo los individuos dan significado al fenómeno en su vida. Para obtener la información, sugieren algunas

preguntas: “¿cómo se siente...?”, “¿cómo lo experimenta...?”, “¿cómo tomó la decisión...?” Bajo este enfoque se han trabajado relaciones, ejemplos de estas son: imagen corporal, género y orientación sexual (Borkoles et al., 2008, citados en Pietkiewicz y Smith, 2014), cómo el diagnóstico de VIH positivo impacta las relaciones personales (Jarman, Walsh, y de Lacey, 2005, citados en Pietkiewicz y Smith, 2014) y qué influye cuando se toma la decisión de dejar de recibir psicoterapia (Wilson y Sperlinger, 2004, citados en Pietkiewicz y Smith, 2014); tal y como se propone con este proyecto al explorar una relación en un fenómeno: qué influyó para acercarse a bailar flamenco y cómo han vivenciado los efectos de esta práctica en sus percepciones de bienestar y salud.

2.2. Antecedentes investigativos nacionales

En la búsqueda de antecedentes nacionales, a diferencia del panorama internacional, no se ubicaron estudios con respaldo científico que abordaran la temática sobre la vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco y la percepción de posibles aportes a la salud y el bienestar subjetivo, motivo por el cual se propone este trabajo final de graduación como un primer acercamiento para explorar y describir estas vivencias y una posible relación con la psicología de la salud.

2.2.a. Baile, psicología y salud

Aunque no se tratan de baile flamenco específicamente, se pueden mencionar dos investigaciones nacionales recientes con temáticas relacionadas al baile, psicología y salud.

Bejarano (2012) llevó a cabo una práctica dirigida para optar al grado de Licenciatura en Psicología titulada: *Programa de conciencia corporal en danzaterapia con un grupo de mujeres adolescentes en situación de riesgo psicosocial de Pavas: aporte al mejoramiento subjetivo de la imagen corporal*. Su propuesta partió desde un enfoque de la psicología del

desarrollo y teoría psicoanalítica, y la intervención consistió en una exploración sobre la corporalidad a través de un proceso de danzaterapia, en el cual la danza y el movimiento se presentaron como una vía para centrarse en el propio cuerpo, para explorar sus significados, y fue punto de partida para aportar a la salud mental de las personas. Se llevaron a cabo sesiones grupales de trabajo con las adolescentes durante las cuales se desarrollaron ejercicios de visualización, expresión, dibujo, escultura y representación corporal de emociones y situaciones cotidianas. Como el título lo menciona, el objetivo era mejorar la imagen corporal y, para lograrlo, se trabajó con danzaterapia, pero también se llevaron a cabo algunos otros ejercicios para irse aproximando a la actividad corporal ya que, empezar desde ahí, podía resultar muy amenazante para ellas.

Luego de llevar a cabo su práctica, la investigadora menciona entre sus recomendaciones el incluir las artes del movimiento como método para la integración física, emocional y cognitiva. Además, recomienda el establecimiento de estrategias de salud integral fuera de los hospitales, en dirección a trabajar por el bienestar físico y emocional como derecho humano. Hacia el final de su documento, llama la atención el planteamiento sobre cómo los consultorios psicológicos se han olvidado del cuerpo médico, y su trabajo implicó una reconciliación entre estas dos perspectivas.

El marco teórico sobre el enfoque del que parte la investigación de Bejarano (2012) y la metodología que propuso, difieren de lo que se llevó a cabo en esta investigación respecto a las vivencias de la práctica del flamenco. Sin embargo, ambas propuestas coinciden en reconocer que los intereses médicos y psicológicos no son independientes; al contrario, la salud es integral y así debe reconocerse. Además, y como planteamiento compartido más relevante entre estos dos trabajos finales de graduación, se reconoce que desde el movimiento

y la danza y el baile, también se puede trabajar por el bienestar y la salud mental, fuera de los hospitales.

Otra investigación nacional reciente es la tesis de Sánchez (2018), la cual trata sobre los efectos del tango y el ejercicio de caminatas sobre el equilibrio dinámico, la fuerza de piernas y la motivación intrínseca en personas de entre los 50 y 70 años. La autora citó a la Organización Mundial de la Salud (2013), al Colegio Americano de Medicina Deportiva (2009 y 2014) y al National Institute of Aging (2009) al referirse a la importancia de la realización de ejercicio físico de forma regular para promover la salud. Mencionó como beneficios psicológicos del baile que es una práctica social gratificante, incrementa la competencia física, la motivación y el bienestar psicológico; además de ser una expresión estética y artística (Alpert et al., 2009; Hanrahan, Pedro, y Cerin, 2009; Houston, 2005; Mainwaring, Psych, y Krasnow, 2010; McKinley et al., 2008; Shen et al., 2003; Sofianidis et al., 2009; Tihanyi, 2005; Thomas y Copper, 2002, citados en Sánchez, 2018).

Esta tesis consistió en el desarrollo de una investigación cuasi-experimental, con una muestra de 36 personas pertenecientes al Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Universidad de Costa Rica. Se distribuyeron equitativamente en tres grupos: en uno las personas practicaron tango, en el otro realizaron caminatas y el tercero fue el grupo control. Los grupos experimentales recibieron 20 clases de tango o caminatas, de 80 minutos cada clase, dos veces por semana. Para medir las variables de interés, se trabajó con diferentes pruebas y, específicamente para medir los resultados en motivación intrínseca, se utilizó el Inventario de Motivación Intrínseca (IMI). Como resultados se obtuvo que los programas de ambos grupos experimentales, los dos que practicaron actividad física (entre ellas, baile tango), demostraron ser efectivos para mejorar las variables de interés de investigación.

Además, aún más relevante en relación al interés de esta propuesta de trabajo final, en la investigación de Sánchez (2018) el grupo que practicó baile demostró cambios mayores en equilibrio dinámico en relación al grupo del programa de caminata; y en esfuerzo/importancia, una de las variables que se midieron dentro del IMI, el grupo de tango mejoró más, en comparación con los otros dos grupos.

2.2.b. Psicología de la salud en Costa Rica

Respecto a antecedentes nacionales relacionados con psicología de la salud, en nuestro país se pueden mencionar algunos trabajos finales de graduación donde se evidencian intervenciones que toman en cuenta este modelo, al igual que esta investigación. Sin embargo, también se observan limitantes en cuanto a espacios que permitan trabajos de prevención de enfermedad y promoción de la salud integral a profesionales en psicología que tuvieran interés en trabajar desde estos objetivos.

En el 2009, el trabajo final que Solano realizó para optar por el grado de Magister en Psicología de la Salud consistió en la aplicación de esta rama de la psicología dentro del primer nivel de atención dentro de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el cual incluyó, entre otros abordajes, actividades de promoción de la salud. La estrategia de Atención Primaria en Salud significa un avance para superar los enfoques que enfatizan la atención dirigida hacia la enfermedad y que privilegian los servicios curativos. Esta estrategia enfatiza los servicios preventivos, las acciones deben tener un carácter multisectorial (no son exclusivas del sector salud) y multidisciplinario (no son exclusivas de la medicina) (Morales, 1999; citado en Solano, 2009). Para el trabajo de profesionales en este nivel de atención, Morales (1999, citado en Solano, 2009) recomienda, entre otras, la utilización de diferentes procedimientos con un carácter creativo e informarse sobre la comunidad para que esta sea la

fuentes de toma de decisiones. Los objetivos del trabajo de Solano (2009) consistieron, específicamente, en realizar una intervención clínica psicológica en el primer nivel de atención, además de desarrollar un programa de intervención integral cognitivo conductual para el manejo del dolor crónico benigno y la realización de actividades de promoción y prevención primaria en función de las necesidades en salud del lugar de práctica.

Para alcanzar este último objetivo, en sus resultados mencionó como necesario que las personas reflexionen en cuanto a su forma de pensar, sentir y actuar. Se debe promover la discusión de ideas y el conocimiento del criterio de los participantes; y, añadió, que es importante rescatar que la promoción de la salud no debe estar inscrita únicamente en aquellas instituciones directamente involucradas con el sector salud; por el contrario, debe trascender a todos los sectores sociales. Una forma de lograrlo es sacando el tema de salud a espacios físicos diferentes a los tradicionalmente ligados a la promoción.

La intervención de Solano (2009) se desarrolló dentro de la CCSS pero, de su trabajo y en relación a este trabajo de graduación donde la temática es el baile flamenco y los efectos sobre la salud y el bienestar subjetivo, llaman la atención sus anotaciones respecto al primer nivel de atención en salud donde menciona que la salud no debe ser competencia solamente de la medicina y que deben considerarse procedimientos creativos y otros espacios físicos diferentes a los tradicionalmente relacionados con este objetivo; además de que pueden alcanzarse las metas solicitando a quienes se pretende beneficiar que reflexionen en cuanto a su pensar, su sentir y su actuar; tal y como se propuso en la metodología para esta tesis.

Finalmente en sus recomendaciones, Solano (2009) planteó la posibilidad de desarrollo de un “Directorio de Servicios” que permita construir una guía de consulta respecto a instituciones, proyectos y programas que contribuyan en la labor de generar bienestar a la

población. Si los efectos de bailar flamenco benefician al bienestar subjetivo y a la salud, programas que involucren la práctica de esta disciplina podrían incluirse dentro de este directorio.

Salazar (2015) realizó su práctica dirigida trabajando con personas cuidadoras primarias de pacientes adultos con cáncer en fase terminal que asistían a la Fundación Pro-Clinica del Dolor y Cuidados Paliativos, la cual está adscrita al Hospital San Juan de Dios. Su objetivo fue implementar prácticas de salud y de autocuidado en los cuidadores y promover, dentro de la institución, el uso de espacios dedicados a la promoción del autocuidado, justamente uno de los objetivos de la psicología de la salud, a la cual se refiere en su marco conceptual. Para lograrlo, llevó a cabo o apoyó el desarrollo de talleres, valoraciones familiares, visitas domiciliarias, desarrollo de trabajos grupales, intervenciones individuales e intervenciones en crisis dentro del hospital.

Soto (2018) trabajó en el Hospital San Juan de Dios y su intervención, según el título del trabajo, fue desde un modelo de psicología de la salud para los usuarios y usuarias del servicio de atención psicológica. Además, realizó una aproximación a las necesidades del paciente con enfermedad renal que asistía regularmente al tratamiento con hemodiálisis. Trabajó en atención individual y grupal, atención al paciente con enfermedad renal crónica, en aplicación y revisión de pruebas neuropsicológicas, en aplicación de pruebas psicodiagnósticas y otras actividades. En la discusión de sus resultados escribió que fue esencial el punto de partida desde la psicología de la salud y que gran parte del trabajo se enfocó en la promoción de estilos de vida saludable y la prevención. Mencionó que en este hospital se procura, en la medida de sus posibilidades, un acercamiento al concepto de salud dado por la OMS en el cual se trata de cumplir con intervenciones a nivel físico, mental y

social. Sin embargo, en las conclusiones anotó que sigue siendo un reto para la Unidad de Psicología de esta institución, y para la psicología en general, lo necesario para lograr “un verdadero ejercicio desde la Psicología de la Salud, donde el profesional... pueda no sólo dedicarse a la parte clínica, sino optar por abordajes más integrales y completos...” (Soto, 2018). En las recomendaciones anotó que considera importante incluir dentro del plan de estudios más cursos relacionados con psicología de la salud y medicina conductual, áreas que son de suma importancia y utilidad para la inserción en espacios institucionales (Soto, 2018). A pesar de que la propuesta de Soto (2018) difiere en cuanto a que en este trabajo no contempla la aplicación de la psicología de la salud dentro de una institución, una recomendación como la de la autora evidencia la importancia de que dentro de la formación de la carrera la psicología de la salud sea tomada en cuenta.

Garrido (2019) realizó una intervención para promover el afrontamiento y el autocuidado en personas cuidadoras de pacientes con esclerosis múltiple que asisten a la Clínica de Esclerosis Múltiple del Hospital San Juan de Dios, y sus actividades consistieron en el desarrollo de intervenciones cognitivo-conductuales, la elaboración de material psicoeducativo y colaboración en el programa de charlas psicoeducativas de la Clínica. En su trabajo hizo referencia a la definición biopsicosocial de la salud y a la psicología de la salud. Mencionó que, en las enfermedades crónicas, las variables psicológicas son más determinantes que las variables físicas en la calidad de vida de las personas diagnosticadas y sus familiares (Brannon et al., 2014, citados en Garrido, 2019) e hizo referencia al enfoque psicoterapéutico cognitivo conductual como el que ha demostrado mayor eficacia en el tratamiento de este tipo de enfermedades con el potencial de promover el afrontamiento,

manejar los síntomas, mejorar la adherencia al tratamiento e incrementar aceptación y autoeficacia (Sperry, 2009, citado en Garrido, 2019).

Lograr en las personas estos objetivos recién citados es parte importante del interés de la psicología de la salud, la cual se interesa por mejorar la calidad de vida e intervenir en las variables psicológicas que son capaces de lograrlo. Aunque difieren el trabajo de campo de la investigación de Garrido (2019) con el de esta investigación, en ambas se reconoce la importancia de la psicología de la salud como medio para alcanzar mejoras en la calidad de vida de las personas.

Llamó la atención la práctica dirigida de González (2019) titulada: *Inserción profesional desde la Psicología Clínica y la Psicología de la Salud, en el área de Psicología Clínica de Hospital México*. A pesar de haber existido la intención por parte de la sustentante de participar en proyectos de prevención (de enfermedad) y promoción de la salud, ella misma mencionó como parte de las limitaciones de su práctica el no haber podido participar en este tipo de proyectos debido a que el área de psicología clínica de este hospital no contaba con ningún programa para este tipo de promociones, “aun cuando una gran parte de la población que se atiende presenta enfermedades crónicas no transmisibles que podrían abordarse desde la prevención y promoción de la salud” (González, 2019).

Para terminar, es relevante mencionar la práctica que llevó a cabo Badilla (2017). Su objetivo fue promover estilos de vida saludable y habilidades para la vida, y trabajó con estudiantes del Instituto Tecnológico de Costa Rica, en la sede de San Carlos. Ofreció apoyo al Área de Psicología de la institución y se brindaron espacios en los cuales la población universitaria tuvo oportunidad de aprender y desarrollar destrezas personales en cuanto a estilos de vida saludable y habilidades para la vida. Badilla (2017) se refiere a la psicología de

la salud en su marco conceptual, mencionando sus objetivos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud, aumento y fortalecimiento de conductas saludables en la población y disminución de conductas de riesgo. Se refirió a la definición de salud de la Carta de Ottawa (1986), la cual dice que la salud se percibe como un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas; y luego mencionó el concepto de conductas de salud (Oblitas, 2008, citado en Badilla, 2017), entendido como aquellas acciones que al realizarse aumentan la probabilidad de obtener consecuencias que repercutan en el bienestar físico y aumento en la calidad de vida. De nuevo, la intervención de Badilla (2017) difiere respecto al trabajo realizado en esta investigación sobre el baile flamenco y los efectos de su práctica, pero la importancia de mencionar este trabajo y los anteriores radica en que en todos se propone hacer abordajes partiendo de reconocer que la psicología puede ejercerse desde la promoción de la salud, tomando en consideración diferentes maneras para procurar bienestar y calidad de vida a las personas, ya sea trabajando con población hospitalaria, con estudiantes universitarios o, en el caso particular de la propuesta de este trabajo final de graduación, explorando respecto a actividades que permitan generar aumentos en el bienestar y la salud, y que sea posible presentar como una opción para quienes desean intentar con alternativas fuera de las tradicionales.

2.2.c. Flamenco en Costa Rica

En cuanto a antecedentes nacionales específicos respecto al flamenco, se pueden mencionar algunas publicaciones. Sin embargo, es importante recalcar que no son resultado de investigaciones científicas rigurosas, sino recopilaciones de experiencias de personas que han incursionado en esta disciplina o publicaciones en medios de comunicación nacional

refiriéndose a algunas posibilidades en el país que existen o han existido para practicar flamenco en diferentes modalidades.

Existe una publicación con formato de memorias, de Fernández (2009), que hace un recorrido de la historia de la disciplina en el país, tanto de la literatura y el cante, como del baile. Se mencionan algunos festivales que han contado con la participación de exponentes internacionales, entre ellos Juan Polvillo y Margarita Gordon, y exponentes nacionales, entre ellos Roberto Víquez, Manuel Montero, Flamencos de Costa Rica, Academia Ál Andalus y Escuela de Flamenco Paulina Peralta. En este mismo documento, Fernández (2009) mencionó cómo el flamenco “ha sido mi punto de referencia para conocerme y explorarme... ha estado situado en mi punto existencial y anímico” (p. 3) y lo describe como “una lente para enfocar la vida: comprende un amplísimo mundo sensorial que atrapa el espíritu” (p. 9).

A pesar de que el objetivo de Fernández (2009) fue diferente al de esta investigación ya que su publicación obedeció a un recorrido de la historia del flamenco dentro del ámbito nacional, coincide con que en esta disciplina hay algo más que notas musicales y cuentas para pasos, hay algo que genera bienestar. Es esto último, lo que trasciende el movimiento físico, el objetivo que en este trabajo se pretende explorar.

Otra impresión nacional es el libro llamado *Becoming the Dance: Flamenco Spirit*, escrito por Teodoro Morca: bailarín, coreógrafo, maestro y escritor. Esta publicación no obedeció a una investigación científica; sin embargo, puede resultar pertinente ya que detalla sobre las vivencias de este bailarín respecto a su experiencia bailando flamenco, al igual que las vivencias que se pretende explorar.

Morca (2004) explicó cómo se enamoró del flamenco y cómo a lo largo de su vida fue más que baile. En sus palabras: “Flamenco ha sido una manera completa de terapia, una

mezcla de mente, cuerpo, espíritu, alma y emociones...” (p. xiii). Luego de que quien fuera su esposa durante 25 años muriera en sus brazos durante un ensayo para un tour en Japón, Morca describió al flamenco como su terapia para sobreponerse. Comparte su teoría de que este arte nació realmente como una terapia y él mismo pudo comprobarlo cuando su alma comenzó a sanar y pudo superar el dolor gracias al baile. Un capítulo de su libro lleva el nombre “Terapia, la terapia y la esencia del flamenco”, donde menciona expresión de sentimientos, emociones y al baile flamenco como medio para lograrlo y justifica el enganche de tantas personas, precisamente por el componente emocional que conlleva: “el flamenco es ese tipo de vehículo emocional que puede llegar a todas las personas a lo largo del universo...” (2004, p. 11). Al finalizar este capítulo describe al “duende flamenco” como la esencia de la terapia: cuando se puede experimentar al “duende”, hay una cura completa, toda emoción y sentimiento negativo desaparece, todo se olvida, se es libre.

Respecto a publicaciones en medios de comunicación nacionales, González (2008) publicó una entrada en el periódico digital *La República.net* respecto a la llegada de la flamencoterapia al país, donde mencionó que esta manera de practicar flamenco ya se impartía en el país en la Academia de Flamenco Al Ándalus. Luego, también González (2012), publicó en el mismo medio de comunicación sobre la inauguración de la academia Centro de Arte Flamenco Costa Rica, mencionando que ofrecía novedosas técnicas desarrolladas alrededor de este arte. Dentro de las opciones mencionó el “cardioflamenco” como una clase en la que se canalizan energías y se queman calorías y, de nuevo, se hizo mención a la flamencoterapia.

Anchía y Revuelta (2017) citaron la publicación de González (2008) como parte del contenido de su estudio titulado *Terapias complementarias, salud y calidad de vida en Costa*

Rica, el cual tenía como propósito presentar información relacionada con Terapias Complementarias (TC) en nuestro país y la manera en la que han sido documentadas en medios de comunicación en línea en Costa Rica, durante las últimas dos décadas. En sus recomendaciones mencionaron que la implementación de las TC incluya procesos de evaluación con criterio científico para evidenciar sus resultados y que se debe incentivar la aplicación de estas terapias y estimular líneas de investigación específicas que se relacionen con aquellas que proponen intervenciones mente-cuerpo; terapias que, según las autoras, se han implementado como tratamientos complementarios aliados a los de la medicina convencional en el sistema de salud costarricense y respecto a las cuales los comentarios son siempre positivos, tanto por parte de los profesionales, como de los usuarios.

Adicional a esto, las publicaciones encontradas sobre el flamenco en nuestro país han abarcado áreas diferentes al baile, a la promoción de la salud y a la psicología.

Una de ellas es una tesis para optar al grado de Magister en Artes con énfasis en Artes Musicales. Se investigó sobre los estilos musicales del flamenco como referentes para el mejoramiento en guitarristas. El trabajo se valió de entrevistas, grabaciones, revisión bibliográfica, partituras y análisis musicales (Rodríguez, 2006).

Otra publicación fue sobre la contextualización del poema *Llanto por Ignacio Sánchez Mejías*, de Federico García Lorca, dentro de la cultura del flamenco. Este se analizó a partir de su estructura elegíaca y de sus contenidos simbólicos en una tesis para optar por el grado de Magister Litterarum en Literatura Española (Van der Laat, 2003).

Publicaciones anteriores encontradas respecto al contexto nacional no difieren de los aspectos a los que se ha dado énfasis. En la búsqueda realizada, no se encontraron

antecedentes de estudios científicos que abarquen la práctica del baile flamenco y los efectos percibidos sobre la salud y el bienestar subjetivo.

Sin embargo, en el país sí parece existir un reconocimiento no solo al baile flamenco como disciplina de baile, sino también como medio para propiciar espacios de mejoramiento de salud y calidad de vida integrales, tal y como lo demuestran academias que han querido dar oportunidad a enseñar el baile flamenco y ofrecer algunas otras alternativas desarrolladas a partir de esta disciplina.

Tal como Anchía y Revuelta (2017) recomiendan en su trabajo, es necesaria la investigación con criterio científico; presentándose esta propuesta de trabajo final de graduación como un estudio con el objetivo de explorar cómo viven las mujeres que bailan flamenco en Costa Rica sus efectos y evidenciar estos resultados.

III. Marco teórico-conceptual

La relevancia de este apartado radica en la necesidad de definir y relacionar los conceptos que interesó profundizar, empezando por comprender al flamenco y las particularidades de esta disciplina de baile; pero también interesa aclarar los conceptos de salud, bienestar, psicología de la salud y sus objetivos. Finalmente, es importante aclarar qué se entiende por percepciones y vivencias, ya que este material fue la fuente de información y objeto de análisis para la investigación.

3.1. Flamenco

3.1.a. Flamenco como arte y estilo de vida

El flamenco, según la opinión general de la mayoría de los estudiosos, es un folclore elevado a arte, tanto por sus dificultades interpretativas, las cuales requieren facultades artísticas en todos los órdenes; como por su concepción y formas musicales (Ríos, 1988, citado en Esteban, 2007).

Según Morca (2004), el flamenco tiene dos significados: para la mayoría del mundo, es una de las formas de arte folclórico más desarrolladas que existe; para los verdaderos aficionados, es una forma de vivir. Con esto concuerdan Vargas et al. (2008), quienes mencionan en su artículo que el flamenco es sentido como algo más que una simple danza, es una filosofía y experiencia de vida. Según Fernández (2009): “Adentrarse en el mundo del flamenco y convertirlo en razón de ser de vida es el enamoramiento que a muchos nos toca y que se convierte en querencia vitalicia” (p. 7).

El flamenco involucra cante, baile y música con orígenes de los gitanos españoles y muchas culturas que conformaban Andalucía, en el Sur de España. Implica una interacción entre *cantaos*, músicos y bailaores; es una mezcla de culturas orientales y occidentales, y

nació de personas que pretendían expresar sus emociones, sus alegrías y dolores (Morca, 2004); nació de la necesidad de una población por expresarse (Cuellar-Moreno, 2016). Según Vargas et al. (2008), son los componentes raciales y emocionales las insignias más representativas de este arte y definen al flamenco, como a otros bailes, estético y expresivo, pero mencionan que es particularmente una danza visceral que implica, además, una intensa actividad física.

3.1.b. El flamenco: sus orígenes y presencia en la actualidad

El flamenco fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO desde el año 2010 (Brao y Díaz, 2013) y en el año 2014 en Andalucía, su región de origen, se establecieron medidas legales para la inclusión del flamenco en el sistema educativo como reconocimiento a la importancia que tiene dentro de la cultura de la región y para el mundo (Pardo y Pacheco-Álvarez, 2015).

Este arte, como tantas otras actividades del ser humano, tiene aspectos históricos controvertidos. Debe considerarse que al pretender comprender sus orígenes, no se puede menospreciar que el flamenco contemplado en su enorme magnitud es algo que no se ha improvisado en unos cuantos años. El misterio engloba al flamenco, sobre todo respecto a sus antecedentes, procedencias y referencias concretas sobre las cuales asentar una (única) teoría (Esteban, 2007).

Explorando sobre sus raíces y sobre las varias teorías existentes respecto a sus orígenes, se supone que los “gitanos” (de la palabra “Egipto”) emigraron de las tierras del norte de África. Sin embargo, probablemente los gitanos originales venían de más lejos, más al este, e iniciaron su travesía en la India, donde existían tradiciones complejas de danza y música. Los gitanos eran tribus nómadas que abandonaron su tierra y fueron en busca de

libertad, la cual expresaban en su interacción con la naturaleza, yendo donde su voz interior les demandara, en búsqueda de nuevos horizontes. Es esta naturaleza de búsqueda lo que los convirtió en personas tremendamente conscientes de su entorno y de quienes tienen alrededor. Observan, absorben y luego, lo hacen propio (Morca, 2004).

A finales del siglo XV aparecieron al Sur de España, donde existía una rica tradición de música y danza folclórica. Este fue el escenario de la región conocida por los árabes como “al-andalus” o “Andalucía” donde árabes, moros, semitas y griegos convivían. Al llegar los gitanos, absorbieron elementos de las culturas pre-existentes, las modelaron a su estilo y crearon una cultura propia. Así, Andalucía se convirtió en la cuna del flamenco (Morca, 2004), doscientos años atrás (Navarro, 1993, citado en Cuellar-Moreno, 2016).

En España, lo relacionado con el flamenco trasciende a la práctica del cante y el baile. Como ya se mencionó, en su región de origen es parte del sistema educativo y en Cádiz, por ejemplo, existe el Centro de Investigación Flamenco Telethusa que tiene su propia revista. El objetivo de esta institución es difundir y contribuir al conocimiento científico de investigaciones en torno al baile flamenco. Este centro cuenta con varios colaboradores investigadores que son licenciados y doctores universitarios (Telethusa, s.f.).

Además, existe un repertorio de festivales, certámenes y congresos dedicados a la difusión de esta disciplina. Entre ellos: la Bienal del Flamenco, durante setiembre en Sevilla cada dos años, inició su gestación en el año 1979 y su primer acto público fue en el año 1980. Entre los actos que se desarrollan durante los días de la Bienal hay conciertos, exposiciones de artes plásticas, premiaciones y puestas en escena de espectáculos (Esteban, 2007). Según la página web oficial, la Bienal de Flamenco es un motor cultural, plataforma de lanzamiento de creaciones artísticas, herramienta de producción de Sevilla y reactivadora de la industria de la

cultura; es un escenario para promoción de primer orden tanto para artistas, como para agentes culturales, managers, directores artísticos, productores, academias de baile, *tablaos*, instrumentistas, *palmeros*, responsables de iluminación, de sonido, de vestuario, tramoyistas, regidores, entre otros. En el año 2020 la Bienal cumple 40 años de historia y, para lograr que se desarrolle este año, será necesario que se adapte a las circunstancias mundiales causadas por la pandemia provocada por la COVID-19 (Ayuntamiento de Sevilla, 2020).

También, dentro de España, se pueden mencionar: la Caracolá Lebrijana, en Sevilla, que es un festival que da prioridad a la gastronomía y peñas flamencas (Esteban, 2007). Se ubica, específicamente, en Lebrija (municipio de la provincia de Sevilla) y su existencia se remonta al año 1966. Durante el festival, se otorga la distinción llamada el “Caracol de Oro” que, para el año 2020, sería otorgado al guitarrista lebrijano Pedro Peña Fernández. Sin embargo, nuevamente, las condiciones causadas por la pandemia han interferido con los planes originales y este festival tuvo que cancelarse en su edición del año en curso (La Caracolá Lebrijana, 2020).

Adicionalmente, pueden mencionarse el Certamen Internacional de Guitarra Flamenca, durante diciembre en Cádiz, que ha contado con el apoyo de instituciones autónomas y locales; el Congreso Internacional de Arte Flamenco que tuvo su primera edición en 1969, y en el que se involucran las fuerzas artísticas, turísticas y representativas de la ciudad donde se elija efectuar; el Festival de Jerez, el Festival Flamenco de Cáceres y la Fiesta de la Bulería (Esteban, 2007).

Además, en la actualidad el flamenco ha traspasado fronteras y es ampliamente reconocido, practicado e integrado en muchos países alrededor del mundo (Cuellar-Moreno,

2016). De igual manera, iniciativas y actividades como las recién mencionadas también se han llevado a cabo en otros países con el fin de lograr la difusión de este arte.

Por ejemplo: el Flamenco Festival USA ha recorrido varias ciudades de Estados Unidos (incluso luego se trasladó a Londres) y el llamado Le Voix du Cante Flamenco que, a pesar de no ser un festival ni un certamen, ha propiciado festejos flamencos en Japón, Australia, Argentina y Francia; donde se montan magníficas veladas flamencas (Esteban, 2007).

Mencionar solamente algunas de estas actividades, adicionales a la enseñanza y al aprendizaje, es relevante ya que, aunque no es el objetivo de la investigación, refleja la trascendencia que tiene el flamenco no solo para España, también para el mundo entero. La existencia de estos festivales, certámenes y congresos evidencia cómo esta disciplina es capaz de reunir a muchas personas que tienen interés por aprenderlo y/o de conocerlo más, aprender sobre su lugar de origen y sobre todo lo que gira alrededor de este arte reconocido como Patrimonio de la Humanidad.

3.1.c. La técnica del baile flamenco

Un acto flamenco está compuesto por música, literatura (cante) y baile (Fernández, 2009), y puede suceder en diferentes escenarios, entre ellos: una *juerga* (fiesta flamenca, se reúnen con el propósito de bailar y compartir), un espectáculo profesional o en espacios pequeños improvisando entre amigos. Participan diferentes intérpretes: los músicos como guitarristas, palmeros (hacen palmas) y percusionistas, los cantaores (cantan), los bailaores(as) y los espectadores.

¿Cuánto tiempo es necesario para aprender a bailar flamenco? Según Morca (2004), las personas podrían interesarse por aprenderlo luego de ver algún espectáculo y expresar que

lo amaron y lo sintieron. Sin embargo, el proceso no es sencillo ni rápido. Algunos expresan que “lo sienten” tanto que no les interesa aprender sobre la técnica, pasos, compases; pero para este maestro, no puede estar una cosa por encima de la otra: se siente, pero hay que saber ejecutarlo. Comprender y dominar la técnica es lo que permite, luego, dar rienda suelta a la expresión y al arte de sentirlo. Señala tres etapas en el aprendizaje: 1) de inspiración: interés por aprender luego de estar en contacto con él; 2) de técnica: ya no hay solo impulso por bailar, debe aprenderse la técnica y manejar la frustración durante el proceso (esta etapa nunca acaba); y 3) de mezcla entre la inspiración y la técnica, sin tanta necesidad de pensarlo antes: ahora se siente, se “flota”, se bailan los sentimientos, las alegrías, los dolores; uno se convierte en el baile, a esto se llama “el duende”. Sobre el duende, Federico García Lorca (s.f., citado en Esteban, 2007) dice que, así como la musa viene de fuera y se posa sobre la cabeza del pensador, el duende sale de dentro y embriaga a quien lo posee.

Una característica destacable del flamenco por encima de otras disciplinas es que permite, a través de la expresión artística y creativa, encontrar un estilo individual. Hay un baile, incluso una coreografía, pero cada bailarín(a) brilla a través de su interpretación única. Una persona que estudia flamenco tiene gran oportunidad para trabajar por conocerse, y un profesor de baile flamenco debe fomentar esta individualidad y no pretender crear clones que ejecuten igual a él o ella (Morca, 2004).

En cuanto a detalles involucrados en su ejecución, todos importantes, se enlistan: el control de todas las partes del cuerpo, reflejo de orgullo en las posturas y presencia, zapateados (taconeos) jugueteando con la superficie, palmas (aplaudir llevando el ritmo o el compás), pitos (chasquidos con los dedos) y contacto visual. Para lograr que sea arte, además de un baile, se debe practicar por bastante tiempo y con constancia, hasta lograr que el

dominio de estos detalles transmita algo a quien baila y a quien lo observa, y que se trabaje como uno solo entre bailar, músicos, cantao y sentimiento (Morca, 2004).

El baile flamenco se caracteriza por poseer una estructura rítmica rígida, donde el dinamismo permite crear una tremenda tensión y emoción (Morca, 2004). Es una forma de lenguaje corporal con integración del ritmo, que unifica los más variados elementos de motivaciones psicológicas con el arte del movimiento, y transforma las habilidades en armonía, belleza y emociones intensas (Cuellar-Moreno, 2016).

La afinidad del flamenco con la danza de India es muy interesante. En este país, la danza implica involucrarse por completo, cada movimiento del cuerpo juega un papel importante en la expresión; e igual sucede con el flamenco. Para los gitanos, el flamenco es un ritual sagrado y todos los aspectos de la vida se liberan a través de la música, el cante y el baile y, lo más importante de todo, se libera al “duende interior” que llega a poseer, no solo a quién ejecuta, también a los participantes y espectadores de la juerga (Morca, 2004).

El duende depende de la expresión, la actitud y el conocimiento del compás (ritmo) que se está ejecutando y refleja el carácter de quien baila (Cuellar-Moreno, 2016). Cada *palo* (cada uno de los estilos de cante) nos cuenta sobre un estado emocional (Fernández, 2009).

El ritmo y la expresión de sentimientos son los dos aspectos más importantes en este tipo de baile ya que son absolutamente necesarios para su correcta ejecución (Santaella, 2010, citado en Cuellar-Moreno, 2016).

Además, la ejecución de baile flamenco implica actividad física comparable a la que requiere cualquier otra actividad de alto nivel (González et al., 2011, citados en Cuellar-Moreno, 2016) y ofrece una amplia oportunidad de desarrollar pensamiento crítico, reflexivo, razonamiento estético y moral (Leonardi, 1999, citado en Cuellar-Moreno, 2016). Requiere el

desarrollo de habilidades motoras, técnica y manejo de movimientos separados por distintas partes del cuerpo simultáneamente (cabeza, brazos, manos, dedos, torso, cintura, caderas, piernas y pies); todo esto, con un lenguaje corporal que implica expresión artística y dominio las diferentes ramas de cante y baile, cada una con un estilo particular (Cuellar-Moreno, 2016).

Como ya se ha mencionado, el flamenco nació con el propósito de responder a la necesidad de la naturaleza humana por expresar sus sentimientos y emociones. Algunos ejemplos de estos palos y lo que permiten exteriorizar son: *seguiriyas*: tristeza, dolor y cura de estos sentimientos; *alegrías*, *cantiñas*, *romeras*, *mirabás*, *rosas*, *caracoles*: alegría, dinamismo, poder, energía, placer; *bulerías*: energía, escape de la cotidianidad, magia, misterio, expectativa, despertar; *sevillanas* (el más popular): felicidad, vitalidad, versatilidad y complicidad: si una persona sabe bailar las cuatro coplas de las sevillanas, puede bailar con cualquier otra persona que también las conozca; *soleares*: arte, complejidad, contrastes entre calma e inquietud, poder y profundidad; *farrucas*: fuerza, orgullo, poder, gracia (Morca, 2004) y *rumbas*: proceden de cantes y bailes cubanos, utilizadas en espectáculos populares (Esteban, 2007).

Como ya se mencionó, estos son solo algunos ejemplos de entre los palos existentes y, además de diferenciarse por lo que transmiten, son diferentes en su compás; esto quiere decir, el ritmo y la cuenta que llevan, ya sea en tres, cuatro, cinco o doce tiempos.

3.2. Salud, bienestar y psicología de la salud

Para Sarafino y Smith (2014), es necesario un acercamiento al concepto de salud enfocado en un estado positivo de bienestar físico, mental y social; no solamente ausencia de enfermedad. En un continuo sobre el bienestar, la salud estaría en un extremo y la

enfermedad, junto con sus procesos perjudiciales y síntomas, en el otro. Marks et al. (2011) mencionan que, dentro de cualquier definición integral de salud, también se deberían considerar aspectos psicológicos, culturales y económicos.

Para comprender el concepto de bienestar, se le ha tratado de definir desde dos aproximaciones científicas con origen en orientaciones filosóficas. Desde el hedonismo, se define bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo (Kahneman et al. 1999, citados en Vázquez et al., 2009). La otra perspectiva propone que el bienestar no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de las negativas (Ryan y Deci, 2001, citados en Vázquez et al., 2009), sino que se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos que son más valiosos (Ryan, Huta y Deci, 2008, citados en Vázquez et al., 2009). A esta última perspectiva se le ha denominado *eudaimonia* (Vázquez et al., 2009). Estas dos aproximaciones, además de definir qué es bienestar, son intentos por comprenderlo mejor y facilitar la posibilidad de desarrollar su medición, tal como hizo Carol Ryff al desarrollar un cuestionario que consiste en un modelo multidimensional sobre el bienestar psicológico (Ryff, 1995, citada en Vázquez et al., 2009). Sin embargo, en esta propuesta de trabajo no interesa trabajar con herramientas que arrojen resultados cuantitativos. A pesar de ser el bienestar el concepto de interés, el acercamiento es desde un enfoque cualitativo, donde son las personas quienes subjetivamente compartirán qué significa para ellas bienestar y cómo perciben los efectos que el baile flamenco tiene sobre este, su salud y en sus experiencias vitales.

Vázquez et al. (2009) mencionan que, desde una perspectiva subjetiva, una persona está en capacidad de identificar el propio nivel de bienestar; acercamiento que se pretende con

esta investigación, al tratar de que sean las propias personas que han vivido el fenómeno quienes describan si consideran que esta práctica les ha aportado bienestar subjetivo y salud.

En cuanto a la psicología de la salud, otro concepto fundamental dentro de esta investigación, se puede ubicar el inicio de su desarrollo desde hace más de cuatro décadas (Morales, 2012). Esta rama de la psicología tiene como eje central al individuo, sus comportamientos y sus estilos de vida; específicamente, la promoción de comportamientos y estilos de vida que mejoren la salud (Brannon y Feist, 2010). Uno de los factores que contribuyó para la creación de este modelo biopsicosocial de intervención fue el interés por hacer énfasis no solo en la reducción de la enfermedad, sino en el mejoramiento en la calidad de vida (Oblitas, 2008) y en la promoción de la salud. En otras palabras, fomentar hábitos de salud que pueden hacer que las personas se sientan mejor en su vida diaria (Oblitas, 2007, citado en Oblitas, 2008). La psicología de la salud involucra la aplicación de los principios de la psicología a áreas como manejo de estrés, prácticas de ejercicio regular y opinión pública sobre el concepto de salud (Brannon y Feist, 2010).

Para promover el bienestar y la salud, deben considerarse algunas conductas o prácticas que pueden afectar positivamente; entre ellas: vitalidad y pasión, perseverancia, satisfacción, trabajo en equipo y el ser consciente de las emociones propias y las ajenas. De igual manera, hay otros estados psicológicos que deben evitarse; por ejemplo, el estrés. Para combatirlo, el practicar una actividad física enérgica, de manera regular, puede reducirlo, a la vez que contribuye a una mejora del autoconcepto. La realización de ejercicio y el gozar de buena salud contribuye a la estabilidad emocional (Oblitas, 2008). En esta investigación, basándose en estos aspectos mencionados, interesa explorar si estas prácticas y conductas se potencian durante el aprendizaje y la práctica del baile flamenco.

Oblitas (2004, citado en Oblitas, 2008) describe que la psicología de la salud considera la puesta en práctica de estrategias multicomponentes para ayudar a las personas a restablecer su equilibrio y lograr el bienestar. Como una de estas estrategias menciona la ejecución de actividades estéticas y culturales, y cita como un ejemplo concreto el bailar, y como otro el escuchar música (al bailar, se escuchan las canciones y se baila con ellas). Se pueden tomar clases una o dos veces por semana, a lo que pueden añadirse prácticas en casa, ya sea como un posible distractor y para estimular el cerebro y relajarse.

Finalmente, Oblitas (2008) hace referencia al papel del psicólogo de la salud, quien desarrolla su quehacer interesándose por iniciativas que prevengan la enfermedad y promuevan la salud.

3.3. Percepciones y vivencias

Para esta investigación, se trabajó con las experiencias que las participantes compartieron respecto a sus vivencias relacionadas con la práctica de baile flamenco y sus efectos, de manera general; y con especial interés en los efectos relacionados con bienestar y salud, según su propia percepción.

La cognición es el conjunto de funciones que permiten al organismo reunir información relativa al ambiente que le rodea y almacenarla, analizarla, transformarla, utilizarla y actuar en el mundo circundante (Galimberti, 2002). La información que se analizó se obtuvo partiendo de uno de los procesos cognitivos básicos: la percepción. Este proceso es el primer paso para que un sujeto entre en contacto con el mundo e involucra la recepción e interpretación de un estímulo externo (Hernández, 2012).

Las percepciones de los eventos influyen en las emociones y conductas. Los sentimientos se determinan por la manera en que las personas interpretan las situaciones

(Umaña, 2008). De manera similar lo menciona Rivas (2008): se procesa la información por los procesos cognitivos, atribuyendo significado a lo percibido.

A partir de las sensaciones acústicas, luminosas, olfativas, de tacto y visuales; procesadas perceptivamente, la persona extrae abundante información sobre el mundo. Mediante las modalidades sensoriales se genera la experiencia perceptiva personal o la percepción, que es el proceso por medio del cual las personas adquieren conocimientos concretos que constituyen la base de elaboraciones conceptuales superiores (Rivas, 2008). Este proceso cognitivo no se reduce a la suma de sensaciones mecánicamente asociadas, es el resultado de los datos sensoriales suministrados por los sentidos y de la interpretación que realiza el sujeto de estos, a la luz de las experiencias y expectativas personales (Umaña, 2008).

En cuanto a las vivencias, el interés estuvo en explorar precisamente cómo viven estas mujeres su experiencia de práctica de baile flamenco, se pretendió profundizar en el aspecto donde entran en juego el pensar, el sentir y el querer de la experiencia de la práctica (López, 1990, citado en Gaete y Camacho, 2017). En otras palabras, las vivencias se entienden como las relaciones estructurantes del sujeto en el mundo, “[p]or lo tanto, al indagar en las vivencias de un sujeto, se obtiene la percepción... de un fenómeno... unido al sentimiento que provoca..., ambos productos de la indisoluble unión del ser humano con el mundo” (Gaete y Camacho, 2017, p. 345). Las vivencias son estructurantes de la subjetividad de los individuos y constituyen la base del modo en que los sujetos percibimos, interpretamos y actuamos (Gaete y Camacho, 2017).

IV. Problema de investigación

4.1. Planteamiento del problema

Partiendo de la experiencia subjetiva de aumento de bienestar y salud de la investigadora como efecto de su práctica de baile flamenco, sumándole a esto la relación con otras mujeres que bailan; y a partir de la investigación bibliográfica, surgió el interés por profundizar en las vivencias de otras mujeres que practican flamenco. Además, hubo interés en considerar una posible relación entre la práctica de este baile y un aumento en la percepción de bienestar subjetivo; bienestar que es del interés de la psicología de la salud.

Quedó en evidencia la carente investigación nacional sobre las vivencias relacionadas con la práctica de baile flamenco y sus efectos percibidos, motivo por el cual este acercamiento exploratorio podría ser punto de partida para futuras investigaciones relacionadas.

4.2. Preguntas de investigación

- a) ¿Cómo vivencian algunas mujeres que bailan flamenco el efecto de esta práctica en su percepción subjetiva de bienestar y salud?
- b) ¿Cuáles de estos efectos percibidos sugieren aportes a la promoción de la salud y el bienestar que podrían ser del interés de la psicología de la salud?

V. Objetivos

5.1. Objetivos generales

- a) Explorar cómo vivencian algunas mujeres que bailan flamenco el efecto de esta práctica en su percepción subjetiva de bienestar y salud.
- b) Identificar efectos percibidos de la práctica del baile flamenco que sugieran aportes a la promoción del bienestar subjetivo y la salud que podrían ser del interés de la psicología de la salud.

5.2. Objetivos específicos

- a) Indagar las motivaciones que impulsaron a estas mujeres a aprender a bailar flamenco.
- b) Sistematizar los efectos que estas mujeres perciben y vivencian como resultado de su experiencia bailando flamenco.
- c) Analizar estos efectos compartidos a la luz del objetivo de promoción de salud y bienestar subjetivo de la psicología de la salud.

VI. Metodología

6.1. Descripción del tipo de estudio y diseño metodológico

Este trabajo final de graduación se desarrolló bajo la modalidad de tesis. Según la *Guía para la presentación de anteproyectos de trabajos finales de graduación* (2017, p. 22) de la Escuela de Psicología, una tesis se define como: “un proceso de investigación que culmina con un trabajo escrito, el cual hace un aporte original (...elaboración de un modelo teórico, una innovación metodológica, técnica o instrumental, o, bien por el aporte de datos empíricos significativos) sobre un tema investigado”.

En cuanto al alcance del estudio, el cual se asocia directamente con el estado del conocimiento que se tiene sobre el tema, fue de tipo exploratorio. Una investigación exploratoria se puede desarrollar cuando la temática de interés es insuficientemente conocida y su función es, precisamente, lograr la familiarización con fenómenos relativamente desconocidos (Díaz-Narváez y Calzadilla, 2016). Por ser un tema para el cual, a pesar de existir bibliografía internacional, no se encontró investigación en Costa Rica, los objetivos respondieron a un acercamiento inicial dentro del contexto nacional.

La metodología fue cualitativa y el interés radicó en profundizar respecto a las percepciones y vivencias desde las participantes para comprender el fenómeno de interés. Así lo describen Creswell (2009, citado en Hernández et al., 2010): este método se enfoca en comprender y profundizar el tema de interés desde la perspectiva de las participantes y Amit (2001): solamente a través de lo que los actores pueden decir respecto a la experiencia, se alcanza cierto saber sobre el fenómeno que se pretende comprender. Según Strauss y Corbin (2002, citados en Flores, 2018), una investigación cualitativa produce hallazgos a los que no sería posible llegar por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de

cuantificación. Puede tratarse sobre la vida de la gente, las experiencias vividas, los comportamientos, emociones y sentimientos. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) concuerdan en que en un estudio cualitativo se busca obtener información de, entre otros, personas o procesos en profundidad, de acuerdo con las propias formas de expresión. Interesan, por ejemplo, percepciones, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias; ya sea de manera individual o grupal. Esta información se recolecta con la finalidad de analizarse, comprenderse, responder a la pregunta de investigación y generar conocimiento, tal como se hizo para este trabajo de investigación.

Como en toda investigación, se desarrolló una metodología que permitiera la adecuada consecución de los objetivos (López, 2002), considerando también el tipo de estudio que se quiso realizar que fue, según se acaba de describir, exploratorio cualitativo; donde el interés estuvo en ahondar sobre la vivencia de los efectos de la práctica del baile flamenco.

Para lograr profundizar en las percepciones y vivencias, se recurrió a una investigación de corte fenomenológico. La fenomenología surgió a principios del siglo XX como una filosofía con Edmund Husserl: pretende encontrar la verdad de un fenómeno (Husserl, 1998; Osorio, 1998, citados en Guerrero-Castañeda y Ojeda-Vargas, 2015), llegar a las cosas mismas (Cepeda, 2007, citado en Guerrero-Castañeda y Ojeda-Vargas, 2015). De la propuesta filosófica se desprende la aproximación fenomenológica como diseño de investigación. Esta aproximación surgió como una alternativa a los métodos racionalistas y positivistas, y busca describir los fenómenos de la manera en la que aparecen a quienes los experimentan. En general, lo que se investiga es la experiencia de uno o varios individuos y describe las cosas como aparecen a la conciencia (Morán, 2011, citado en Flores, 2018). Una aproximación con enfoque fenomenológico resulta particularmente útil cuando se desea

captar el sentido de los fenómenos y la intención de las actividades (Correa et al., 2013). En la fenomenología, la investigadora trabaja directamente con las declaraciones de las participantes, sus vivencias y la esencia de la experiencia compartida (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Además, al desarrollar una investigación con este enfoque, se asume lo que algunos autores refieren como una actitud fenomenológica. Esto significa que, por parte del investigador, debe haber un interés auténtico por los particulares puntos de vista, la perspectiva y la experiencia de los otros y el respeto por las diferencias y semejanzas con su propia experiencia (Flores, 2013, citada en Flores, 2018).

6.2. Características y definición de las participantes

Con el objetivo de conocer las experiencias y puntos de vista de las bailaoras, Creswell (2009, citado en Hernández et al., 2010) indica que es necesario definir un contexto donde se lleve a cabo el estudio. Para esta investigación se trabajó con mujeres adultas (18 años o más) de la Academia Al Ándalus, escuela de enseñanza de baile flamenco con casi 30 años de trayectoria, ubicada en Sabanilla de Montes de Oca, San José, Costa Rica. Al ser un estudio exploratorio, siendo este trabajo un primer acercamiento a la temática de interés, se tomó la decisión de trabajar con mujeres de una sola academia, dada su apertura respecto a la temática de investigación. Esto permitió el poder profundizar en las experiencias y vivencias de las bailaoras, y contar con los recursos del espacio y tiempo suficientes para desarrollar las técnicas de investigación propuestas (la investigadora así lo propuso y el comité asesor así lo recomendó).

En cuanto a la selección de las participantes, se empleó la muestra no probabilística, típica de las investigaciones cualitativas (Barrantes, 2013), en la cual la selección de las participantes dependió de consideraciones de la investigadora (Otzen y Manterola, 2017).

Dentro de las técnicas de muestreo no probabilístico están, por ejemplo, la intencional y la que es por conveniencia. Para este estudio ambas fueron consideradas: la intencional, ya que se seleccionaron casos para conducir la investigación (casos para el desarrollo de entrevistas a profundidad) y por conveniencia, ya que se trabajó con personas con conveniente accesibilidad y proximidad (quienes podían asistir a una sesión convocada de grupo focal) (Otzen y Manterola, 2017).

Quienes participaron fueron mujeres adultas, blancas/mestizas (según el criterio de ellas mismas), practicantes de baile flamenco en la Academia Ál Ándalus que, voluntariamente, compartieron sobre sus experiencias.

La Tabla 1 hace referencia a las participantes del grupo focal (con los números del 1-13) y a las participantes de las entrevistas individuales a profundidad (con las letras A., B., C. y D.), y se detallan algunas de sus características. Sin embargo, solo se comparten con fines informativos, ya que esto no resultó relevante al momento de la selección.

Tabla 1

Características de las participantes del grupo focal y de las entrevistas

	Edad (años)	Lugar de nacimiento (provincia)	Lugar de residencia (provincia)	Estado civil	Grado académico (completado)	Modalidad participación
1	31	San José	Cartago	casada	bachillerato universitario	grupo focal
2	33	San José	San José	casada	licenciatura universitaria	grupo focal
3	51	San José	San José	casada	licenciatura universitaria	grupo focal
4	33	San José	San José	casada	bachillerato universitario	grupo focal

	Edad (años)	Lugar de nacimiento (provincia)	Lugar de residencia (provincia)	Estado civil	Grado académico (completado)	Modalidad participación
5	31	San José	San José	soltera	técnico superior universitario	grupo focal
6	42	San José	San José	soltera	posgrado universitario	grupo focal
7	44	San José	Cartago	casada	licenciatura universitaria	grupo focal
8	35	San José	San José	soltera	licenciatura universitaria	grupo focal
9	31	San José	San José	soltera	licenciatura universitaria	grupo focal
10	46	San José	San José	casada	posgrado universitario	grupo focal
11	31	San José	San José	soltera	bachillerato universitario	grupo focal
12	31	San José	San José	casada	posgrado universitario	grupo focal
13	29	San José	San José	soltera	licenciatura universitaria	grupo focal
A	39	San José	San José	soltera	posgrado universitario	entrevista
B	39	San José	San José	casada	posgrado universitario	entrevista
C	27	Alajuela	San José	soltera	licenciatura universitaria	entrevista
D	35	San José	Heredia	casada	licenciatura universitaria	entrevista

Nota. Elaboración propia.

Los números del 1-13, como las letras A., B., C. y D. se utilizaron de manera nominal, tanto para el cuadro, como en las transcripciones. El número que corresponde a cada participante, se asignó dependiendo de la primera vez que intervino para compartir algún comentario durante el grupo focal; la letra que corresponde a cada participante de las entrevistas individuales a profundidad, se asignó al azar. Ni los números, ni las letras tienen relación con alguna característica que pudiera identificarlas.

Como criterios de inclusión se establecieron los siguientes, tanto para las participantes entrevistadas como parte de la primera etapa que consistió en el desarrollo de un grupo focal o durante la segunda etapa que consistió en la realización de entrevistas individuales: a) debían asistir de manera regular a clases (que asistieran, mínimo, una vez por semana y que no faltaran más de una semana al mes, que fueran todos los meses) e idealmente que b) tuvieran, al menos, dos años de practicar baile flamenco en Al Ándalus. Estos criterios de inclusión se definieron con estos parámetros ya que, para que puedan percibirse los efectos que la práctica de esta técnica haya tenido en sus experiencias vitales, era necesario que fueran alumnas constantes y con un mínimo de antigüedad.

A pesar de que compartieron algunos de sus datos personales, como ya se mencionó, estos no fueron criterios de exclusión (o inclusión); al contrario, al haber diversidad en estas características, hubo posibilidad de que se compartiera desde diferentes perspectivas de vida y maneras de incorporar lo que perciben y vivencian.

Quienes participaron del grupo focal no podían participar en alguna de las entrevistas individuales a profundidad o viceversa. Esto, debido a que el objetivo era explorar vivencias del fenómeno (la práctica de baile flamenco), según las percepciones de varias mujeres y obteniendo la información gracias a diferentes métodos de recolección. Al respecto,

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) recomiendan para la recolección de datos en una investigación cualitativa trabajar con personas distintas y mediante métodos diferentes.

Durante el desarrollo del grupo focal pudieron observarse reacciones (verbales y/o por medio de gestos) a algunas de las respuestas de las participantes por parte de otras de las participantes. Estas parecían indicar que estaban de acuerdo con las experiencias que estaba compartiendo una compañera o, por el contrario, que diferían del punto de vista de quien estaba hablando. Gracias a esto, fue posible conducir a espacios de intercambio de información que evidenciaron la riqueza de contenidos capaz de obtenerse como resultado de la interacción entre participantes, adicional al contenido que pudo generarse gracias a lo que cada una de ellas compartió individualmente.

Quienes participaron del grupo focal se expresaron respecto a sus vivencias y también escucharon la experiencia de otras mujeres, por lo que ya podían tener algunas ideas preconcebidas si luego hacían una entrevista individual a profundidad. La idea de que quienes hicieran la entrevista no hubieran estado en el grupo surgió precisamente de ahí, de que no conocieran con detalle lo que compartieron sus compañeras en la primera etapa y sus respuestas no estuvieran influenciadas por algo de lo que otras personas pudieran haber compartido. Con las entrevistas individuales se sacrificó la riqueza de las interacciones, pero hubo ventaja en otros aspectos tales como la posibilidad de que, al ser solamente ellas las que estuvieron con la entrevistadora, se sintieron cómodas de compartir algunas vivencias que, de otra manera, no hubieran sentido la confianza de comunicar o no hubieran contado con el tiempo o la atención suficiente como para querer profundizar. La Tabla 2 resume los criterios de inclusión recién mencionados y se detallan los criterios de exclusión,

Tabla 2

Cuadro resumen de los criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
-Ser mujer.	-Ser hombre.
-Asistir regularmente a clases en Al Ándalus (mínimo, una vez por semana, durante dos horas; y no faltar más de una semana al mes).	-Asistir a cualquier otra academia de flamenco o asistir irregularmente a clases en Al Ándalus.
-Llevar, al menos, dos años de practicar flamenco en Al Ándalus.	-Llevar menos de dos años de practicar flamenco en Al Ándalus.
-Firmar el consentimiento informado.	-No firmar el consentimiento informado.
-Poder asistir a la(s) sesión(es) del grupo focal o a la(s) sesión(es) de entrevista(s).	-Tener inconvenientes para asistir a la(s) sesión(es) del grupo focal o a la(s) sesión(es) de entrevista. -Si participó en el grupo focal, no podía participar en entrevista a profundidad y viceversa.

Nota. Elaboración propia.

Cuando se desarrollaron las interacciones entre la investigadora y las participantes, se trabajó en las instalaciones de la Academia Al Ándalus. Según Rothery, Tutty y Grinnell (1996, citados en Hernández et al., 2010), la investigación cualitativa se desarrolla en los ambientes de quienes participan. De esta forma, se puede facilitar el estudio del fenómeno de interés al permitir a las personas manifestarse en su contexto natural.

6.3. Técnicas para la obtención de la información y procedimiento seguido

Para cumplir con el trabajo de investigación y obtener la información, que luego fue sistematizada y analizada, se desarrollaron varias etapas.

Primero, se utilizó la técnica de recolección de datos llamada grupo focal. Esta técnica consiste en el desarrollo de una entrevista grupal semiestructurada que gira alrededor de una temática propuesta por la investigadora (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.) y pretende desarrollar un grupo de discusión guiado por un conjunto de preguntas diseñadas con un objetivo particular (Aignerren, 2006; Beck, Bryman, y Futing, 2004, citados en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.).

Si como objetivo de la investigación se pretenden explorar las motivaciones, sentimientos, gustos y emociones que determinados asuntos despiertan en las personas, más allá de lo que una pregunta cerrada puede permitir, la técnica de grupo focal es adecuada (Montero, 2009). Vaughn, Schumm y Sinagub (1996) citan a las investigaciones de corte fenomenológico entre las que utilizan a menudo la técnica de grupo focal para obtener información (citados en Montero, 2009); además, se puede recurrir a ella cuando el alcance es exploratorio (Tomat, 2012). Adicional a esto, la técnica admite usos combinados (Montero, 2009), como es el caso de esta investigación en donde, además del grupo focal, se trabajó con entrevistas a profundidad.

Se conformó un grupo integrado, en su totalidad, por alumnas de Al Ándalus ya que, cuando se trata de explorar experiencias compartidas, se recomienda que el grupo de participantes sea homogéneo (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.). El grupo, idealmente, debe estar conformado por entre cinco y ocho participantes (Myers, 1998, citado en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.); y tener una duración entre una y dos horas (Aignerren, 2006; Dick, 1999; Freeman, 2006; Gibb, 1997; Huertas, s.f.; Kitzinger, 1995; Myers, 1998; Powell y Single, 1996, citados en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.).

Sin embargo, a la convocatoria asistieron 13 bailaoras (no todas habían confirmado asistencia, pero ese día llegaron para participar) y, aunque el número de participantes aumentó respecto a la recomendación de Myers (1998, citado en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.), la interacción se desarrolló de manera fluida, y la investigadora moderó teniendo presente el objetivo de que todas tuvieran oportunidad para compartir sobre las experiencias que, voluntariamente, desearon expresar. La sesión se extendió por 02 horas, 03 minutos y 30 segundos (123.5 minutos), se hizo una pausa después de los primeros 82 minutos y 03 segundos durante 10 minutos; para luego, continuar durante 41 minutos y 27 segundos. Se grabó en su totalidad.

Las preguntas de la guía semiestructurada, según recomiendan Hernández et al. (2010), deben redactarse desde la revisión de literatura sobre el tema; deben ser abiertas, fáciles de entender (Beck et al., 2004, citados en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.), concretas, estimulantes, flexibles, ir de lo general a lo específico, y deben ser unas seis a doce que vayan orientando el desarrollo de la sesión (Aigner, 2006; Boucher, 2003; Beck et al., 2004; Krueger, 2006, citados en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.). Mientras se hacen las preguntas y se graban las respuestas, hay que prestar atención a las reacciones de las participantes, ya que podrían generar la aparición de preguntas no contempladas inicialmente (Rigler, 1987, citado en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.).

La primera propuesta de guía se formuló, como sugieren los autores citados, considerándose las recomendaciones para la redacción de las preguntas y utilizando como punto de partida la revisión bibliográfica hecha a priori. También, se tomó en consideración la experiencia subjetiva de la investigadora en cuanto al fenómeno sobre el que deseaba

profundizarse (efectos de la práctica de baile flamenco sobre el bienestar subjetivo y la salud) (ver Anexo 12.1).

Una vez redactada esta primera propuesta, se consultó sobre el instrumento a cuatro bailaoras que no participarían en el estudio. Se solicitaron sus opiniones sobre facilidad de comprensión, claridad y pertinencia de las preguntas. De acuerdo con las observaciones y recomendaciones, se realizaron algunas modificaciones y se redactó la guía semiestructurada final que se utilizó en el grupo focal (ver Anexo 12.2).

Durante el desarrollo del grupo focal, como se permitió que las participantes hablaran con libertad sobre lo que iban teniendo interés en expresar, varias de estas preguntas y estos temas se fueron abordando sin necesidad de ser mencionados directamente por la investigadora sino que, conforme estas mujeres iban contando sobre sus percepciones y sus experiencias, respondían a las preguntas y mencionaban varias de las temáticas.

Aunque los grupos focales pueden utilizarse como única técnica (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.), en el intento de explorar la vivencia de más mujeres y de profundizar en algunas de las vivencias que llamaron la atención o que se consideraron sensibles para indagar durante el grupo de discusión, se trabajó en una segunda etapa con cuatro mujeres en entrevistas individuales a profundidad.

Se seleccionó esta metodología dado que, de acuerdo con Hernández et al. (2010), conforme se desarrolla el estudio (en este caso, luego del grupo focal), en las investigaciones cualitativas se identifican algunos temas para profundizar en la comprensión de un fenómeno que no es posible anticipar al inicio del proyecto, motivo por el cual se trabajó primero con la técnica del grupo focal como un preámbulo para las entrevistas y

luego, tomando como guía lo compartido que el desarrollo del grupo focal ayudó a movilizar, se llevaron a cabo las sesiones de entrevistas a profundidad.

Escobar y Bonilla-Jiménez (s.f.) coinciden en que, luego de un grupo focal, se pueden desarrollar entrevistas. Sobre el uso de esta técnica, Dobles (2018) menciona: “es claro que la entrevista, bien conducida y con relaciones de colaboración establecidas... con quienes participan, es una poderosa herramienta de indagación empírica cualitativa” (p. 124).

La entrevista a profundidad permite la comprensión de la perspectiva del informante respecto de su experiencia, expresada en sus propias palabras (Taylor y Bogdan, 1990, citados en Barrantes, 2013). Durante el desarrollo de las entrevistas, la investigadora se enfocó en interrogar sobre cuestiones de interés que permitieron que las entrevistadas expresaran y aclararan sobre los temas de los que se pretendía profundizar (Barrantes, 2013), y sobre los temas que las entrevistadas quisieron traer a colación. Para este momento, ya se habían transcrito los contenidos del grupo focal y, aunque la guía semiestructurada propuesta desde el inicio funcionó como referencia, se añadieron o profundizaron algunos temas que llamaron la atención durante el grupo focal, a saber: relación con el cuerpo, flamenco como reto, vivencias u opiniones respecto a los elementos y vestuarios utilizados durante el baile, diversidad en el baile respecto a palos, particularidades del baile flamenco respecto a otras disciplinas, relación con las compañeras del grupo, espacio personal y lo que significa para ellas compartir estos espacios con otras mujeres.

El número de sesiones para desarrollar las entrevistas a profundidad depende de cuando se llegue a una saturación teórica. Es decir, cuando se identifique que los contenidos empiezan a ser repetitivos y se deja de aportar información novedosa (Andréu, 2002). En total, y tomando en cuenta este criterio, se desarrollaron cuatro sesiones, una con cada

entrevistada, con duraciones de: 72 minutos y 43 segundos, 101 minutos y 29 segundos, 65 minutos y 45 segundos, y 56 minutos y 20 segundos; todas grabadas. En la Tabla 3 se resumen algunos datos del grupo focal y de las entrevistas.

Tabla 3

Datos del grupo focal y de las entrevistas

	Participantes	Número de sesiones	Duración de sesión (minutos, segundos)
Grupo focal	13	1	123', 30''
Entrevista 1	1	1	72', 43''
Entrevista 2	1	1	101', 29''
Entrevista 3	1	1	65', 45''
Entrevista 4	1	1	56', 20''

Nota. Realización propia.

Luego, tomando como referencia los objetivos propuestos para la investigación, la tercera etapa del trabajo consistió en integrar y sistematizar la totalidad de información obtenida: tanto los contenidos inicialmente sistematizados del grupo focal, como los contenidos obtenidos gracias al desarrollo de las entrevistas a profundidad.

El primer objetivo general de este estudio, al ser exploratorio, consistió en indagar sobre un fenómeno y, luego del desarrollo de la investigación que se realizó, se tomaron los testimonios como teoría subjetiva de la vivencia de los efectos de la práctica del baile flamenco.

Finalmente, a partir de la sistematización de la información (primer objetivo general), se analizaron los contenidos y se valoró si la vivencia de estos efectos contribuye a la percepción de bienestar y salud subjetivo de las mujeres con las que se trabajó ya que, de ser así, estos hallazgos podrían ser del interés de la psicología de la salud.

6.4. Estrategias para la sistematización de la información

Conforme se fueron llevando a cabo las técnicas de recolección de información, primero el grupo focal y luego las cuatro entrevistas a profundidad, se fueron transcribiendo las grabaciones.

Primero, los contenidos extraídos de la transcripción del grupo focal, sumados a las observaciones de la investigadora, se organizaron en categorías de análisis utilizando como base las preguntas de la guía, redactadas a partir de la revisión teórica (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.), la experiencia subjetiva de vivencia del fenómeno de la investigadora y los temas enlistados por desarrollar. A esta lista inicial, se le modificaron y añadieron categorías, debido a la información compartida durante el desarrollo del grupo.

Luego, de acuerdo con la sistematización de la información obtenida en la primera etapa, se revisaron y/o modificaron las preguntas que sirvieron como guía para el desarrollo de las entrevistas a profundidad. Estas preguntas, de nuevo, funcionaron como una primera propuesta de categorías de análisis de la información recolectada durante las entrevistas. Las preguntas fueron una guía, pero en ningún momento limitaron ni a la investigadora, ni a las participantes en cuanto a lo que se pudo compartir. Según iban compartiendo, se iba profundizando, haciendo énfasis en algunos temas e incluso, en algunas ocasiones, dejando de lado temáticas que parecían ser ajenas a quien estaba compartiendo sobre sus vivencias.

Las preguntas de partida y la información obtenida tanto del grupo focal como de las entrevistas sobre los efectos percibidos, en conjunto, fueron los insumos para definir las categorías finales, cuya organización se rigió por un principio de flexibilidad, propio de la metodología cualitativa y del enfoque fenomenológico.

Después, con el propósito de analizar estos efectos a la luz del objetivo de promoción de la salud y bienestar de la psicología de la salud, se trabajó con la totalidad de los contenidos recolectados y sistematizados.

Para elaborar los resultados se trabajó con el análisis cualitativo y su acción esencial consiste en que se obtiene información no estructurada y la investigadora le proporciona una estructura. Los propósitos centrales de este análisis consisten, entre otros, en: explorar la información, organizarla en unidades y categorías, describir las experiencias de las participantes según su lenguaje y expresiones, descubrir los conceptos, categorías, temas, patrones y vínculos a fin de otorgarles un sentido e interpretarlos y explicarlos en función del planteamiento del problema, vincular los resultados con el conocimiento disponible y generar teoría fundamentada en esta información; para esta investigación, desde un acercamiento fenomenológico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Para el desarrollo del análisis de resultados y la redacción de conclusiones, recomendaciones y limitaciones; además, se realizó un trabajo de triangulación, el cual consiste en utilizar diferentes fuentes y métodos de recolección (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El análisis de los resultados, las conclusiones, recomendaciones y limitaciones, se elaboraron considerando información obtenida de las transcripciones de los relatos que compartieron las bailaoras durante el grupo focal, las transcripciones de los relatos compartidos durante las entrevistas a profundidad, anotaciones de la investigadora durante el desarrollo del grupo focal y las entrevistas (por ejemplo: comportamientos, reacciones y distribuciones en el espacio), la bibliografía disponible y articulación con las propias experiencias de la investigadora. También, se incluyeron observaciones y recomendaciones por parte de una persona externa al equipo asesor, quien tiene amplia experiencia en la

temática ya que es profesora de baile flamenco desde hace más de 10 años y cuenta con más de 20 años de practicarlo. Esta persona participó como criterio experto y su lectura permitió validar, aún más, los resultados obtenidos. Finalmente, se contó con los importantes aportes y recomendaciones por parte del equipo asesor del trabajo final de graduación (directora y dos lectoras).

El haber llevado a cabo este trabajo de triangulación permite incrementar la validez y confiabilidad en una investigación de este tipo, cualitativa (Corral, 2016), ya que podría cubrir deficiencias intrínsecas del uso de una teoría única, o debilidades que pudiera presentar el estudio al ser llevado a cabo por una sola investigadora o utilizando un solo método de recolección de datos o análisis de la información (Corral, 2014, citado en Corral, 2016).

Es importante aclarar que los contenidos no se pretendían reducir a valores numéricos, ni se pretendió que pudieran generalizarse (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.; Hernández et al., 2010). La validez externa en los estudios cualitativos no se centra en la generalización de los hallazgos, sino en la transferibilidad de estos con el propósito de que pueda replicarse el proceso investigativo (Rojas de Escalona, 2010, citado en Corral, 2016). Para lograr esta validez, es importante que el estudio pudiera replicarse en otros grupos, poblaciones o escenarios (Corral, 2016) y, para lograrlo, es necesario aportar información fidedigna de la situación analizada en todas sus dimensiones (Consuegra, 2005, citada en Corral, 2016) y describir el contexto sociocultural y las características de las personas donde el fenómeno fue estudiado, así como haber sido comprensivo desde el punto de vista teórico (Corral, 2014, citada en Corral, 2016); tal y como se hizo para esta investigación.

Para terminar, cabe recordar que esta metodología corresponde a un estudio que consistió en un primer acercamiento a la temática, la información fue recolectada en un

momento dado (transversal) y con la claridad de que se trató de una investigación cualitativa, se trabajó con una academia y casos específicos, donde la validez interna, o credibilidad, pudo determinarse debido al trabajo de triangulación y también al haber confirmado con las mismas participantes los hallazgos que se obtuvieron gracias a la información compartida (Corral, 2016), ya fuera durante el trabajo de campo cuando se fueron recapitulando las experiencias y todas ellas iban confirmando si, en efecto, se captó el mensaje que tuvieron intención de transmitir y, también, solicitándoles participar de la defensa pública de la tesis para ratificar estos resultados (sujeto a sus disponibilidades).

6.5. Protección de las participantes

Para la conformación del grupo, se realizó una invitación a las integrantes de la Academia Al Ándalus colocando un afiche de convocatoria en el salón de clase y luego, visitándoles en el horario de ensayos, previo consentimiento de la directora y las profesoras; para quienes participaron de las entrevistas individuales, la invitación consistió en comunicarse directamente con cada una de ellas.

En ambos casos, se les explicó de forma breve cuáles eran los objetivos de la investigación y en qué consistiría su participación.

Luego, se efectuó una reunión en las instalaciones de la Academia con quienes estuvieron anuentes a colaborar para explicarles de qué se trataba el trabajo y presentar el consentimiento informado (Anexo 12.3).

Durante esa misma reunión, se asumió el compromiso de manejar con discreción la información personal y garantizar confidencialidad, anonimato y seguridad (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.).

Para el caso de quienes participaron en la entrevista a profundidad, también al inicio de la reunión se explicó con más detalle en qué consistía la participación, se presentó el consentimiento informado y se asumió el compromiso de manejo discreto de la información.

En ambos casos, finalmente, se firmaron los consentimientos con quienes, voluntariamente, estuvieron dispuestas a participar luego de que se respondieron las preguntas que surgieron a partir de la explicación del proyecto y la lectura del consentimiento.

VII. Resultados

El objetivo de este estudio consistió, como se mencionó anteriormente, en explorar cómo vivencian algunas mujeres que bailan flamenco el efecto de esta práctica en su percepción subjetiva de bienestar y salud; para luego, al realizar el análisis de los resultados de estas vivencias compartidas, valorar si era posible identificar algunas que sugirieran aportes a la promoción del bienestar subjetivo y la salud.

Para lograr profundizar en la vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco, se propuso una investigación cualitativa, exploratoria, de corte fenomenológico para la cual, con el objetivo de poder profundizar en el fenómeno desde el punto de vista de las participantes, se desarrollaron un grupo focal y cuatro entrevistas a profundidad.

Durante el desarrollo del grupo focal y de las entrevistas se indagó en las motivaciones que impulsaron a estas mujeres a aprender a bailar flamenco, ya que se consideró que su motivación inicial podía arrojar información importante sobre expectativas que tuvieron al iniciar; y se profundizó en las vivencias que ellas percibían como efecto de la práctica de baile flamenco.

Los resultados obtenidos, luego de transcribir las grabaciones del grupo focal y las entrevistas, fueron organizados de la siguiente manera: primero, se presenta un apartado en el cual se ubicaron las motivaciones para aprender a bailar flamenco que compartieron, tanto quienes participaron del grupo focal, como quienes fueron entrevistadas. Luego, en segundo apartado, se presentan las vivencias y experiencias compartidas, tanto de las participantes del grupo focal, como de las entrevistadas individualmente. No se hizo diferenciación entre lo compartido durante el grupo focal o durante las entrevistas (solamente que quienes participaron en el grupo focal se presentan como participantes identificadas con números y

quienes participaron de las entrevistas se presentan identificadas con letras), ya que todos arrojaron información igualmente valiosa que luego pudo analizarse.

Cabe mencionar que se retomaron la totalidad de relatos que tuvieran relación con las temáticas (motivaciones para aprender a bailar o vivencias y experiencias como efecto de la práctica de baile flamenco), sin embargo, no todas las participantes compartieron sobre todos los temas.

En ambos apartados dentro de resultados se presentan extractos textuales de las transcripciones y, para comprenderlas mejor al momento de leerlas, se comparten a continuación algunos detalles: se usaron puntos suspensivos cuando hubo algunas palabras, oraciones y/o párrafos que resultaban repetitivos, o innecesarios; o lo que continuaba inmediatamente antes o después se clasificó bajo otra de las temáticas. Siguiendo esta lógica y con el objetivo de sintetizar y categorizar, se omitieron algunos contenidos y se agruparon juntos todos los extractos que una participante mencionó respecto a un mismo tema. En algunos momentos se agregaron notas cortas entre paréntesis para explicar sobre lo que la participante estaba hablando ya que, aunque en el contexto del desarrollo del grupo focal o de la entrevista completa se entendería, al extraer frases, oraciones y párrafos podría resultar confuso. Los extractos de las transcripciones de la grabación del grupo focal se presentan en orden ascendente de acuerdo con el número que se utilizó para identificar a cada participante, esto no fue por ninguna otra razón más que para fines de organización. Los extractos de las participantes de las entrevistas individuales se ubican al final de cada categoría porque fueron entrevistadas después del grupo focal.

A continuación, sistematizados y organizados, se presentan los resultados obtenidos dentro de los dos apartados descritos.

7.1. Motivaciones para aprender a bailar flamenco

Cuando se preguntó a las participantes sobre las razones por las cuales tomaron la decisión de aprender a bailar flamenco, las respuestas fueron diversas.

Como se leerá, los motivos para intentarlo, incluso para una misma mujer, podían deberse a una razón o a una mezcla de motivaciones.

Estas fueron: el deseo de retomar el baile y/o el arte que había sido parte de una etapa de sus vida, permitirse experimentar/canalizar algunas sensaciones o emociones, darse la oportunidad de: tener/recuperar un espacio/pasatiempo para sí misma, desconectarse (de lo exterior), buscar acompañamiento a un proceso (psicoterapéutico, aceptación de diagnóstico de enfermedad mental, duelo), concretar el deseo/darse la oportunidad de aprender a bailar, divertirse, aceptarse y, en algunos casos, el deseo por aprender a bailar flamenco surgió: luego de tener un primer acercamiento por medio de algún conocido y/o asistir a un espectáculo, porque la complejidad le invitó a querer intentarlo, porque les llamaba la atención el flamenco desde antes de bailar, porque les atraía la cultura del flamenco, y/o parecía ser la mejor opción de entre varias que fueron consideradas.

El orden en el que se presentan los siguientes párrafos, los cuales son extractos de sus relatos, corresponden a un intento por organizar la información en el cual se pasa de una a otra participante considerando que compartían alguna motivación, hasta ir presentándose todas, indiferentemente de si eran participantes del grupo focal o de entrevista. Como se mencionó anteriormente, todos los aportes se consideraron como igualmente valiosos.

Quería retomar el baile y lo que el zapateo le permitía expresar

La participante 6 del grupo focal compartió: "...yo bailaba cuando era niña... cuando yo quise entrar a la academia yo le decía a Rocío: 'es que yo bailo flamenco...'. Ya cuando estuve aquí y aprendí realmente lo que era, en realidad lo que bailaba era como bailes populares internacionales y un poquito de baile español que incluía zapateados y un poquito de castañuelas, pero en realidad no era flamenco, flamenco. Pero de ahí nació mucho mi amor hacia el zapateo y lo que me deja a mí expresar. Tuve que dejarlo porque entré al colegio y económicamente ya no podía seguir. Pero sí creó un gran vacío en mi persona y pensaba que quizás algún día podía regresar...Y sale un reportaje de la academia en el periódico y digo yo: 'esto es una señal'. Porque yo esperaba como tener el tiempo, siempre he trabajado y estudiado montones, entonces yo dije: 'no, no, yo aquí llamo...'. Hace 3 años, justamente esta época, y empiezo yo acá."

Quería retomar el baile y recuperar un espacio para sí misma

Esta fue la experiencia que compartió la participante 13 del grupo focal: "En el colegio (practicaba) danza. Y yo tenía ese espacio mío, personal. Entonces, yo creo que desde que lo dejé, he estado como intentando buscar ese espacio que por motivos de estudio, de dinero y así, pues no había logrado como otra vez continuar con eso. Yo creo que desde que abrieron esta academia, porque vivo aquí, como a unos cuantos kilómetros, siempre he querido estar. Y hasta ahora se me hizo. Y es como volver a tener ese espacio. Y ese espacio que a uno le da como una salud mental. Por eso lo andaba buscando".

Quería concretar el deseo por aprender a bailar y recuperar un espacio para sí misma

La participante 2 compartió: “Desde que entré a la escuela, siempre he tenido el deseo de aprender los bailes... En mi escuela no había..., en mi colegio tampoco había. Luego, comencé con la universidad y esto... Bueno, una cosa ahí, súper congestionado, ¿verdad? Bueno, los que hemos estado en la universidad uno sabe que, a veces, simplemente no duerme. Luego me caso, y luego tengo a mi hijo. Entonces, uno se va enfrascando en cosas y cosas. Y por esas cosas del destino, me gano una mensualidad gratis, entonces me preguntan: ‘¿está segura?’ Y yo: ‘¡hace años estoy segura!’... cuando él entró al kínder, yo dije: ‘ya. Ya es un momento del día en que yo estoy sola... Entonces, si estoy sola un ratito en el día, puedo estar sola un rato también en las noches...’”

Quería retomar su lado artístico y escogió flamenco de entre las opciones

Así describió su primer acercamiento al aprendizaje de baile flamenco la participante 11 del grupo focal: “Bueno, yo llegué a flamenco por descarte. Bueno, yo siempre, yo toda mi vida hice deporte y en la educación primaria y secundaria siempre había un curso de arte... Entonces, como que la parte artística, nunca necesité buscar el espacio en educación primaria y secundaria porque estaba. Y entonces lo que yo hacía extra era deporte... Bueno, y gimnasia, que me gustaba mucho. Cuando entré a la U lo que mantuve fue el deporte... Entonces ya yo sentía como el asunto cubierto, y yo estudiaba arquitectura, entonces yo creía que ese era mi arte... Y no... Decía: ‘es que yo no me puedo dar permiso para otra cosa, porque no, no, no, no tengo tiempo’. Entonces, hubo un momento en que yo dije: ‘necesito algo’. Digamos, a mí me gustan mucho todas las expresiones artísticas. Si yo tuviera tiempo, y plata, yo iría a bailar cosas diferentes todos los días. Pero uno no dispone de todo ese tiempo

y de todos esos recursos. Entonces, uno tiene que escoger. Y no es el hecho que a mí me guste todo, es que de todo tengo que escoger algo, y escojo esto. En su momento, para entrar, lo escogí porque me llamaba la atención *belly dance* pero no quería estar chinga, y me llamaba la atención tango por la pasión, pero no quería una pareja. O sea, no me hacía tanta gracia la idea de una pareja. Entonces se quedó en flamenco, y ahí quedé”.

Quería retomar su inquietud por hacer arte, permitirse un espacio para sí misma, canalizar una “avalancha” de emociones e intentar algo que le parecía “muy chiva”

A., una de las mujeres que hizo entrevista a profundidad, tuvo su primer acercamiento al flamenco en otra academia, en medio de momentos que describe como muy difíciles: “...fui diagnosticada con trastorno bipolar en el 2007, cuando tenía 27 años y eso me afectó a nivel físico mucho, porque me dio hipotiroidismo. Entonces subí casi 20 kilos y me costó mucho bajarlos, y en ese momento aparte de que estaba como con la depresión y todo el estigma y, además, todo el asunto esto de poder ponerle nombre a lo que siempre me había sentido desde que era casi adolescente, entonces realmente me costó... eso fue en el 2007 y fue como arrastrar un poco, fueron años muy difíciles y en el 2010 descubrí no esta academia, sino otra y empecé a bailar un poquito... Lo hice como solamente seis meses y me sentía muy frustrada. Acababa de morir mi abuela, que fue la persona que me crió, entonces fué un duelo muy fuerte y la verdad es que guardé, como dice uno, colgué los zapatos y nó, dije: ‘no esto no es para mí, yo la verdad es que ya estoy muy grande’, ya tenía 30 años. O sea, uno no empieza a bailar algo a los 30. Además, yo siempre había sido muy, muy acomplejada toda la vida... y entonces en 2012 otra amiga y yo vimos en el periódico esta academia... y en ese momento yo era muy insegura, venía arrastrando todo esto a nivel físico... a pesar de que ya

estaba medicada y todo. Era muy difícil, seguía debatiendo cambios de humor y había estado ingresada en el hospital un par de veces y en el hospital psiquiátrico un par de veces y además era como muy difícil... fue como una avalancha y ahora: '¿a dónde lo canalizo?', entonces, enhorabuena, yo dije: 'bueno, voy a intentarlo'. Hablé con R. por el teléfono y era súper accesible y yo: 'bueno, voy a venir a la academia'... cuando yo vine realmente no tenía expectativas o estaba tan ocupada en tantas cosas que quizás no tenía, creo que mi expectativa era hacer algo que tal vez me parecía muuyyy chiva... yo quería hacer algo que me parecía... Yo desde que era niña siempre salía como en cosas de arte, de cualquier cosa y era muy artística pero ya después lo fui dejando... Lo hice de niña y ya de adolescente nunca lo hice más. O sea, nunca más volví a ir por esa vena artística que siempre me gustaba, entonces creo que también era una forma como de decir: 'bueno, quizás que nunca fui actriz como me hubiese gustado ser, pero quizás que salgo en el teatro una vez...'".

A sus motivos para acercarse, añade: "yo también decía: 'no estoy haciendo nada...', era como permitirme hacer algo después de haber tenido este hecatombe de cosas y yo: '...voy a hacer un tiempo para mí'... Entonces yo no quería ir al gimnasio porque me sentía muy acomplejada, yo no soy de otras disciplinas, correr me gustaba pero yo lo veía más como un ejercicio para poder quitarme el peso de encima, no lo veía como algo tan lúdico y tal vez cuando vi esto dije: 'ay flamenco...', quizá que es mi forma también de hacer un espacio para aprovechar y salir de todo este montón de barreal que estoy'. Creo que por eso fue que busqué flamenco, de ahí salió como la oportunidad y nunca lo había hecho... Realmente quería ver dónde podía sentirme un poquito mejor, que me venía sintiendo mal".

Andaba en busca de desconectarse (del exterior) y un acompañamiento a un proceso

Participante 9 del grupo focal: “Y para mí, creo que un gran beneficio que fue algo que yo vine aquí buscando y creo que tal vez a muchos también les ha pasado... Sí... como de desconectarse, en un sentido... Yo empecé a ir a terapia, empecé como en setiembre-octubre, empecé la terapia, y se me hizo un mierdero en la terapia digamos, y se me empezó a volver muy tenso y muy, muy pesado tener solo ese espacio de ir con la analista y que bueno, la teoría es como que la palabra, etcétera. Entonces uno se cura hablando, porque el lenguaje tiene todo un efecto sanador, etcétera. Pero, como yo estaba empezando, se me hizo... No lo quería dejar, pero fue muy difícil. Entonces, yo ocupaba otra salida. Y empecé a considerar algunas opciones. Y, o sea, como que siempre estuvo presente, el flamenco y Al Ándalus. Yo: ‘bueno, está bien, voy a probar’. Y algo que me resonó mucho fue que, yo no recuerdo qué fue lo que le pregunté a X. por mensaje, antes de venir a la clase de prueba y... me dijo: ‘es un proceso’. Y yo: ‘¡proceso, yo necesito un proceso!’ Si puede tener ciertas características... Pero el tema del proceso es que no hay como una meta definida. Que puede tener un significado distinto para cada persona, inclusive significados distintos para la misma persona en diferentes momentos. Hay momentos, por ejemplo, en los que yo necesito una rutina. Lo mejor que yo le puedo pedir a la vida es tener una rutina y esa rutina me la da venir acá. Hay otros días en los que no, necesito algo más. Pero eso es lo que me ha hecho permanecer. Y es como de las dos cosas que yo he podido mantener de forma muy constante, porque me ha costado con otras cosas ser más constante. Entonces, como la terapia y el flamenco de la mano”.

Alguien que conocía bailaba, quiso intentar para divertirse y aceptarse

En el caso de la participante 12, sus primas bailaban y ella notaba que se divertían: “Yo he bailado desde que estaba muy pequeña... Y yo soy una persona muy afortunada en muchos aspectos de mi vida. Pero uno de los aspectos principales es este. El flamenco lo conocí desde tan pequeñita, por unas circunstancias muy, muy particulares, porque yo era una niña muy, muy tímida. Las que llegaban a jugar conmigo eran mis primas, y ellas iban a bailar. Y al principio yo no quería, así de tímida era yo, ¡no quería ir! Finalmente me convencieron, y aquí estoy”.

Luego añade: “yo tuve mucha, mucha suerte de llegar a esta academia de esa forma... Cuando yo veía que ellas se divertían mucho, yo pensé: ‘bueno, tal vez si voy, me divierto’. Y sucedió eso... Entonces, mis motivos de niña, pues ahora son otros, no los mismos, pero sí se relacionan mucho con esa idea de tener un sentido de pertenencia y ser aceptado... Eso es algo que se ha conservado de lo que esa niña sintió, que sí era alguien que se podía aceptar, que yo todavía sigo sintiendo”.

Alguien que conocía bailaba y, luego de probar, decidió quedarse para tener un pasatiempo y un espacio para sí misma fuera del colegio

Otra de las participantes, C., se acercó al baile flamenco porque su mamá se matriculó y la veía practicar: “Realmente lo que me motivó a entrar... Mami empezó a ir y yo veía lo que ella hacía... entonces ella me pedía que yo me pusiera como al otro lado para poder ubicarse... Entonces yo me aprendía la (coreografía) bailando con mami. Yo (dije): ‘ay mami, qué bonito está esto, ¿será que puedo ir?’.

Aunque esa fue su aproximación inicial, luego de un par de clases decidió continuar debido a que lo pensó como una posibilidad de tener un espacio para sí misma: "...me pareció chiva e interesante y yo dije: 'está bien como tener un *hobby* extra además del cole', porque yo aparte del cole, digamos yo entraba y salía y no tenía nada adicional, algo externo, que yo conozca otra gente que no sea el colegio y yo no tenía como nada de eso, entonces me pareció chiva tener como esa ventana de otra cosa".

Alguien que conocía bailaba, asistió a un espectáculo donde experimentó muchas sensaciones y decidió probar

La participante 1 tenía una compañera de trabajo que bailaba, le enseñó videos y, a raíz de verlos, y de ver un espectáculo, tomó la decisión: "Bueno, mi historia con el flamenco empezó porque yo empecé a trabajar en W.U., y ahí estaba L. y L. me enseñó: 'ay, yo bailo flamenco' y yo: 'ay, sí, qué chiva'. Esas conversaciones que uno hace: 'ay, qué interesante', ¿verdad? Yo soy muy curiosa, entonces yo hago muchas preguntas al respecto, en general. Entonces me dice: 'claro, vea, te paso videos'. Y me pasa videos y me enseña así, Carmen Amaya y Concha Jareño. Y yo dije: '¡oh Dios, pero qué es esto!'. Yo: '¡esto es una máquina, eso se ve hermoso!'. Entonces yo dije: '¡qué chiva, está muy bonito!'. Y ella me dice: 'andá a una clase de prueba'. Nunca lo hice hasta que fui a ver una presentación que se llamaba *La Fosforera*, que siempre me voy a acordar, y ese es mi punto de referencia, y lo amé. Porque eran tantas sensaciones que te daban ese baile, tanto poder... Entonces abrieron un curso de verano, me meto con..., empezamos a hacer sevillanas y la vara así...y me salía. O sea, era como la primera vez en que yo podía hacer algo que nunca me atrevía a hacer en estas cosas porque, bueno, número uno: que yo siempre he sido muy negativa conmigo misma, muy

insegura... yo me considero tímida para mis cosas. O sea, como mi propia confianza. Entonces, meterme a un curso así fue como: ‘bueno, es algo que puedo hacer’. Entonces, yo siempre necesito que la gente me de *feedback* positivo para poder seguir haciendo las cosas. Entonces a N. yo le pregunté: ‘¿pero y qué, cómo se ve yo haciendo esto?’ Y la mae: ‘no, claro, métase’. Y yo: ‘diay sí, me voy a meter’. Y ya, y de ahí empezó todo”.

Asistió a un espectáculo, la complejidad la hizo querer explorar y buscaba un pasatiempo

La participante 5 compartió que ella también tomó la decisión luego de ver un espectáculo: “Yo llegué también viendo un espectáculo de una compañera de... a ver esa presentación del 2010... O sea, como en ese momento recién había terminado de estudiar inglés, andaba buscando un *hobby*, pero se los juro que ni siquiera vi flamenco porque andaba buscando si bailar flamenco. En realidad yo flamenco tampoco había tenido oportunidad de verlo en vivo, y lo vi y quedé fascinada. Fue como... En media presentación yo ni siquiera podía, pero no tenía ni momento de volver a ver a otro lado porque yo quería seguir viendo... ¡Yo salí maravillada! Y yo vi complejidad, que salían con castañuelas y cómo sonaban castañuelas más los zapatos de la otra, cómo sonaba, que unas paraban y otras seguían. Esa complejidad como tal fue la que terminó... Y yo dije: ‘siento que quiero explorar más de esto”.

Al igual que la participante 1, esta participante se dio la oportunidad de probar y así describe ese momento: “Tuvimos esa oportunidad de venir al taller de sevillanas y era meramente como para probar, principalmente, si nos gustaba... Entonces, terminó el taller, salimos igual de maravilladas y fue como: ‘se ve tan difícil, que quiero intentarlo’. Fue como

ponerme ese reto de: ‘¿por qué no lo voy a aprender si me acaba de encantar lo que vi en el escenario?’”.

Le llamaba la atención algo del flamenco desde antes de bailarlo

Para la participante 3, una situación con su hija la hizo dejar la danza del vientre. Esto la hizo reflexionar sobre bailes que le gustaran, aún sin haberlos bailado, y tomó la decisión de meterse en la Academia: “Pero la vida me trajo aquí por una situación... Yo bailaba *belly dance* y bailaba con mi hija, ella tiene 23 años, entonces bailábamos juntas. Pero llegó un momento en que empezó a competir conmigo... Entonces... yo digo: ‘esto ya perdió el sentido, esta no era la idea...’. Y a mí me gustan mucho los bailes, realmente, por ejemplo a mí me encantan, pero así, ¡me re-encantan las sevillanas! No las bailo bien, o sea, me cuesta, pero me encantan. Yo paso horas viéndolas... Entonces, yo pasaba y yo decía: ‘¿qué será esta...?’ Entonces agarré el teléfono y llamé y dije: ‘ya está, me voy a meter ahí’. Vine a la clase de prueba y ya empecé a ver que los zapatos... Entonces ya todo me empezó como a ilusionar. Y empezó...”.

Le llamaba la atención el flamenco desde antes de bailarlo, descartó de entre varias opciones, probó y le gustó como se sintió

La participante 8 compartió: “Llegué al flamenco por rebote. Yo desde que estoy chiquitita he bailado típico, entonces siempre me gusta todo esto como nacional, típico y cosas así. Me gustan mucho los bailes culturales de cada país. Entonces, di yo vivo aquí en Sabanilla y siempre pasaba por aquí y yo las veía, pero pensaba que era algo más de *belly dance* y cosas así. Vine a una clase de prueba, me gustó. O sea, y vine así como venir a un

lugar en donde no conozco a nadie, ni siquiera hablaba, pero yo soy como segura de mí misma, pero a la vez soy insegura cuando hago ciertas cosas. Entonces vine, tanteé la cosa, me gustó como se sintió”. Comentó que desde antes sentía curiosidad por el flamenco: “...siempre me ha gustado mucho todo el tema de la música en cuanto a guitarras y las castañuelas. Siempre que oía las castañuelas, independientemente, antes de llegar aquí, era como: ‘ay, esas cosas suenan tan chivas’, era como así, la baba. Entonces, eso era como la espinita ahí que tenía de flamenco”.

Añade: “Soy cero bailable, no me gusta la salsa, el merengue, nada de eso. Entonces era como mi espacio para bailar algo, que no fuera baile típico costarricense, pero algo diferente. Entonces como que lo incorporé a mi vida, y me gustó por eso, entonces me quedé”.

Le llamaba la atención la cultura del flamenco desde antes de bailarlo, buscaba un espacio para sí misma, probó en una academia donde conocía a alguien y se “enganchó”

La participante B. había bailado anteriormente y cuenta cómo siempre le había llamado la atención el flamenco, hasta que tomó la decisión de ir a clases: “... o sea yo venía del mundo de la danza, eso era, antes venía de la música, porque me habían metido a la sinfónica, pequeña y en algún momento como en la escuela, a mediados de la escuela, la verdad es que yo me cansé del ritmo de la sinfónica y a mí me gustaba la danza, entonces ahí te digo o sea, hice ballet, danza moderna, jazz bastante tiempo con Inés Revuelta, etcétera... No me acuerdo en qué momento lo dejé de hacer, creo que en la U y cuando entré a primer año de la U me acuerdo que fui a la Escuela de Letras y vi un rótulo que decía clases de flamenco, y me llamó un montón la atención. La verdad es que antes de eso ni siquiera me

había nunca puesto ni a, no sé, ni a ver nada, no conocía. Pero bueno, en ese momento, la verdad es que me llamó la atención, creo que al inicio fue curiosidad, pero por otro lado siempre he sentido como un no sé, es como una energía que no sé cómo decirlo, hacia la cultura española y sobre todo y también mucho hacia la cultura árabe, entonces esta cosa que tiene el flamenco ahí un poco mezclada, ¿no? De lo andaluz también y esas influencias eso sí que me ha llamado culturalmente siempre la atención, entonces la verdad es que lo vi y dije: ‘...hace tiempo no hago nada, voy a ir a probar’ y ahí, me enganché. O sea, creo que es la cultura flamenca lo que me llama mucho la atención y bueno, de lo que tiene el flamenco, pues lo mío era más el baile, claramente; no cantar o la música. Así que mejor era probar el baile y me gustó y me quedé... Pero creo que al inicio fue más que todo curiosidad y esta cosa como energética de esta cultura con la que uno se identifica”.

Este acercamiento que B. describió fue en una academia en Costa Rica, que no era Al Ándalus. Dejó esta academia porque se fue a estudiar a España, donde bailó en escuelas pequeñas de flamenco y, luego, al regresar al país y luego de tener a su hijo: “...ya después vine, nació..., entonces ya después de que... estaba un poquito más grande... fue que yo dije: ‘bueno ya, necesito retomar algo para mi vida’. Entonces volví a buscar... En esa época sinceramente no encontré muchas opciones... encontré Al Ándalus que, la verdad, es que yo no sabía sinceramente que existía. Al inicio dije: ‘bueno, me queda en una zona que está bien’... me acuerdo que hablé con R., probé unas clases y me gustó mucho y me quedé...”.

Le llamaba la atención la cultura del flamenco desde antes de bailarlo y quería conocer más

La participante D., al respecto, compartió: “...eso es interesante, es porque lo vi en festivales, yo como bailaba folclore fui a muchos giras internacionales y ahí nos topamos

países de todo el mundo, yo he ido donde he encontrado países tan extraños como... he visto polacos, rusos que son espectaculares, colombianos, nicas, panameños, me he topado con muchísimos países y, de entre todos, es que yo veía a un español o una española bailando y era como un cosquilleito que yo decía: 'ay ¿qué es eso?'... Siempre me atrae su cultura, de hecho vacilo: 'yo es que soy una española que nació en Costa Rica', siempre me atrajo y verlos era embobada, entonces pienso que es eso, que donde lo vi me llamó la atención y siempre quedó como esa inquietud, esa ansia de querer conocer un poquito más...".

Sin embargo, antes de llegar a Al Ándalus, D. hizo el intento de aprender a bailar flamenco en otra academia: "Sí, en..., por ahí exploré y me fue muy mal... Siento que soy torpe para esto. Yo decía: 'bueno quiero, quiero entenderlo pero no lo pillo tan rápido como lo pillan los demás', y no se detenían por el estudiante, y empezaba este tipo de situación de rechazo... como exclusión más bien... entonces rápidamente uno se llena de frustración... Entonces dije: 'no, esto no es', y realmente quedé tan frustrada que lo suspendí durante 10 años".

Sin embargo, el deseo de aprender a bailar flamenco seguía: "Sí, o sea... no salió, dije: 'no, esto no es y ya, no lo intenté más', pero se queda ahí en el disco duro... Un día empecé, me entró otra vez esa necesidad de volver a buscar el flamenco... Investigué por seis meses si venía o no venía, veía videos, cosas del espectáculo, fotos, le di seguimiento a la página de Facebook para ver qué era lo que pasaba y después dije: 'no, ya, necesito tomar la decisión'. Entonces fue cuando vine a la clase, más asustada que usted no sabe, yo hasta temblaba, venía como si nunca en mi vida hubiese bailado. Pero era por eso, porque yo decía: 'ay, si aquí otra vez me dicen que soy muy torpe, esto se acaba aquí, ya no lo intento más porque quiere decir que sí, que la necia soy yo y la que no encaja soy yo'. Sin embargo no... aunque la clase...

fue muy socada... no me sentí excluida... Ya habían iniciado hacía como dos meses o tres meses, entonces más bien yo venía tarde, pero era esa cosa: 'que sí, que no voy, que sí voy' y aquella cosa... exploré bastante antes de llegar aquí".

7.2. Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco

Luego de indagar sobre las motivaciones que acercaron y animaron inicialmente a estas mujeres a la práctica de baile flamenco, se les pidió que compartieran sobre la vivencia de los efectos que ellas han percibido como resultados de bailar esta disciplina.

Al igual que sucedió con las motivaciones, las experiencias fueron muy variadas. Las vivencias respecto a los efectos que perciben como resultado de la experiencia de bailar y lo que esta conlleva se dividieron, para efectos de sistematización, en categorías que fueron creadas tomando como referencia las preguntas de las guías pero, sobre todo, partiendo de los contenidos compartidos, como se mencionó con anterioridad.

Cada categoría corresponde a vivencias de efectos relacionados con alguno de los temas que la práctica de flamenco involucra: a) como resultado del trabajo con el cuerpo: -beneficios a nivel físico y desarrollo/fortalecimiento de habilidades mentales o -como medio para adquirir/fortalecer la seguridad, autoestima, autoconocimiento, confianza, conciencia y aceptación corporal y posibilidad de creación y expresión; b) emociones, sentimientos y reflexiones; c) las relaciones interpersonales: -en calidad de compañeras de baile o -con familiares, amigos y otros que no bailan; d) particularidades del flamenco como lo son -la música y los palos flamencos, -el zapateado y los elementos involucrados, -el vestuario y sesiones de fotos, y -otras particularidades del flamenco mencionadas; e) permitirse el espacio -para sí mismas y -compartido con otras mujeres y f) el reto al aprender y bailar.

Hay experiencias que compartieron diferentes bailaoras que, a pesar de parecer similares, se ubicaron dentro de categorías diferentes. Esto es, porque se incluyó la experiencia dentro de la categoría que se consideró predominante.

Ejemplo de esto podría ser el tema de la feminidad: para alguna participante disfrutar más de su feminidad surgió gracias al trabajo con el cuerpo y para otra, fue gracias al compartir con otras mujeres, que pudo reconectar con esta parte de sí misma.

Además, también sucedió que, al momento de sistematizar, alguna vivencia podría impactar en diferentes ámbitos y, de nuevo, se priorizó ubicar la vivencia dentro del ámbito que, a criterio de la investigadora, tuviera más peso. Por ejemplo: una participante expresó que al ver las sevillanas, su alma se estremecía. Esta vivencia podría haberse clasificado en la subcategoría de emociones, sentimientos y reflexiones respecto a la experiencia de bailar. Sin embargo, se tomó la decisión de incluirla dentro de los efectos vivenciados como resultado de la relación con particularidades del flamenco, como lo son las sevillanas.

Fue necesario tomar decisiones al momento de sistematizar la información; también resulta indispensable, como recién se hizo, explicar cómo se llevó a cabo y aclarar que esta no es la única manera posible para haberlos podido presentar.

A continuación, los extractos de las entrevistas.

7.2.a. Como resultado del trabajo con el cuerpo

Beneficios a nivel físico y desarrollo/fortalecimiento de habilidades mentales

Participante 1: "...a pesar de que es algo físico, tu concentración cambia... te ayuda un montón a tener más atención".

Participante 2: "...que el cuerpo se te vaya acostumbrando, poco a poco, y también el cerebro... Te motiva a levantarte al otro día, a ensayar al otro día. Y usted ve una diferencia...

Dice: ‘sí se puede’. A usted le está doliendo, pero sí se puede. O sea, el cambio de mentalidad es fuerte, es profundo”.

Participante 3: “Mi cerebro empieza a disociar cosas. O sea, yo decía: ‘¿cómo hago para mover...? O muevo la mano...’. Todavía, a veces las vacilo: ‘profe, suave, ahora que estamos con las castañuelas, o hago la castañuela... o hago el zapateado, o hago...’. Porque todo se me hace una mezcla”.

Participante 4: “Las partes de disociar. Yo siento que también físicamente, la parte de salud, ayuda mucho porque hay muchos ejercicios de que entonces: mano izquierda, pie derecho, etc. Entonces tenés que empezar a ver todas esas cosas... Y yo siento que también uno, conforme va envejeciendo, todas estas cosas nos ayudan para tener una mejor condición física, y seguir practicando flamenco ayuda a eso”.

Participante 5: “Yo siento que los beneficios que me ha dado el flamenco requieren, inclusive, una calidad de concentración, y una calidad de tiempo...”. Además, mencionó cómo, aunque ha experimentado dolor, no lo vive como un sufrimiento: “Y a nivel físico, ¡ni para qué! Puede tener uno como dolor de pies al otro día porque zapateaste durísimo y todo, pero no se convierte como en un martirio...”.

Participante 6: “A nivel físico ha sido muy, muy importante para mí... Cuando ya la profe me dice: ‘¡esos hombros tan tensos!’. Y yo me acuerdo y... (Expresión de relajar los hombros). Entonces esos dolores que yo experimentaba entre semana de los hombros, ahora ya han disminuidos montones. A veces me dan, cuando estoy muy tensa, pero han disminuido mucho... A nivel físico como a nivel mental, me agrada mucho... Físicamente, súper sudada, riquísimo, riquísimo, riquísimo. O sea, yo no pienso en el dolor del músculo”.

Participante 7: “No crea, es un esfuerzo mental, pensar. Entonces ahora vengo y digo (le dice a su esposo e hijos): ‘bueno, chao, me voy’. (Y le responden:) ‘¿Pero otra vez vas para el flamenco?’. Yo: ‘sí, voy’. (Ellos le dicen:) ‘¿Qué vas a ir a hacer?’ (A lo que ella responde:) ‘No tengo idea, yo voy’...”

Participante 10: “...definitivamente, para mí el flamenco es beneficioso a nivel no solamente de salud mental, sino de salud corporal... A nivel corporal, la parte de la tonicidad muscular que uno adquiere aquí, por los zapateos... Igual, estar dos horas haciendo algo, entonces la frecuencia cardiaca te va a aumentar, tenés que tener la capacidad de aguantar esas dos horas, y como mínimo todas venimos dos horas. Entonces, ¡solo son beneficios!”

Participante 12: “...es uno de los ejercicios que yo sí logro hacer. A mí no me llama la atención ir al gimnasio, no me llama la atención correr, no me llama la atención nadar; entonces, sin esto, realmente yo me quedaría como muy, muy sedentaria. Esto es definitivamente un ejercicio muy, muy potente.... Por esa conexión que se genera en varios niveles y, por lo tanto, es como una cosa de salud muy, muy integral”.

Participante A.: “...siento que hay muchos beneficios, digamos creo que yo soy una persona antes y después de bailar flamenco y, por ejemplo, podría decirte que a nivel físico ahorita es la única actividad que hago... cuando yo salgo de clase realmente yo llego a la casa y a mí no me duele nada. O sea, en verdad... yo llego y digo: ‘mirá, ya no me duele el hombro’ o, aunque hice un montón, montón, no me duele nada. Y es algo sumamente objetivo lo que te digo, a mí no me duele...”. Más adelante agrega: “...era súper frustrante porque había que disociar... Propiamente del flamenco, indistintamente si es Al Ándalus o no, creo que el flamenco es sumamente diferente a otras disciplinas. Primero, porque realmente impone algo que nunca hacés cotidianamente. O sea, la salsa y estos movimientos como de

vaivén o así, son como muy de bailar; inclusive el mismo ballet, sin quitar ese montón de cosas que se paran de puntitas y todo, pero en sí el flamenco es completamente pedirle al cerebro que haga cosas que usted nunca fue enseñado a hacer. Es como: 'cuenta tanto y mueva los pies en algo' pero, al mismo tiempo, es como: 'ah no, tiene que ir contando otra cosa'. Yo no sé usted, al menos yo siempre he aprendido a trabajar en conjunto con el cuerpo... Pero, o sea, en educación física o qué sé yo, en manualidades. O sea es como: 'por aquí va su mano y siga ese patrón', pero en el flamenco no. En el flamenco la palabra disociar es muy diferente a otras disciplinas. Hay que hacer un quiebre cognitivo, físico, para bailar flamenco. No es solamente estar atenta a la música, a todo, al conteo; sino, también, usted corporalmente tiene que pensarse cómo hace con la lateralidad. Es como muy distinto a aplaudir. Es como si usted estuviera aplaudiendo a diferentes ritmos con los pies y con las manos. Es extraño, yo siento que obviamente eso no me lo hubiera podido dar nada más".

Participante B.: "...si lo vemos como si fuera un ejercicio físico, al ser un tipo de baile con una técnica corporal que literalmente utiliza todas las partes del cuerpo, a nivel físico pues claramente que sí, se puede comparar a un ejercicio completo de trabajo de cuerpo... A mí me gusta mucho el trabajo de brazos y de cuerpo... Me gusta el tipo de movimientos, el movimiento de manos, de brazos... Lo que me llama la atención es cómo se mueve y cómo se ve la gente, el movimiento de la gente, creo que eso tiene que ver más con la parte de arriba del cuerpo. Y esta capacidad... de disociar lo que están haciendo los pies y la parte de arriba y tener que poder hacer otro montón de cosas, incluida la cara... Me gusta aprender, últimamente tengo muy mala memoria y esa es la parte que me está jugando en contra, porque eso sí requiere mucha repetición, definitivamente. Hay que tener paciencia, y tenerse

paciencia y tenerse cariño... requiere práctica, requiere lograr memorizar secuencias y rutinas. O sea, definitivamente requiere prestar atención, concentrarse...”.

Participante C.: “A nivel como de aire... Creo que tuve ganancias a nivel de capacidad de aguante como de bailar... También, creo que a nivel de corporalidad, de ser derecha, izquierda, separar los elementos de los brazos, de la mano, del pie... O sea, como la disociación, creo que gané mucho en eso. Creo que de los mayores beneficios que te da el flamenco es la capacidad de disociación que uno tal vez no la tiene tan trabajada, entonces de repente bueno: ‘su mano está haciendo esto, mientras su pie está haciendo otra cosa’, y yo: ‘suave ¡¿qué?!’. Son muchas cosas que no hacías antes que hay que empezar a mover: los brazos, que la mano, que la pierna, que el cuerpo, que tu trasero, que tu espalda; o sea, son muchas cosas... Voy a batar, porque no sé si es cierto que me benefició, yo estuve haciendo natación... y yo tenía la patada muy rápida... No sé si tiene que ver con flamenco o no... porque no puedo hacer una comparación real, pero yo pateaba muy rápido en natación... y tenía la agilidad de disociación de natación... Poder ir pataleando y moviendo los brazos para mí fue súper fácil, y yo tenía compañeros con los que yo entré que no lograban esto y patalear a la vez les costó un montón y yo ya lo tenía”.

Participante D.: “En la parte física yo siento que bailar flamenco sí me ha aportado cosas muy positivas... (Con) el zapateo hay que mejorar la condición física, cuando empecé detecté que, efectivamente, mi condición física no estaba nada bien, entonces es como que tengo que ponerme las pilas para poder seguir el ritmo. Físicamente, sentí que me retó a ponerme en línea... Además, la parte de disociación del cuerpo, eso nunca lo había explorado, eso lo aprendí aquí... Normalmente uno mueve pie y mueve mano, siempre para el mismo lado a la misma vez, en flamenco descubrí que no, que los pies se mueven a diferente ritmo

que las manos, entonces, yo decía: ‘¡ay Dios mío! ¿Qué es eso?’. Eso ha sido también... una parte física que no había explorado antes y que sí, realmente me ha encantado, cuando lo logro yo digo: ‘¡ay, qué es esto tan bello, ya lo logré, ¿verdad?!’. Físicamente, sí me parece que el flamenco es la disciplina más compleja y más completa para poder desarrollarse físicamente todo: piernas, brazos, cabeza, postura... Yo he bailado folclore desde los nuevos años hasta hace dos años; o sea, veinti... resto de años bailando folclore, gracias a Dios en compañías de muy alto nivel, y ahí se baila no solo folclore como uno lo conoce, sino también baile popular, swing criollo... Entonces como que exploré un poco esa parte... un poquito de *tap*... entonces como que sí he andado por todas y sí considero que la que es más completa definitivamente es el flamenco, es la más completa en la parte física... Me alegra montones trabajar un poquito en el cuerpo, porque tengo muy poquito tiempo para hacer, entonces también para mí eso es como... la semana que no hago flamenco yo digo: ‘ay, no hice nada esta semana, no hice nada’”. Más adelante añade: “...el tema de memorización... en los últimos años empecé a sentir que ya no memorizaba tan rápido como antes, y eso me pasaba en folclore, tal vez es porque llevaba demasiados años bailando lo mismo y llegó un momento en el que yo decía: ‘Dios mío, estoy como... ya no tengo la misma retentiva de antes’. Eso me preocupó porque yo dije: ‘¿será que estoy muy vieja, será que voy a padecer de Alzheimer?’. Ese tipo de cosas que uno empieza a autodiagnosticarse... Y cuando vine el primer año en flamenco fue muy duro la parte de recordar, pero también porque estaba en dos compañías, entonces era muy complicado recordar tantas coreografías. Dejé de lado el folclore y me estoy enfocando solamente en flamenco y resulta que descubrí que he mejorado mi parte de memorización... Yo estoy asumiendo que el flamenco me está ayudando para eso, porque es lo único diferente que he estado haciendo”.

Como resultado del trabajo con el cuerpo las participantes describieron, según pudo leerse en los párrafos anteriores, diversidad de beneficios, algunos relacionados directamente con su físico. Otros, sin embargo, son efectos percibidos como resultados del trabajo corporal al aprender y bailar flamenco, pero trascienden lo físico e involucraron el desarrollo de algunas habilidades.

También, como se evidencia en los siguientes párrafos, lo que el baile flamenco les obliga a trabajar corporalmente, ha funcionado como medio para fortalecer aspectos o permitir espacios para creación, que trascienden la corporalidad:

Desarrollo/fortalecimiento de seguridad, autoestima, autoconocimiento, confianza, conciencia y aceptación corporal, y posibilidad de creación y expresión

Participante 1: "...mejora la postura corporal... te acomoda de cierta forma que te da más seguridad...Uno con flamenco es como más presente, como más posicionada... siento que una de las cosas que, indirectamente, hace el flamenco con solo la postura, es darte más seguridad... como que te da más estabilidad, te hace enfocarte más... tu forma de sentirte... De hecho, yo no sé si a ustedes les ha pasado, pero cuando uno se siente muy desanimado, por lo general, el cuerpo lo hace... Sí, se contrae. En cambio, si usted viene a clases... O sea, usted puede venir un día hecha leña, triste, lo que sea... Y viene a flamenco y con solo cambiar su posición corporal y, obviamente, pues centrarse en otra cosa que no sea el problema... te ayuda a sentirte bien, endorfinas... Me permitió a mí ver que yo era buena haciendo algo. Algo que no era estudios, algo que no era portándome bien, algo que era más allá, era algo físico donde yo tenía que crear con mi cuerpo... Que eso me lleva al punto de cómo yo me veo a mí misma, corporalmente, en el flamenco. Sinceramente me hizo sentir

bonita. Que es algo que a mí me ha costado... Y, obviamente, físicamente uno cambia. Uno ya se nota que su cuerpo puede hacer cosas diferentes, puede ser elástica, puedes hacer cosas, movimientos, expresiones, que tal vez que no tuvieras esta área, no las harías”.

Participante 3: “...el solo darte cuenta o el tener la conciencia corporal de esa posición, de esa postura... me cuesta mucho como estarme viendo en el espejo y todo. Entonces, ahora, cada vez que paso por una ventana, me veo y me enderezo. Porque igual, voy caminando y de pronto la vida te va llevando con tus cargas diarias, la cotidianidad y todo y vas en ese lenguaje corporal de ir agachándote. Y de pronto estás con la carga ahí atrás. Entonces, no te das cuenta... ahora, yo paso por la ventana y si veo que voy así... me enderezo... Siempre me acuerdo de la profesora aquella que vino y me dijo....: ‘usted se imagina un hilo aquí que la sostiene’. Ha sido como mucho de remirarme y retomar ese proceso de sentirme linda, de sentirme sana. De sentir que, aunque ya soy una mujer de más de 50 años, hay muchas cosas que todavía están bien en mí. Entonces, es como pequeños bocaditos de cariño y de amor propio...”. Y añadió, sobre su experiencia aprendiendo a incorporar la sensualidad y la capacidad de expresarla, ya que en una coreografía esa era el sentimiento que se pretendía transmitir: “Y yo decía: ‘ay, qué ridícula, Dios mío, ¿cómo hice eso, cómo llegué a eso?’. Pero de pronto digo: ‘ay, qué divertido, porque descubrí que sí puedo hacerlo’. O sea, ¡que cuando a mí me dé la gana!, puedo llegar a ese recurso, sacarlo, aunque no es parte constante en mi vida, pero que sí está en alguna de las profundidades de mi ser, por ahí anda”.

Participante 5: “...uno viene acá y estás solo pensando... que si tu cuerpo está como tiene que ser, expresando emociones... Con respecto al cuerpo, igual: más seguridad, más confianza en mí misma. La aceptación del cuerpo... O sea, yo el primer año con aquellos

brazotes súper largos, y no había manera de que se me acomodaran en el espejo... Entonces R. me decía: '¿y por qué no hacés los brazos grandes?'. Y yo: 'pero es que no'. Y yo hacía así (imita una posición de incomodidad cuando estaba frente al espejo). Y R. me decía: '¡Estire esos brazos, usted tiene brazos largos, aprovéchelos!'. Y cómo también yo he notado que en mí, y en otras compañeras, ese tipo de cosas que uno veía como posiblemente un defecto físico, más bien se puede convertir en una virtud. En algo que usted fortaleciera y que se convirtiera en algo a tu favor. Y que tener brazos largos, no sé, para hacer un giro, que para otras cosas... Y a estas alturas, ¿usted cree que a mí...? Yo ni me fijo si hago o no hago los brazos de cierta forma. Acepté... mi cuerpo de tal manera... Que yo no podría decir en qué otras actividades de la vida, podría decir yo: 'acepté mis brazos porque cociné, porque lavé, porque trabajé...'. ¡No! Fue porque bailaba flamenco. Porque eso me hizo verme al espejo, que la gente me vea, que me vea público afuera en la calle, que me vea público en un teatro. Y que tiene que convertirse en algo cómodo para uno, si no para qué lo estás haciendo, ¿verdad?... Lo de la conciencia corporal, estaba pensando que, en flamenco, en lugar de que aparezcan dolores... más bien revela dolores de otras cosas, a nivel corporal, ¿verdad? Puede ser que también a nivel psicológico... Digamos, uno tiene que activar tantas partes del cuerpo a la vez, ¡que a mí me ha pasado montones! O sea, yo vengo un miércoles y hay... unos ejercicios de calentamiento... ¡Y se los juro! Yo empiezo a sentir todos acá: desde el cuello, esto, empieza a bajar por el hombro... Y yo digo: '¡ay, ahí está... La contractura...!'. Ya yo me doy cuenta el miércoles de si la semana va tensa o no. Porque yo vine a flamenco y resulta que empiezo a sentir los dolores, entonces yo sé que el dolor no me lo está provocando flamenco. Yo sé que es como: '¡ah no, claro! Eso fue la breteada que me pegué ayer en tal proyecto'. Que si algún dolor de cabeza: 'Hoy me dolía la cabeza, pero fue porque no tomé

café en la mañana...’. Yo sabía que, por flamenco, no me va a dar dolor de cabeza. Puede ser el calor excesivo, puede ser que yo sé que no tomé café, y me pasa con todo el resto del cuerpo. Y sé que es porque uno se conecta de verdad en estas dos horas que estás acá tan bien con tu cuerpo, que te empezás a dar cuenta de dolores que no es necesariamente que no sabías que existían, sino porque aparecen... Y que flamenco entonces fue como: ‘ah, mirá aquí... me está doliendo la espalda baja’ y usted se acuerda que fue porque me dolía porque hiciste algún esfuerzo extra, o algo más hiciste, que te está develando... Y me imagino que eso también a nivel psicológico nos debe pasar... Tal vez usted está súper concentrada en la clase, pero resulta que hay algo de la canción o del sentimiento que se está trabajando, que más bien te hace recordar algo que usted tenía ahí pendiente...” Y respecto al cuerpo también, pero sobre la posibilidad de expresión: “Y a mí me encanta también la expresión artística”.

Participante 6: “Ya soy más consciente de mi postura... siento cosas que no sabía que tenía... aunque a veces uno se siente incómodo con la llantita aquí, o así, ver que tenés que meter el ombligo, aunque estés llantuda siempre vas a poder meter el ombligo y tener la posición, te ves linda..., no importa si estás gordita o si estás flaca...”.

Participante 8: “Yo me siento súper bien, la verdad me gusta mucho mi cuerpo. Aprecio mucho y disfruto mucho los momentos cuando uno está bailando y verse en el espejo”.

Participante 9: “...uno se expresa a nivel corporal, está totalmente conectado con lo emocional, y con la mente. Entonces, yo he notado que hay ciertos movimientos que a mí me cuestan mucho, y yo sé que es por eso. Por ejemplo, cuando X. nos dice: ‘abra los brazos. Y saque el pecho’. Porque, no solo es exponerse, es como mostrarse al mundo. Digamos, como aceptarse y es como: ‘esta soy yo, con mis virtudes y con mis defectos’. Eso es algo que yo he

percibido en algunos momentos durante las clases... Bueno, y en la parte física creo que me ha ayudado, bueno, la conciencia corporal un poco... Yo tiendo a tener mala postura... pero entonces eso sí, poco a poco, me he ido haciendo como más consciente... es como una manera de expresarse. A mí me cuesta mucho expresarme, sobre todo a través de palabras. Pero eso es algo que yo no había explorado en mí antes, porque nunca había estado en algo como flamenco o en otra cosa que involucrara expresión corporal de forma tan evidente... También me ha pasado en otros momentos, que yo siento que estoy haciendo algo mal, un movimiento mal, y de pronto ... cuando (la profesora) nos pone a repetir: 'bueno, ahora lo vamos a hacer...'. Entonces, que se pone a ver a cada persona... Y de pronto (la profesora) dice: 'muy bien...'. Cuando yo pensé que estaba haciendo una cosa que se ve espantosa... Y, digamos, recibir esa afirmación... También, así como los movimientos que me cuestan, cuando estoy en esa otra situación es como... Como adoptar una conciencia de uno distinta”.

Participante 10: “Hay partes que uno dice, al día siguiente: ‘¿cómo, o sea, tenía este musculito?! No me lo había descubierto...’. Porque aquí uno se mueve tan diferente, y hace cosas tan diferentes, que uno experimenta cosas... Y realmente le ayuda a uno mucho a superar cosas que, a nivel personal, tal vez uno estaba ahí flaqueando”.

Participante 12: “...tiene la parte sí física, tanto de generar una conciencia corporal muy diferente a la que uno tendría sin esto... Yo sí siento mucha conciencia, a veces, de algunas cosas que siento que hago mal. Entonces, por ese lado, el flamenco más bien me ha hecho muy consciente de ciertos movimientos que tengo que, de otra forma, no estaría consciente. Y no siempre son cosas que me gustan. Al mismo tiempo sé que he hecho cosas que, de otra forma, jamás habría hecho. Se reconocen ciertas cosas sobre sí mismo... Al mismo tiempo, para mí impone esa cuestión de que yo quiero hacerlo todo perfecto y no, no

voy a poder lograrlo, y tengo que aceptar esas imperfecciones que yo veo muy fuertes en mí. Entonces, esa relación con mi cuerpo no es solo positiva, esa sí es mucho más compleja... Porque el tema del cuerpo es muy complejo”.

Participante 13: “...el primer día que llegué, y uno volverse a enfrentar al espejo, yo veía a todas mis compañeras, ¡recuerdo que me sentí tan delgada! Y ya, y luego es aceptar el cuerpo de uno y ya está”.

Participante A.: “...estar frente al espejo y yo no me veía en el espejo; o sea, y todavía me cuesta un poco... ¿Por qué te cuento todo eso? Porque si yo veo a esa A. de hace siete años, y no tiene nada que ver con que me quité el peso, que también es una lucha que yo creo que gané... digamos yo me veo ahora y siento que... aprendí a quererme a través del flamenco, y a mí eso me emociona mucho... me acepto a mí misma... También otro beneficio que yo he adquirido... permitirme a mí misma saber cuál es mi ritmo... el mismo flamenco me ha permitido... darme cuenta de mí misma y en el momento en que llega otra profesora que tiene otros ritmos, yo ya tengo como por decirlo el mío... En otro momento y al principio de flamenco, me daba miedo muchas cosas, me daba miedo los ensayos generales, me daba miedo que la gente me viera bailar. Ahora no digo que no, me da un poquito claro, pero no me siento tan expuesta como al principio. Yo creo que yo llegué a flamenco como si no tuviera nada de ropa puesta y tal vez después creo que me puse a poner como yo la misma, mi misma protección, pero no como para aislarme sino, al contrario, más bien como cuidarme a mí misma, entonces yo creo que eso lo logré aquí a punta de venir... me siento como segura. En la clase de los lunes yo me aprovecho más, me veo más, hago cosas más... Yo jamás en la vida me pararía en una fiesta o en otra cosa a hacer las cosas que yo hago frente al espejo. O sea, nunca. Entonces es muy lindo porque en la clase lo hago... en el teatro quizás lo dejo

salir todo... Si no fuera por flamenco yo nunca haría nada, esas cosas digamos, esos movimientos... Yo me hablo de todo lo que tengo que hacer, pero no me genera malestar, más bien lo veo como... es mi oportunidad de hacerlo... Agradezco mucho poder tener la salud que tengo, a pesar de que a veces me duelen cosas siento que también el flamenco me permite darme cuenta que soy una persona plena en el sentido de que no me falta nada... todo lo tengo... Es bastante agradecimiento porque es un cuerpo saludable y yo no tengo 20 años, tengo 40, entonces es como que he sentido que ahora valoro más mi corporalidad. No tanto el cuerpo sino también la corporalidad... Pienso que cuidarme las rodillas, cuidarme esto, llegar, calentar, hacer las cosas... A veces, qué sé yo, cuando X. me regaña por la postura, yo a veces me doy cuenta: 'mirá, hoy me duele la espalda y es porque estoy mal acomodada', o porque estoy tan estresada que me vuelvo a enconchar. Entonces yo misma tengo que sentarme en la oficina y trato... Tengo que relajar hombros, juntar escápulas, juntar barbilla... Y yo digo: 'hoy voy a intentarlo', y a veces lo hago... y camino así en San José... También con el flamenco me he permitido sentirme más... Sexualmente yo nunca he sido, no me pongo tantas limitaciones, pero también creo que con el flamenco como que también estoy más consciente de que mi cuerpo es muy lindo, de que yo soy una persona linda, que soy una mujer muy bonita. Claro, no me lo digo ni tampoco se lo voy a decir a nadie más. Ahora se lo digo a usted, pero creo que también con el flamenco es una forma de que sí me he sentido más dueña de mi propio cuerpo. O sea, de estar atenta a otras cosas o inclusive sentirme de una forma o verme de otra forma. O sea, es como que estoy más autoconsciente de que mi cuerpo es mío, por decirlo así".

Participante B.: "De fijo no me disgusta (verme al espejo) y para bailar me gusta. O sea, me gusta ver como se ve. Uno está como más pendiente de cómo se ve y de su cuerpo.

Pero bueno, no sé si pueda ser algo diferente a otra disciplina en particular... En una parte técnica... tal vez uno está calentando brazos o cosas así, uno tiene emociones con las que se conecta y las que se mueve... Todo el tema de la expresividad corporal creo que es un reto...”.

Participante C.: “La corporalidad en general... muy chiva... No sé hace cuántos años pudo haber sido eso, pero la primera vez que yo estaba bailando sin espejo y dije: ‘¡uy, tengo que meter el rabo!’”. O sea, cuando ya no ocupaba el espejo ni que nadie me lo dijera para decir: ‘voy mal’, y poder yo solita arreglarme... Eso fue algo que me ha costado, lo sigo trabajando, pero ya por lo menos tengo la capacidad de decir: ‘suave, mi cuerpo está mal’, y reacomodar... Yo puedo decir que el flamenco me ha ayudado a darme mi lugar... Creo que conforme yo fui agarrando seguridad en el manejo del baile, empecé a tener seguridad un poco más en mí misma... Yo le decía a una amiga: ‘mae, no hay momento en que yo me sienta más segura de lo que estoy haciendo que cuando bailo flamenco’. Yo sé dónde va el brazo, yo sé dónde va la pierna, yo sé dónde tengo que ver, yo sé con qué energía tengo que fluir. A mí me dicen que yo soy otra persona cuando estoy bailando. Entonces, vos me conocés y cuando (ves a) esa persona que baila es como: ‘¡mae, son dos personas diferentes!’, porque yo en flamenco, yo voy con toda la seguridad del mundo. Yo me muevo con plena confianza de los pasos que me han enseñado, porque es un año aprendiendo esto... En flamenco, a mí no me dan nervios bailando, más si estoy agrupada con mis compañeras, a mí eso me genera mucha más seguridad. Entonces yo creo que ese aspecto que me ha generado esa seguridad en flamenco me la ha devuelto a mi vida personal... Me ha generado seguridad y confianza. Yo sé que hay grupos que es como: ‘es que el brazo se me ve gordo’, a mí eso no me importa, yo siento que el cómo me vea a nivel corporal... O sea, si soy más gordita, si se

me sale esto, no afecta mi baile... Creo que ya no me afecta, creo que al principio sí era como: 'ay no, es que se me va a ver el gordito'. ¡Mae, nadie está viéndote el gordito! O sea, cuando uno está viendo una bailadora gordita, flaca, lo que sea, uno no está viendo... O sea, usted no se distrae en decir: 'ah, tiene el brazo gordo'. No, a nadie le importa, todo el mundo está diciendo: '¡wow, la energía!'. Creo que también está esa parte como de que ya por la cantidad de tiempo, hay un ejercicio muy introspectivo, yo digo: 'uy mirá este brazo, ¿y si la próxima lo trato de hacer con el codo así o el brazo así o terminar de tal forma?'".

Participante D.: "Normalmente uno no se ve de cuerpo entero... Sí me he visto más gorda, más baja, más vieja de lo que creía que me veía. Para nada me ha sido indiferente, me he dicho: 'póngase las pilas, te has dejado', tal vez eso. Como no me veía mucho... En mi casa la gente se ríe, pero yo en mi casa lo que tengo es un espejo de este tamaño (forma con las manos una figura pequeña), solo me veo la cara. Cuando finalmente empecé a venir a clases y en los otros bailes no habían espejos, se baila en gimnasios, son lugares como más populares, entonces realmente hasta que vine a flamenco me vi completa y empecé a descubrirme un montón de imperfecciones con las que estoy lidiando, porque todavía no termino de aceptármelas. Algunas, las que puedo corregir, estoy tratando de corregirlas, pero otras es como... ahí estoy, lidiando con esas emociones. De hecho yo bailo mucho atrás porque no me gusta verme, no me siento totalmente cómoda viéndome, debe ser algo mío. No quiero estar frente al espejo, yo siempre estoy como un plano más atrás, por algún motivo no me siento a gusto, y ahí voy... Es algo que todavía no supero".

7.2.b. Emociones sentimientos y reflexiones

La experiencia de bailar flamenco genera emociones, sentimientos y reflexiones; adicionales a las emociones que, de por sí, el baile flamenco (como disciplina) evoca. Vivir el proceso de aprender a bailarlo, permitirse ejecutarlo, entrar en contacto con todos los elementos que involucra; todo esto, produce sentimientos que las participantes compartieron y, para los cuales, se consideró importante crear una categoría específica.

Estas vivencias no se consideraron, en su totalidad, exclusivas del baile flamenco. Otras personas, llevando a cabo otras actividades, también podrían experimentarlas. Sin embargo, se consideró que valía la pena rescatar, de entre los relatos, lo que las bailaoras compartieron respecto a su vivencia de emociones y sentimientos por bailar flamenco, y reflexiones que la experiencia generó en ellas:

Participante 1: “Yo creo que es que uno se pone en una situación sensible, por decirlo así, aquí. Porque uno se está arriesgando a hacer algo completamente nuevo que, tal vez... en nuestro caso, hace ocho años, no sabíamos si íbamos a lograr salir con la tarea. Entonces, estar en una situación donde te estás poniendo en riesgo de presentarte al frente de un público... Estás en una situación vulnerable... La sensación de poder que da dentro del teatro es impresionante... Sentirse así, sentirse bien porque usted nada más está haciendo algo que ya naturalmente le sale, y que te den ese tipo de apoyo, ayuda mucho a una persona que ha tenido baja autoestima durante muuucho tiempo y te deja saber que sí puedes hacer cosas que, por tu misma situación, no lo hacés, nada más. Es porque vos misma te ponés limitaciones”.

Participante 2: “El flamenco, por lo menos en mi caso, me lleva a una vibración y a un estado de felicidad...”.

Participante 3: “Entonces, todos esos elementos juntos son ¡tan vibratorios!, a nivel positivo, que te llevan a sentirte saludable, bien con vos misma... Ha sido una experiencia lindísima, que me ha cautivado...”.

Participante 5: “...porque nadie va a estar baile y baile tantos años con algo que no la hace sentirse plena, ¿cierto?...”.

Participante 6: “Y entre semana si puedo practicar entonces, con un poquito que practique, ya en la noche ya me acuesto muy feliz”. Agrega: “...el zapateo... Si estoy aquí ese sonido me ayuda, internamente... alegre... Lo que a mí me hace sentir, lo que a mí me hace vibrar ese zapateo, esos brazos, eso no lo tiene ninguna otra disciplina, por más completa que pueda ser, por ejemplo, la natación, al terminar una clase yo jamás me sentía igual que al salir de acá... ¡Ah, es una felicidad!”.

Participante 10: “...yo no les puedo explicar lo que fue la primera presentación, ¡esa parte de exponerme yo al público!... Yo creí que a mí me iba a dar un infarto. ¡Pero era por todas esas emociones!... Pero entonces, a nivel personal y en esa parte de todos esos sentimientos, a mí me ha ayudado a enfrentar esos aspectos de pánico escénico que yo he tenido”.

Participante 12: “Y el hecho de que yo pueda hacer este ejercicio, y pueda sentirme bien con él, tiene que ver con todo eso que han hablado que es la conexión emocional que existe. Tanto la interna, tanto con uno mismo, poder explorar emociones muy, muy diferentes; ya sea porque el baile que uno está trabajando es eso, como por los retos que significa el flamenco, o como por las alegrías que significa el flamenco... Y es un complemento increíble para mi vida, para lograr lo que he logrado, para ir trabajando lo que hay que ir trabajando...”.

y veo que es verdad, que lo que yo siento no es solo para mí, es algo que a mucha, mucha gente le aporta y le da muchísimo valor a la vida de otras personas...”.

Participante 13: “...y sé que a final de año cuando estemos preparando lo la coreografía y todo eso, es súper emocionante”.

Participante A.: “...y yo creo que también ya el flamenco me había dado herramientas... Era mi única válvula de escape, porque yo me sentía muy infeliz en mi trabajo y me sentía que en ningún aspecto de la vida, o sea de los años 30 para mí o esta década de los 30 ha sido realmente muy provechosa, porque entré de una forma y creo que salgo de otra y creo que sin flamenco no lo hubiera logrado...”. Añade: “mi marco de dirección con el flamenco más bien es eso, venir a clase, tratar de sentirme bien... vengo muy tranquila, me emociona llegar a clase, ponerme los zapatos, me siento... feliz de estar en la clase... me da gusto ver a las chicas... me río mucho... me hace sentir bien... El año pasado que hubo un momento de la *colombiana* que me tocó estar al puro frente haciendo unas cosas. Yo decía: ‘no puedo creer que yo esté aquí en primera fila, con este montón de gente bailando, con un montón de luces y que yo esté bailando...’. Yo podría decir que, por ejemplo, la colombiana y la *guajira* riñen mucho conmigo pero, tal vez, porque en el fondo sí me gustan pero no me lo permito, entonces como que a nivel muy consciente digo: ‘ay no, eso no es para mí’... es como que yo misma, para protegerme, digo que no me gusta pero me gustan mucho, me generan pues algo de incomodidad porque es ir a ese lugar que sé que me gusta pero me da mucho miedo... Tal vez he castrado muchas de esas emociones y permitirme no hacerlas, nunca ha sido una opción para mí. O sea, por más que yo berreo y hago el “payasín”... al final lo hago... Ese día que te conté que estaba en el teatro, ahí yo podía sentir, yo me daba cuenta cuando abría el abanico, lo sentía. O hay movimientos que a mí me gustan mucho que tal vez

en el ensayo no los hago y no los siento, pero en casa cuando practico los siento... Hay momentos en el baile que yo me lo permito sentir y sí los siento. Es muy particular del flamenco, también permitirme a mí sentir cosas que yo estoy ejecutando... Yo me siento muy satisfecha de lo que logro acá y a veces manejar situaciones en la vida las puedo hacer porque me he fortalecido aquí... Confío mucho en que todo esto que yo he construido con el flamenco es algo muy positivo para mí, entonces a mí no me da miedo... Me hace sentir que yo realmente soy muy capaz y soy una persona muy valiosa de haber logrado algo tan importante como es bailar flamenco... Me doy cuenta que efectivamente soy una artista y tal vez nunca lo había podido ser, o tal vez nunca me lo había permitido decir, entonces es como muy bonito porque... ya seguro voy a llorar... porque es muy lindo... o sea, para mí la vida ha sido muy difícil y lo he logrado y es como permitirme hacer algo que por circunstancias de la vida tal vez nunca antes me había permitido hacer... Yo vengo a clase y no es solamente el trabajo a nivel físico, sino también trabajo a nivel emocional, un montón de carencias, un montón de cosas que el baile me ha permitido sanar... Yo creo que eso es lo que ha hecho el flamenco, me ha permitido sanar un montón de cosas, de una forma muy terapéutica. Es que para mí es muy difícil dissociar mi vida de flamenco. O sea, indistintamente de si yo lo sigo haciendo por más años o no, hay un antes y un después de cómo yo veo la vida a través de eso, a través del baile... Yo realmente me siento un ser humano mejor, y no es paja, realmente yo me siento muy feliz... llego a 40 años y realmente me siento muy plena y, como te lo vuelvo a repetir... yo no sé, porque uno nunca puede decir qué pasaría porque son puras suposiciones, pero es que realmente yo siento que es por haber estado en flamenco”.

Participante B.: “Digamos, para la época de las presentaciones, y todo que uno las ama y es una época lindísima, pero implica tiempos que en algún momento sí le podrían generar a

uno más bien una especie de depresión y de estrés... Te saca un poco de esta cosa de: 'bueno, estoy haciendo esto porque me gusta y porque me llena', entonces yo pienso que en el momento en que uno tenga circunstancias personales en las que no está pudiendo, pues mejor no, porque entonces se te vuelve más bien eso, una presión y un estrés...". Y respecto a cómo se siente al bailar: "Siempre uno tiende a decir lo que piensa, pero no tanto cómo se siente... En realidad, si me pongo a pensar en eso, tengo un sentimiento de podría ser, es como uno siente como aquí, como en el pecho... Sí, hay como un sentimiento de alegría, de plenitud, de satisfacción. O sea, no digo que no pueda haber habido momentos en los que uno también sienta frustración, probablemente haya momentos en la clase en los que uno sienta frustración o nervios... A mí que, por ejemplo, no me gusta hacer cosas sola, cuando toca hacer pasos sola, normalmente me pongo nerviosa, como sentir todas las miradas sobre uno, solito, esa sensación no me gusta mucho, pero son cosas muy personales... El flamenco es tan variable que te va a hacer pasar por un montón de estados. Te va a hacer pasar por cosas colectivas, por cosas individuales, por tener que mejorar cosas, porque te hagan críticas o porque te digan: 'no, eso sigue sin salir' o: 'no, esto no se está viendo bien'. Te hace pasar por un montón de momentos que te pueden cuestionar o te podés sentir cuestionada. Entonces, en general, siempre son sensaciones mucho más satisfactorias y no es que estas otras sensaciones no sean... O sea, de esas otras uno aprende también... Yo suelo salir (de las clases) con una adrenalina súper alta. Si llego a la clase medio cansada, al final, por más que se haya trabajado un montón, es como una subida de energía. Sin duda, por más cansado que uno llegue, como que la energía sube de fijo. Más bien, después cuesta como volver a bajarla... En la etapa en la que estamos preparando los espectáculos y cuando ya se acerca, cuando ya nos dicen el tema, la inspiración de lo que va a tratar ese año, por el tipo de forma en que se

escogen las temáticas, para mí sí ha sido súper curioso que todos los años han sido temáticas que yo creo que de un modo u otro, al menos a mí, me han terminado identificando con cosas de mi vida... Yo no sé si a todas les pasa, pero eso hace que se muevan un montón de emociones... También creo que por el tipo de trabajo que se hace de entender el tema, involucrarlo y que se escogen, porque uno podría escoger simplemente hacer coreografías y que no se tenga ningún hilo, pero al escoger construir historias y trabajarlas en clase y ver uno cómo se identifica y también el trabajo que se hace con... Inevitablemente se terminan moviendo emociones, o siempre encontrás algo que se identifica con tu vida... Yo no soy una persona a la que le guste mucho exponerse y, bueno, el karma hace que a uno le toque hasta en el trabajo... Yo lo he pensado mucho, a mí no me gusta mucho exponerme, pero exponerme bailando no es un lugar en el que yo me sienta... a pesar de que me den nervios y todo, es un espacio en el que yo me siento cómoda. Tal vez exponerme hablando no me gusta tanto, exponerme bailando es un espacio en el que yo he aprendido a sentirme cómoda. No te voy a decir tal vez segura, pero digamos cómoda. O sea, me gusta, lo disfruto, más allá de los nervios y de los riesgos que pueda tener. Yo creo que me ha ayudado mucho a superar esta cosa como de exponerse un poco más en público...”.

Participante C.: “Últimamente salgo frustrada, pero es porque no estoy logrando llegar a tiempo, porque como no llego a tiempo no me estoy sabiendo muy bien los pasos, he tenido que faltar, entonces no he visto pasos que están viendo, entonces últimamente es algo frustrante, pero yo sé que es por toda esta cuestión que está pasando a la par, esta bola de nieve que viene... Pero digamos si no estoy así... Disfrutaba un poco más que lo estoy disfrutando ahorita por esta situación...”. Y sobre la vivencia del flamenco: “...según mi psicóloga yo me restrinjo, yo me restrinjo mucho mi deseo. Y en flamenco yo no me restrinjo

el deseo. Si yo quiero experimentar hacer tal vara, la experimento y la hago y si no funciona va con la siguiente... Y como que tal vez en la vida no tanto... A mí en flamenco no me da miedo errar. Decir: “voy a intentar hacer este paso un poco más así a ver qué pasa y si no funciona, no funciona y ya, no pasa nada”. En cambio en mi vida yo soy muy: “no, esto tengo que hacerlo así”, me permito mucho más el error en el flamenco... Siento más liberación...”.

Participante D.: “Realmente sí, yo lo uso como terapia. O sea, para mí el flamenco en parte es terapia. Por mi profesión suelo estar muy llena de problemas que no está a mi alcance solucionarlos... Di, yo trabajo con mucha gente, dependo del cliente, lo que me pide y su estado de ánimo, dependo de los constructores y lo que hagan, dependo de un banco, dependo de dineros. O sea, realmente a veces se manejan unos niveles de estrés muy fuertes. (Viniendo a flamenco) me siento bien. Me frustra un poco que la ruta, que las calles, que las presas, pero cuando ya llegué a este espacio, yo me siento muy bien”. Y, al salir de la clase: “La mayoría del tiempo (me siento) muy bien, realmente sí. Frustrada de vez en cuando, sobre todo cuando son pasos nuevos, porque siento que no voy al mismo ritmo que el resto, soy un poco más lenta, entonces hay como un poquito de frustración, pero no es tan grave. O sea, no es como que yo vaya y de verdad me sienta a llorar. Es una frustración pasajera que uno dice: ‘uy, esto no me está saliendo, pero prontamente me recupero’. De verdad sopesa más la parte emocional positiva que la negativa”.

7.2.c. Las relaciones interpersonales

En calidad de compañeras de baile

La experiencia que ha significado el bailar flamenco en modalidad de clases grupales, siendo alumnas de una academia, ha llevado a las participantes a relacionarse con otras mujeres que, al igual que ellas, deseaban aprender y bailar flamenco.

Inicialmente, compartían el interés por bailar pero, como se leerá, a medida que pasaron tiempo juntas, se desarrollaron relaciones interpersonales, en calidad de compañeras, que les permitieron conocerse, en ocasiones enfrentarse a diferencias o incomodidades entre ellas y también, según lo que la mayoría expresó, apoyarse; traspasando los límites del baile:

Participante 1: “Para mí fue impactante estar en el ensayo general, saber todas las historias y ver a esta chica llorando a lágrima pelada porque estaban contando su historia. Y yo hice la conexión: ‘¡ah mae, o sea, es ella!’. Yo, verdad, yo amo los apapachos, yo salí corriendo y la abracé... Creo que esa conexión psicológica que hacemos es como parte de poder salir yo de mi cascarón, y de poder demostrar que si yo cuento realmente quién soy, hay alguien que me lo va a respetar y (me) va a acompañar... Siempre al principio de año hacemos una actividad de: ‘cuénteme su historia’ y al final más de una terminamos llorando... Podemos tener ocho años (de bailar), conocernos, que siempre va a haber una historia, algo que impacta, que uno se abre...”. Y añadió: “...ayudar a alguien sin recibir nada a cambio, ¿verdad?”.

Participante 2: “...uno llega como bajoneado y con algún dolor, tal vez, pero está aquí y se mueve y vibra con las demás compañeras...”.

Participante 3: “Y el disfrute con las compañeras, y la energía con las compañeras. El permanecer aquí con las chicas que han sido tan solidarias conmigo... cuando a mí me cuesta algo, ellas me dicen: ‘...nos vamos a reunir tal día en la noche pa’ que usted se aprenda ese paso’. Y entonces en la noche vamos y nos sacamos fotos y se las mandamos a las profes, para que vean que estamos (practicando). Han sido ellas, ellas se ponen: ‘vea, espere...’ Entonces, ya empiezan: ‘vea, es así: pa, pá; pa, pá’ (imitando el sonido de algún paso). Esa solidaridad, ¿verdad? Sin ningún interés... Nada más de que todas trabajemos juntas, que

todas brillamos al mismo tiempo. Nunca he sentido una competencia con ellas. Eso también me llena de mucha alegría, saber que estamos en igualdad de condición. Aunque esta es súper hábil con los pies, la otra... Y yo no. Pero no importa... Qué interesante que las que saben más, enseñen a las que saben menos... Dentro de la solidaridad, una compañera puede decirme: '...ese zapateado si lo hacés así, tal vez te sale más fácil'. Desde otra perspectiva, de compañeras... que no es serruchar el piso, sino ayudarnos entre todas, eso a mí me gustó mucho. Y no sentir que estoy compitiendo, que no es una carga más en mi vida...".

Participante 4: "... eso de llegar un poco antes y ponerse de acuerdo con alguien para que le ayude con algo que no entiende, entonces eso va generando... O que llegamos un poco más temprano, antes de clase, entonces hablamos, contamos experiencias: 'que hoy me pasó algo' o: 'vengo muy estresada porque tuve una situación...'. Entonces ya (se) va generando amistad. Y el hecho también de ir a los ensayos; mientras estamos esperando nuestro turno, estamos hablando y eso también hace que vaya creciendo la amistad. Y la constancia... y la cantidad de años que tenés, entonces ya vas conociendo más a profundidad a las personas...".

Participante 5: "...las coreografías siempre llevan una interacción persona a persona... Todas las coreografías las montamos de manera que haya una interacción con una compañera en un círculo, en una figura determinada; siempre, siempre vas a tener a alguien con quien coordinar a nivel coreográfico, para que se vea lo suficientemente estético, y energía para que las clases se vuelvan lo suficientemente amenas y agradables para que podás venir con motivación. Se crean vínculos demasiado fuertes, de que si tienen constancia de asistencia en clases, di compartís con esas personas mínimo dos horas por semana. Yo en estos momentos comparto con mis compañeras de clase más horas que las que comparto con mi mamá y mis hermanas que las tengo lejos de mi casa y que las veo como una vez cada 15-22 días.

Entonces, esa cercanía que... he creado con otras, con mis compañeras, con mis profesoras, ese vínculo... si estoy aquí es porque yo sé que la convivencia y los vínculos que tengo con las personas, la energía del grupo, permite que yo esté ahí cómoda, que pueda ir a todas las clases, y estar dos horas seguidas en un espacio de este tamaño, compartiendo y aprendiendo en conjunto. Que a las que les cuesta una cosa, que unas te apoyan, otras que tienen esas fortalezas y las que tienen fortalezas en otros aspectos le han ayudado a las demás. Eso tiene que tener algo de amistad... Se van creando afinidades...inclusive, que no sabías que tenían... O te das cuenta, en la primera clase, que hay alguien que tiene un estilo de vida muy parecido al tuyo y resulta que terminan siendo súper afines. O gente con la que no tenés tantísima afinidad, pero comparten en clase perfectamente... O sea, se convierte en un convivir lo suficientemente lindo para que haya, no necesariamente una amistad de hablemos cada cinco minutos, pero sí de mientras estamos en clases somos un equipo, no somos personas individuales que cada una está buscando cómo ser el mejor, no, no”.

Participante 6: “... feliz de solo pensar cómo me siento cuando yo salgo (de) acá, cómo me siento cuando aprendo de las compañeras... Esa vibración que yo siento cuando las compañeras zapatean no es lo mismo, cuando yo bailaba chica, era muy individual, y yo soy hija única. Entonces todo ha sido como muy individual. No soy como de las hijas únicas egoístas pero, por la situación, tampoco tenía mucho chance de compartir con mucha gente y poder aprender a entender a los grupos, y de escuchar a las personas, no solo escucharme a mí. Soy de las que hablo conmigo misma. Entonces todo eso me ha ayudado montones”.

Participante 10: “...la parte del vínculo de amistad y de cariño que uno desarrolla con las personas. Y yo creo que no es solamente con las 10 o 12 compañeras que uno va teniendo... Es con las profesoras, también con las compañeras que uno las ve así como:

‘¡aaayyy, yo quisiera bailar como tal...!’ ¡Yo me siento muy en familia aquí! ...Uno viene aquí y siente un ambiente muy acogedor. O pasa algo o, no sé: ‘ay, no voy a poder ir a clases porque tengo que hacerme alguna cirugía’, o lo que sea. Y entonces están también pendientes de uno y uno siente mucho, mucho cariño”.

Participante 12: “...la conexión que se genera con otras personas. Porque veo que las experiencias de cada una de nosotras son muy diferentes, tenemos antecedentes muy, muy diversos y, sin embargo, hay algo que nos está uniendo. Que nos conecta fuertemente. Y nos permite compartir algo muy, muy especial. Entonces, el flamenco se vuelve un espacio muy, muy poderoso para las personas que logran conectarse con él... Se convirtió también para mí en una ventana, en una forma de crear una familia cuando yo estuve fuera del país. Y eso fue también un apoyo valiosísimo para lograr cumplir mis metas académicas allá”.

A.: “...Yo encontré a muy buenas amigas que a pesar de que ya se han ido algunas y otras permanecen, para mí digamos son una red de apoyo... y siento que también otras chicas me quieren mucho, entonces para mí eso es muy importante, salvo si yo soy la mejor o me cuesta algo o no soy la más diestra, eso es como un beneficio... No es solo que uno viene y uno baila, sino también hay una interacción social. Otro elemento interesante de aquí (es) que sean solo mujeres, uno que da mucha confianza... Es completamente diferente tener un hombre en clase... Y más en una disciplina en la que tenés que usar tanto tu cuerpo, es indiscutible que compitan, a unas les importa menos, a otras más, pero sí definitivamente vos ves a veces cómo las chicas se visten, o se maquillan o alguien hizo un paso... Sí hay cosas muy asociadas con esta feminidad que están ahí y que a nosotras nos cuesta mucho, me imagino que dependiendo de las mujeres, que nos cuesta mucho quitarnos, de que una sea más linda que la otra. O sea, eso creo que está ahí y es algo que no creo que se borre tan fácil, pero

por lo menos aquí no es como el tópico, no es como lo que siempre está, por dicha. La competitividad tal vez en esta casa no se ha acentuado, pero sí siento que es algo que está ahí, que alguien maneja mejor, que otras manejan peor. Por ejemplo, en esta academia aunque no hay como estereotipos, sí siento que hay chicas que son de una corporalidad, un cuerpo diferente, que a veces vos las ves un poco más tímidas, entonces sí creo esas cosas que socialmente nos han enseñado... Sí es indiscutible que en la disciplina de flamenco, de ser mujeres, es otro asunto interesante que alguien podría estudiar de cómo son esas relaciones, digamos de qué cosas de la sociedad pasan al flamenco y que son mujeres... O sea, por ejemplo, yo te he hablado de lo que yo siento, pero también eso ha pasado con gente, o sea yo no he venido a bailar flamenco sola, aislada. Yo he tenido que lidiar con gente, también con la gente que es diferente, que me genera... O sea, es como estar en una obra de teatro y uno tiene como esos personajes, así es en el flamenco, entonces obviamente cuando me ha tocado lidiar con gente así en la clase, uno siente que no es tan afín o gente que sí es muy afín o se ha tenido que ir... Para mí el abandono es muy complicado y entonces yo siento que para mí es un progreso, ya no me siento tan mal porque alguien me diga: 'no puedo verla hoy', diferente a antes, o también darme cuenta que la gente aunque no la vea todo el tiempo, siempre va a estar ahí y eso me pasa con gente digamos que se fue hace tres años que sigo hablando... Aquí hay gente que a mí no me cae bien, pero al mismo tiempo yo siento que también tienen su lucha interna, entonces yo lo veo aquí en clase pero también al mismo tiempo lo veo afuera... Cuando yo entré aquí era de una forma y he conocido gente que me conoció de esa forma, pero esa gente también me ha nutrido para modificar un poco quién soy yo, me ha dado más herramientas, han potenciado en mí cosas muy lindas o me han re-estimulado positivamente. Yo al principio no estaba tan consciente de tantas cosas bonitas que yo tenía o

no poco consciente, sino que no me lo endosaba yo. Yo sabía que tenía muchas cosas positivas, pero también no me las reforzaba, no me las permitía reforzar tanto. Entonces, por un lado la red de apoyo consiste en eso, es gente que continuamente me refuerza lo buena persona que soy yo y sí, efectivamente, soy muy buena persona. Aquí es lindo, y no lo hago para complacerlas, simplemente soy quien soy. Esas personas, esa red de apoyo, me han permitido auto-reforzarme mis cualidades pero, al mismo tiempo, a nivel más concreto, me han apoyado en cosas difíciles, cuando he tenido problemas o situaciones. Por ejemplo, con esto del trabajo o bueno mi mamá que tuvo un problema hace un par de años cerca de la presentación final... Era: '¿cómo está?, aquí estamos', y eso no sirve solo para mí, lo tenemos todas... Yo siento que al menos algunas de nosotras realmente nos consideramos amigas y nos lo demostramos... Ahora que yo estoy un poquito más lejos de mi familia, para mí flamenco es... Yo tengo algún problema o alguna cosa o algo lindo que comentar y me gusta compartirlo con ellas. O sea, no todas, no siempre es color de rosa todo pero, al menos, mi círculo que yo he construido... Entienden los chistes y entienden las cosas de flamenco que hace uno que otra gente no lo entendería; pero, al mismo tiempo también se puede hablar...". Sobre las diferencias, más adelante añade: "Uno tiene que lidiar a veces con diferentes desempeños, entonces puede ser que haya gente que tenga otra frecuencia digamos a la hora de bailar, entonces obviamente uno también tiene que lidiar con otros bailarines, entonces al mismo tiempo también eso es complicado... Hay círculos, hay afinidades, entonces hay chicas que trabajan como en un ritmo o son muy similares a nivel anímico o a nivel de desempeño. No todas somos iguales y eso se ve. Digamos, lo mismo que pasa en la sociedad se ve acá, uno ve estos subgrupos y eso es algo muy perceptible. Usted va a un ensayo y se da cuenta quién es quién, puede hacer un análisis ahí, sería súper interesante, yo lo veo porque yo

como que me muevo... Mis amigas se han ido, entonces yo me he tenido como que tirar a otros grupos, entonces soy como visitante, no me siento tan perteneciente a un solo grupo...”.

Participante B.: “...esta sensación de grupo, también reconociendo las particularidades y destrezas que cada una tenga y fortaleciendo lo que cada una tenga, pero siempre manteniendo esta unidad de grupo. Entonces, creo que eso hace que a nivel social también uno pueda sentir que tiene un grupo de gente allegada, de gente que termina siendo un grupo de apoyo y de gente con quien se genera mucho cariño y con la que uno sabe que puede contar, donde no se promueven rivalidades... Creo que también a nivel social definitivamente es un espacio que genera muchos beneficios... un ambiente muy sano... Y creo que no tiene que ir en desmérito, insisto, de que si hay personas con condiciones muy buenas pues que puedan desarrollarlas todo lo que puedan y tener el protagonismo sano que se merecen, pero no en un ambiente de generar rivalidades o competencias porque eso no lo hace sano. Eso se torna un espacio que, en vez de ser sano, se vuelve completamente insano porque genera mucha ansiedad, ya te genera otro tipo de sensaciones que te hacen no tener ganas de estar en ese espacio... Es un trabajo de construcción incluso hasta colectiva... Estamos partiendo de que, en principio, el aprendizaje es en grupos. Yo creo que ahí puede pasar de todo. O sea, podés tener la suerte de tener un ambiente sano, de respeto, de apoyo mutuo, de saber que alguien tiene fortalezas y otras tiene otras, de aceptar también: ‘bueno estas son mis debilidades, en esto necesito más trabajo’ y que haya un apoyo grupal... Que haga que te sintás bien y que no tengas miedo de decir: ‘no, esto no me sale, ustedes saben que esto no es mi fuerte, mejor yo prefiero hacer otra cosa’, o podés tener un ambiente donde haya mucha competencia o donde alguien quiera sobresalir o donde alguien simplemente no tenga buenos modos y diga: ‘ay, no logramos avanzar porque esta no avanza con aprenderse este paso’, o la

profesora diga: 'bueno, lo lamento, yo necesito seguir y si usted no puede pues vaya y vea a ver cómo lo aprende'. Yo creo que puede haber de todo, creo que sería muy difícil dissociar eso del espacio, de donde se esté dando. Mucho depende de quiénes estén ahí y también creo que mucho depende de cómo quien está enseñando o quien está dirigiendo el espacio lo maneje. Siempre va a haber gente que quiere sobresalir, o que tal vez no tiene el mejor modo, o no tiene la disposición de apoyar a una compañera para que aprenda, o hay egoísmos. Como toda disciplina humana, no creo que depende sinceramente en sí mismo de la disciplina, ahí sí no te podría decir que siento que el flamenco en particular pueda tener algo distinto a cualquier espacio grupal; o sea, o de otra danza... Me ha tocado de todo. Me han tocado espacios en los que, efectivamente, hay gente que quiere el protagonismo y le dan el protagonismo porque se lo merezca o no se lo merezca. O sea, pero que efectivamente hay esto, un afán de: 'sí, yo soy la mejor, quiero un espacio'. Y hay otros momentos en los que más bien hay apoyo. He visto también, te soy sincera, procesos de compañeras que han variado eso. He visto procesos de compañeras, y eso que yo no me meto mucho en esas cosas. O sea, yo creo que las que me conocen saben que no soy necesariamente la que tal vez tenga sus amigas en flamenco, por decirlo así. Porque hay otras compañeras que sí, que son sus grupos de amigas, las que están ahí. Pero así, muy de lejitos he visto procesos de compañeras que han pasado de esta cosa como muy egocéntrica a tener que bajarse un poquito y entender que eso es un grupo y que más bien pueden apoyar y que las vamos a seguir reconociendo como que son buenísimas y bailan maravilloso, pero que no necesariamente tienen que ponerse en una posición de que: 'porque yo hago algo mejor, soy mejor que la otra'. Más bien, han buscado un poquito de cómo apoyar. Hay personas que por personalidad, por más que sean maravillosas bailando, van a apoyar y van a estar tratando de que eso sea un espacio

grupal realmente. Pero yo creo que eso también tiene que ver mucho con personalidades, e incluso como uno lo reciba, porque podría ser también que una misma diga: ‘ay, esta está tratando de competir conmigo’ o que uno diga: ‘ay mirá, qué maravilloso como lo hace y yo lo hago mal, pero no me importa’. O sea: ‘esto es lo que puedo hacer yo’. Depende mucho también de cómo uno lo reciba... Creo que me ha ayudado mucho en esta diversidad, a respetar, a respetarnos y a que a uno lo respeten en sus capacidades y en sus fortalezas. Entender que no todas somos iguales y que estamos para una misma cosa... Apoyarnos y fortalecernos... Pero sí creo que hay diferencia en el rol que pueda tener quien está dirigiendo el espacio...”.

Participante C.: “A nivel social flamenco ha sido como curioso. Cuando yo entré, estaba adolescente y el grupo de compañeras todas ya eran chicas universitarias, ya trabajando... Entonces, a nivel como de interacción social, me costó... porque eran etapas muy diferentes de vida. Yo estaba apenas terminando el colegio, ellas estaban en otro tipo de vida. Al principio me costó mucho, ya después pasé a los miércoles que ya tenía chicas más cercanas a mi edad... A nivel social como un poco más de acogida hasta cierto punto, porque digamos las chiquillas (de antes) igual me acogían, pero siempre era como extraño o complicado porque ellas querían ir a un bar y yo no podía... Como ese tipo de cosillas siempre hubo como una pequeña diferenciación. Pero siempre, siempre fueron amigables y siempre me acogieron... Claramente, ya cuando, con 22, entré con las otras chicas, ya fue un poco más social, de que salíamos, de que ya yo podía ir a los bares, todo eso, entonces ahí (se) generaron más relaciones, como núcleos de amistad...”. Luego añade: “Somos mujeres, somos cíclicas, tenemos ciclos hormonales, hay mamás, hay mujeres solteras... O sea, cada quien tiene toda una carga emocional y un bagaje que no puede dejar atrás y di, lastimosamente a

veces la práctica se ve afectada por ese tipo de cosillas. Pero no es como algo que no me guste, más bien eso es lo que lo hace chiva, al final de cuentas, están estas relaciones humanas, el problema es cuando toca tirarse el berrinche de alguien, que tal vez uno no le interesa o no quiere, o no tiene alguien por qué tirarse un berrinche ajeno, porque yo también he hecho berrinches en flamenco. O sea, yo he llorado en flamenco, mis compañeras no tenían por qué ver eso, o sea, no tienen por qué ellas recibir el golpe de lo que me está pasando... No sé si es flamenco o si es la academia, que es muy personal, es que uno siente como muy cercano, que al final de cuentas de repente uno siente un espacio de confianza como para explotar ahí, pero no tienen por qué mis compañeras echarse ese rollo, porque realmente no tienen ellas que cargar con mis pedos... Es que son 10 años y he pasado por chorrocientos grupos. Ha habido épocas en que sí me siento sola en la clase o tal vez no sé si decir sola, pero como que yo no calzo ahí, por ejemplo... A pesar de que yo digo no congenio, no hay *match* con la gente, yo con flamenco sí tengo ese *match*, entonces... Voy, entro a la clase, la hago y me voy, y tal vez no tengo mucha capacidad de socializar... No sé cómo va a sonar... yo he visto que hay chicas que entran a la academia y hacen su grupo de amigas... Di, yo no... Es muy poco... flamenco es una hora de socialización, pero no pasa a más de esas horas, a mí no me afecta porque yo ya tengo un grupo de amigos establecido, yo tengo mi familia escogida, ya yo la tengo escogida, entonces a pesar de que yo siento mucha conexión por ejemplo con... y que yo sé que le puedo llegar a contar algo, que... me puede contar algo... Al final de esas dos horas no las veo hasta la próxima semana y así paso el año, yo no tengo ningún problema, no es como esa cuestión: 'es que yo vengo a flamenco a hacer amigas', no. Yo voy a flamenco por flamenco, que si se logra socializar, que todo, di sí, pero tal vez como yo he pasado por tantos grupos, al final de cuentas perdí ese grupo. O sea, pasé por ese grupo y ya y

pasé por este otro grupo y listo. O sea, no es esa cuestión de que, por ejemplo, estas chicas que tienen como ocho años de estar bailando, los ocho años ellas juntas... Ese no es mi caso, yo brinqué a un grupo, brinqué al otro, se deshizo ese grupo, entonces ahora somos estas. Al final de cuentas sí como de esos grupos no quedó nadie y no es como... (que) yo me sigo viendo con ellas, no es como esta cuestión de socializar. Yo flamenco, si bien o mal socializo, no es el lugar que yo digo: 'es que aquí yo vengo a hacer relaciones humanas', porque realmente no... También, (con compañeras en algunos grupos) estaba (o está) en etapas distintas... Apenas estoy empezando como a aceptar trabajo... y ellas están ya en la siguiente etapa... O sea, yo me adapto con mis compañeras... He aprendido que hay mucho apoyo, hay excepciones pero usualmente se busca ese apoyo... He aprendido que... cualquier logro es bien recibido, he aprendido que se hacen subgrupos y di sí, en un grupo de 12 va a ser muy difícil que todas congenien bien, entonces ahí es cuando se empiezan a hacer las subdivisiones pero al final de cuentas siempre se logra el convivio.... Cuando puedo ver que alguien está haciendo un paso de alguna manera diferente trato de pensar cómo es la mejor manera de decírselo sin que se sienta atacada... Creo que cuando alguien viene anímicamente mal se percibe en la clase, ya sea cansada, molesta, creo que hay una percepción, tal vez durante por lo menos al principio, cuando se va acabando la clase ya lo van logrando dejar botado, entonces sí creo que uno sí nota como las compañeras vienen, y a nivel de baile es súper importante la emoción”.

Participante D.: “La parte de convivencia es maravillosa, realmente uno se siente cómodo y muy a gusto. Creo que es un tema particular de la academia, me parece a mí que la cabeza está centrada en generar un ambiente armonioso y familiar, entonces creo que ese es el secreto. Yo he tenido muchas otras directoras y, desgraciadamente, uno compará. Entonces yo

misma un día, filosofando un poco, dije: ‘bueno ¿por qué me siento bien aquí y no me sentía bien en otros lados, qué es lo diferente?’. Y yo llegué a la conclusión de que es la cabeza, porque la cabeza es como unificadora, amorosa, inclusiva. Entonces eso genera que las personas que estén tengan que ir por la misma línea, y yo he visto compañeras que no van por esa línea y no aguantan el año, se van. Porque trataron de hacer intriga, de hacer una mala vibra y no se les dio mucho poder, mucha pelota. Solitas se van. Francamente pienso que ese ha sido o ese es el secreto de esta academia en particular. Yo, desgraciadamente, hago comparación y digo: ‘bueno, ¿qué es lo diferente?’. Definitivamente la cabeza. En otros lugares he encontrado cabezas que se apuntan a crear como cizaña en un bailarín y se ciñen con alguna otra persona y uno dice: ‘no puede ser posible ¿qué es lo malo que tiene?’. Es más, yo bailé durante 20 años con una misma compañía... y te digo, honestamente, a la directora le enojaba ver una muchacha que bailara mejor que ella o que fuera más bonita que ella. Yo decía: ‘no es posible, debería estar agradecida que le llegó un bailarín con tanto potencial’ y no, le daban y le daban y le daban y hasta que la pobre muchacha tenía que irse porque le hacían la vida imposible. Entonces ahí es donde yo digo que es la diferencia de la experiencia de estar en esta academia, y por eso yo me he sentido súper a gusto, yo creo que anda por ahí...”. Más adelante agrega: “Me alegra mucho ver a las chicas... (Tiene mucho que ver) el ambiente, descomplicarme, ya no sentirme rechazada, de no sentirme excluida. Es por eso (que) no me matriculé otra vez en... o por eso no me fui con..., porque cualquiera de ellas me pudo haber enseñado flamenco, pero busqué un lugar donde yo me sintiera bien en un ambiente amigable y relajado, aunque la disciplina sea complicada, no sé si me doy a entender.... Porque en el baile, en todos los bailes, a diferencia del músico... El músico entre más viejo más valorado es, el bailarín entre más viejo más desvalorizado, al menos en las

academias en las que yo estaba. ¿Por qué? Porque ya no me muevo como antes, porque ya no memorizo como antes, ya no giro como antes. Entonces yo sentí que en el folclore me empezaron a pensionar discretamente. Antes bailaba 15 piezas, en el siguiente espectáculo vas a bailar 10, en la que sigue bailás 8, y yo decía: 'qué raro, cada vez me ponen menos piezas y me las sé todas porque llevo 20 años de bailar con la compañía'. (Aquí) me asusté cuando entré a principiantes porque vi chicas muy jóvenes y dije: 'ay no, estas me van a matar, voy a quedar tan mal que me van a pasar al de señoras...'. Mi temor era que fueran así, literalmente, unas arpías. Porque di, es lo que había visto antes. Y no, para nada, o sea yo me siento igualmente incluida bailando con... que tiene 14 años, bailando con..., que son jovencitas, no me siento para nada una viejita. En folclore me empecé a sentir pensionada. Bueno, te digo que se dieron cuenta que dejé de ir a ensayos después de tres meses. Dijeron: 'es que no volviste' y yo dije: '¿en serio hasta ahora se dio cuenta?'. Yo no avisé nada, un día salí tan desilusionada que dije: 'no vuelvo' y me fui y no dije nada. Tres meses después se dio cuenta mi directora de que yo no estaba yendo, yo dije esto: 'nadie se enteró, era un bicho ahí. Y no estuve un año, ni tres. Estuve 20 años de mi vida bailando con ustedes y no se enteraron de que me fui'. Cuando les redacté... les dije: 'ustedes no se dieron cuenta pero me pensionaron sin avisarme, lo hicieron de una forma como muy... esta mejor no la bailés... y así me fueron quitando piezas y quitando y quitando y ya solo bailaba como las piezas de viejitos, las más lentitas'. Sin que yo lo solicitara, por supuesto, y todo lo que era nuevo solo a las chicas de 15, 16, hasta 18 digamos. Entonces uno mismo dice: 'no, ya nada estoy haciendo aquí, ya soy un vejestorio...'. Pienso que (aquí) sí puede pasar porque me parece que pasa en todas las danzas, pasa en el ballet, pasa en todas las rutinas, que obviamente siempre en danza es más atractiva la mujer joven. Sin embargo, en esta academia no lo siento, yo no siento esa

exclusión... Siento que eso ha sido la cabeza la que ayuda a que ese sesgo de edad no se sienta...”.

Con familiares, amigos y otros que no bailan

Continuando con las relaciones interpersonales, las bailaoras compartieron sobre cómo las maneras de relacionarse con su familia, amigos y otras personas que no bailan, se han visto influenciadas, de diferentes maneras, desde que bailan flamenco:

Participante 1: “...se vuelve parte tu identidad. O sea, vos decís, vos llegás al trabajo, a algún lugar nuevo: ‘ah bueno, mi nombre es... y bailo flamenco’ y todo el mundo es como: ‘woooow, ¡¿qué?!’. Entonces uno como que dice: ‘ay sí que chiva, ¿verdad?’”.

Participante 8: “... cómo el flamenco también influye en nuestros amigos y en nuestros familiares. Porque aunque ellos no vengán aquí con nosotros, en mi caso y sé que el de las chiquillas también, ya están estructurados que los sábados, por ejemplo, no se pueden hacer cosas después de cierta hora porque: ‘tienen flamenco’ (e imita voz de estas personas). O, los miércoles: ‘tienen flamenco’ (la misma voz). Cuando vienen los ensayos de diciembre: ‘es que hay que madrugar’ (imitándose a ella misma, lo que le dice a sus amigos)... ‘El sábado hay que acostarnos temprano’ (dice ella) sí, porque el sábado: ‘tienen flamenco’ (la misma voz imitando a sus familiares y/o amigos). Aun así, ya respetan ese espacio de uno, y se incluyen dentro del espacio. Entonces es el aporte ahí de cómo ellos también se incluyen dentro de la masa de flamenco, y son súper *fans* también”.

Participante 9: “...también ha sido como una forma de conectar diferente con mi familia... Entonces ahora como las presentaciones... ¡De pronto mi familia es *fan*! Van a las presentaciones. Fueron a la primera, y luego fueron a la segunda. Y como yo paso

posteando... entonces de pronto mi papá me pregunta: ‘¿... cuándo se presentan este año?’. Y van, ¡y mi papá lleva barra! No solo mis papás y con mis hermanos, lleva barra. Entonces eso también es algo muy bonito, conectarse con personas, con seres queridos, de otra forma. Tal vez no a través de palabras, sino de otras formas. Es un espacio que a todos nos gusta, uno siente el apoyo, es bonito que lo vayan a ver a uno y ver que, al final de la presentación, uno los ve como emocionados, los ve contentos y que les gustó. ¡Eso es muy chiva!”.

Participante 11: “O sea, ya soy... Para mucha gente soy: ‘mi amiga que baila flamenco’, ‘mi hija, la mayor, baila flamenco’, ‘de mis nietas, la que baila flamenco””.

Participante A.: “...también la gente lo entiende porque, por ejemplo, la gente que sabe que yo hago flamenco... también se impregnan de que uno hace flamenco... Porque entonces mi mamá es: ‘pero ya va a llegar tarde a flamenco otra vez’, ‘pero no deje flamenco’, ‘¿todavía hace flamenco?’ y ‘¿cuándo es su presentación?’. Es como que uno no está en esta burbuja, sino que también todo mundo está ahí pendiente de que: ‘va para flamenco’ o mis amigas que están en los Estados digamos, es como: ‘A., ¿y este año qué va a hacer en flamenco?’. O sea, es esta relación que uno tiene con el flamenco que también la tienen las personas que están cercanas a uno”.

Participante B.: “...a nivel familiar o de amigos o de gente conocida sí influencia y, al menos, mi experiencia es más en positivo. ¿En qué sentido? En que la gente de algún modo también es partícipe de eso. O sea, en el momento en que uno dice: ‘bueno, este fin de semana voy a estar ensayando porque estamos en un espectáculo de fin de año’, se mueve toda una dinámica familiar de: ‘yo te llevo’, ‘yo te ayudo con el vestuario’. Yo siempre he dicho que no hay novio o esposo que pueda sobrevivir a una esposa o una novia flamenca si no sabe jalar vestidos porque le toca siempre (y se reía cuando mencionaba esta parte). Yo creo que se

genera una dinámica familiar que, al menos en mi caso, yo veo que les gusta y es como: 'va a bailar B. y bailan sus compañeras'. Y se mueve una dinámica alrededor que les termina gustando, aunque tal vez no entiendan ni la mitad. O, la gente, yo creo que la gente lo admira mucho. Todo mundo: 'ay, pero avísenos queremos, ir a verla'. Yo creo que genera, jala gente... Uno no lo hace por eso, pero sí hay como una especie de sorpresa o de admiración del tipo de disciplina que yo no sé si la generan otras... la gente lo admira mucho. Cuando la gente dice: 'baila flamenco', '¡wow, baila!', 'es que B. baila flamenco' o te presentan, me pasa mucho ahora en dinámicas de la oficina que es: 'bueno presente a su compañero' y nunca falta quien dice: 'es que B. baila flamenco'. O sea, no sé si alguien dice, no sé: 'bailo salsa', si alguien se asombra tanto. Entonces yo creo que sí, generalmente genera curiosidad, y creo que es algo bastante particular del flamenco...".

Participante C.: "Algo que me permitió a mí seguir (en flamenco) durante la universidad, fue el grupo de apoyo de amigos que yo tuve en la U... Ellos sabían que yo iba miércoles y jueves a flamenco... entonces a las cinco de la tarde me decían: 'uy, vea, ya van a ser las seis, váyase a flamenco' o 'uy mae, no nos reunamos el miércoles porque C. tiene flamenco'. Siempre tuvieron como mucha empatía, demasiada, con el hecho de que yo hiciera esto. Porque otra gente pudo haber sido como: 'mae, C., ¿cómo se va a ir si todavía no hemos terminado?', sino es como: 'mae, C., ya te tenés que ir, tranquila, ahí nos preguntás cómo nos fue y si ocupamos algo más de vos'. Ese apoyo que yo tuve por parte de ellos ayudó mucho, porque nunca sentí esa presión de: 'uy no, es que en la U me están presionando los compañeros'. No es esa cosa como de: 'no hemos terminado, ¿cómo te vas a ir?', era esa actitud, de: 'no, mae vaya, pásela bien'. O sea, hubo una época que yo iba con una compañera de la U porque estábamos haciendo un trabajo en mi casa y la mae me decía: 'ay no, yo voy a

ver flamenco'. Estábamos haciendo un brete, que nos veníamos todos los jueves porque los viernes tienen que tener entrega... O sea, la mae aceptó venirse a quedar a dormir a mi casa para yo poder hacer flamenco y la mae ese ratito de repente cuando no iba era porque se quedó durmiendo, se quedaba haciendo siesta, o se quedaba haciendo cosas personales y de repente me decía: 'ay no, yo quiero ir a flamenco, jale'... Yo tuve totalmente apoyo con mis amigos de la universidad entonces sí, compañeros, porque con ellos son con los que estoy en los trabajos, entonces yo creo que eso ayudó mucho al hecho de que yo nunca tuviera que flaquear y pudiera mantenerme todo este tiempo... En mi casa saben que noviembre los domingos no se puede hacer ni mierda conmigo porque voy para ensayos generales, entonces ya están *seteados*... Ellos saben que es algo muy importante. O sea, ellos con los tiempos de flamenco no se meten. Con mis amigos sí me afecta un poco más porque tal vez ellos son como: 'vamos a un paseo domingo', y yo: 'ay, yo no puedo, pero vayan ustedes'. Entonces de repente es como: 'no di, te esperamos o tal vez puede salir antes', y yo: 'mae no, mejor vayan tranquilos'. Entonces sí hay como afectaciones como tiempo, vida... Pero di sí, flamenco lleva una cantidad de tiempo que mis amigos y familiares han aprendido a respetar".

Participante D.: "Siempre he bailado y la gente siempre lo ha sabido, el flamenco más bien lo agarré como algo personal, íntimo. Prácticamente nadie sabe que bailo flamenco, solo mis personas más allegadas: mi familia inmediata, mi esposo, mis hijas, mis hermanos se enteraron. Pero como siempre he bailado es como: 'ah sí, mirá, está bailando alguna otra cosa'. Pero a ellos, la familia externa o amigos, no les afecta en nada. Es más, muchos pensarían que dejé de bailar flamenco porque ni se enteran, yo no soy de subir publicaciones ni nada, entonces lo mantengo muy de lado. Mi familia inmediata, esos chupan flamenco; o sea, salados. Esos sí, en todas las formas, colores y sabores. Mirá, ahora en mi casa se escucha

flamenco como parte de la rutina de vida. Solo el hecho de guardar los trajes de folclore y ahora tengo trajes de flamenco ahí colgando, zapatos en los carros, en todos los carros hay zapatos de flamenco porque como a veces cambio de carro con mi esposo procuro siempre tener un abanico y un par de zapatos en cada carro, por aquello. Entonces hasta eso es ya parte de la dinámica. Los viernes en la noche se sabe que mamá va a flamenco, entonces no se programan reuniones, paseos, visitas, nada se programa en las noches porque es mi espacio. Como hay flamenco no hacemos cosas, se volvió una prioridad”.

7.2.d. Particularidades del flamenco

Otro aspecto que resultó importante rescatar de entre todo lo que se compartió durante el grupo focal y las entrevistas, fue el que tuviera relación con el flamenco, específicamente con la disciplina, con la técnica.

En esta categoría, el interés fue recuperar los extractos de sus relatos que se refirieron a particularidades del flamenco, a características y elementos que lo diferencian del resto de disciplinas (aunque no significa que sean exclusivas).

La música y los palos flamencos

Participante 1: “...una sevillana para representar el fuego, una alegría para representar tal cosa. Es como: ‘¡qué chiva!’ . O sea, ya uno empieza como a relacionar las cosas y ver que todo tiene sentido... Cada palo puede representar un sentimiento. Para mí fue como: ‘¡mae, esto es increíble!’”.

Participante 2: “...vibra con la música...”.

Participante 3: “Yo paso horas viéndolas (sevillanas)... O sea, los videos de sevillanas, ¡a mí se me estremece el alma viendo eso!”.

Participante 4: “Todos los diferentes palos que hay... Unos son más alegres, otros son más tristes. Entonces también eso ayuda mucho en el estado de ánimo...Por ejemplo, uno a veces está bailando un palo que es más alegre, más coqueto y uno tiene que enfocarse en eso y tal vez viene uno con problemas y cosas y entonces uno está ya enfocándose en que: ‘O.K., tengo que ser coqueta, tengo que ser como más sensual...’. A como bailás un palo que es como más triste... bailás otro que es más alegre. Entonces eso también ayuda mucho”.

Participante 5: “Las coreografías siempre traen un significado, que si la canción... Voy a interiorizar qué significa para mí esta canción que voy a bailar este año... tienen que buscarle un sentido a cada canción que se baila.... Hasta eso tenemos que trabajar... de que me ponen una canción súper dura en un momento que tal vez fue súper duro. Y que tal vez uno dice: ‘no la quiero ni bailar porque más bien lo que va a hacer es terminarme de hundir’. ¡Y al contrario! Expresar, sacar eso a modo baile, sacarlo por medio del flamenco, a muchísimas estoy segura de que nos ha ayudado a superar etapas difíciles porque, precisamente, esos palos tristes, esa canción que me tocó bailar durísima este año... O, al contrario, momentos chivísimas y que resulta que cae la canción y todas, todas logran encontrar algo con qué identificarse”.

Participante 11: “El asunto de la musicalidad también es algo demasiado atractivo porque uno aprende mucho de música... Ahora entiendo mucho, bueno no mucho, pero de música y uno hace cosas más que cualquier otro bailarín. Uno maneja cosas que suenan y tiene que hacerlas sonar bien con la música o solo...”.

Participante A.: "...a mí me gusta mucho la música, la música también siempre toda la vida me ha ayudado y creo que el flamenco al usar música y esa música que es muy de palpitación creo yo, porque yo soy pésima a nivel de música, o sea yo no tengo oído musical, pero a mí me ha hecho sobrevivir la vida la música, toda la vida...Yo escucho música (flamenca) y yo a veces siento que tiene que haber alguna asociación... Además, a mí la percusión también me gusta mucho, es algo que me gusta, tambores, todo lo que tiene que ver con percusión es de mis cosas favoritas...Y siento... hasta la música... (La música de los tientos le gusta porque) es muy tristonaa... y yo soy como más triste. O, tal vez... porque he acarreado con ese asunto de ser muy, no depresiva, bueno sí, depresiva; pero también, como siempre siento que el tiento es como más fuerte, como me ha tocado ser en la vida. Además, siento que es más de abajo, entonces no hay que usar mucho la parte de arriba del cuerpo... Yo siento que el tiento... está más cercano a las piernas... yo me siento como una persona más pegada a la tierra. Entonces en el *fandango*, que también es un poco complicado, que lo podrías poner con la guajira, con la colombiana, es eso de ser tan aéreo y yo no soy... Cuando yo bailé fandango, fue demasiado terrible porque no me salía y no me salía y no me salía. De hecho, escribí sobre eso, de esa altivez del flamenco que yo no tengo. Yo siempre ando muy jorobada, y son cosas que son muy a nivel más. Cuando estoy muy preocupada los párpados se me bajan o los hombros tiendo a cerrarlos, como una forma de protegerme. Y ahora, por ejemplo, con esta guajira que hay que abrirse con el mantón como si uno fuera un pájaro. A mí me encantan los pájaros, pero al mismo tiempo me da mucho temor abrirme".

Participante B.: "Técnicamente el flamenco, el tema de los palos, yo siempre lo he dicho, me imagino que a todas nos pasa, hay palos con los que uno se siente más cómodo que con otros... Nunca he tenido una sensación de que el baile me decepcione o algo así, pero sí

claramente creo que uno sabe con cuáles cosas se siente más a gusto o no, porque también los bailes son expresión de personalidades. Tal vez hay, a veces yo lo digo, hay bailes muy rápidos que a mí me generan una especie como de... Como un poco de estrés de: 'ay, no lo logro'. Me gustan los bailes más lentos, pero creo que esos son preferencias... En el tipo de expresividad, por ejemplo, no es lo mismo una bulería que al final seguro es una fiesta, requiere mucho jaleo; o sea, tal vez demasiada exposición siente uno en ciertas personalidades, a bailes más tranquilos o más fuertes de expresión, más serios, que requieren expresiones diferentes. Y depende, me imagino, de las personalidades, algunos te hacen sentir más cómodos que otros. Yo he notado en los últimos años que a mí me gustan los bailes más lentos, más introspectivos tal vez, más serios por decirlo así... Probablemente tenga que ver con estos últimos años de mi vida en los que quiero un poco más de calma, no tanto corre corre, estar como más metida en mí; entonces estos bailes que son como rápidos y de cincuenta mil movimientos en un segundo... Llega un punto en que no es lo que me hace sentir más cómoda y por ratos genera ciertos niveles como de tensión... Cuando dicen: 'vamos a bailar tal palo', yo creo que todas hacemos como: 'me gusta' o 'mmm, este no me gusta tanto'. Creo que puede tener que ver mucho con las personalidades o con lo que uno esté pasando en ese momento. Yo odio estar corriendo en este momento, tengo demasiado ajeteo en mi vida, entonces si tengo que llegar a un espacio de esparcimiento donde todo es a mil, no te sentís cómoda en el momento. Entonces sí, yo creo que lo de los palos hace diferencia porque no todos son iguales. O sea, el ritmo no es el mismo en cada palo. El aprendizaje es complejo por eso; además, que tiene un tema de oído que algunas tienen un oído mucho más privilegiado que otras y eso influye en el tema del compás. Hay que aprender distintos tipos de compás que, además, son compases que uno no tiene culturalmente

interiorizados. O sea, si no fuera porque sabe que está el flamenco, en la vida los va a identificar, ni sabe que existen... Para mí hay una diferencia en la música en sí. O sea, a mí me jala mucho la música. Me pasa, no sé, ayer estaba viendo una serie y empieza con música flamenca. A mí me despierta, me jala. Y eso que me gusta otra música y no soy de las que pasa oyendo flamenco, también lo advierto, no es que yo sea de las que me sé todas las canciones flamencas, pero es algo muy instintivo, como muy inspirador, yo lo oigo y me jala.” Esta participante más adelante añadió un comentario respecto a las letras en algunas piezas de flamenco, refiriéndose a algo que no le gustaba: ‘las letras machistas, tal vez sí, muchas letras machistas (que) llevaría años de evolución (transformar)’”.

Participante C.: “...me encanta que hayan tantas opciones (de palos), sigo sin entender la diferencia, no las puedo diferenciar la mitad, sigo sin tal vez haber escuchado la mitad de ese árbol, pero me parece muy chiva... Este año estuvimos leyendo un poco de teoría, entonces es muy chiva porque todo tiene una razón de ser y todo tiene una diferencia por un motivo, me parece muy interesante... Me es más fácil bailar los palos bajos; los que son como más introvertidos.... que los alegres, los disfruto más. Creo que es más natural... creo que se me es más fácil. Por ejemplo, la soleá de este año de los miércoles, yo escuché la música y uno lo siente... Es como más fácil que cuando nada más llega (aplaude): ‘tacatá, tacatá, tacatá’ y es como: ‘¡ahhhhhh!’ No me da tiempo de sentir...’. Nada más es como: ‘sí, es una fiesta, hay que estar alegres’, entonces, no sé, disfruto más los palos bajos... Creo que es una música que transmite mucho, depende de cómo esté, porque a veces uno escucha música por escuchar, por estar ahí con lo del fondo, pero cuando ya uno sienta como: ‘uy, quiero escuchar música’... es que los palos son tan variados que de repente puede ser la cosa más dulce del mundo lo que me está transmitiendo, como de repente puede ser como: ‘me quiero desgarrar

el alma con este cantador aquí, juntos los dos...’. Cuando estoy con ánimos bajos, uno a veces busca música baja; o, cuando está como *bombi*, busca música fiesta y así... Por lo menos me identifico porque a veces, cuando estás en el hueco de la depre, la música mentira que te va a sacar de ahí, pero por lo menos te acompaña un palo o un cantador o algo que uno diga: ‘desgárrate conmigo, amigo...’. Uno no va a hacer un *taranto* con una sonrisa en la cara, porque es como raro, entonces también hay mucha cuestión de absorber otras emociones que tal vez uno no esté sintiendo y tener la capacidad de expresarlas”.

Participante D.: “Me cuesta a veces los palos, me cuesta distinguirlos. De hecho, todavía los confundo y yo digo: ‘¿pero qué es lo diferente entre este y el otro si yo los oigo todos iguales?’. Entonces yo creo que eso es tema de novata, que estoy aprendiendo, todavía me falta un montón más por aprender, ir entonando el oído. Sí he notado que antes definitivamente no entendía nada y no sé cómo, porque yo no puedo explicarle cómo, pero ya ahora logro ir a compás. Entonces yo digo: “bueno, ¿eso cómo lo aprendí?, no tengo ni idea’, y llegó, supongo que es como hablar, ya repite, repite, repite hasta que en algún momento uno dice: ‘ay, ya lo pillé’, pero no sé cómo llegó a mí, me gusta, pero me confunde. Es de lo que más me cuesta de esto porque, te lo juro, yo a veces escucho dos palos diferentes y yo los oigo igual. Entonces yo digo: ‘seguro soy yo la que no le llega esta cosa’, entonces me siento confundida... No los conozco todos, los he oído mencionar, pero solo he intentado: el tango, el *tanguillo*, sevillanas y el de este año que no me acuerdo cómo se llama... Todos me han gustado, pero me parece que en el *tanguillo* encontré como, no sé, me gustó bastante el *tanguillo*...”. Y sobre la música: “...por lo general me levanta el ánimo la música, y es curioso porque uno dice: “algunos son lamentos, sí, pero a mí me levanta”. Es inevitable, y la música me parece que es lo más cercano a nuestras fibras emocionales. Entonces, es súper

interesante porque a veces por mi estado de ánimo busco ese tipo de música más bien, dependiendo de cómo me sienta ahí la voy buscando para reforzar ese sentimiento que tengo. O, si veo necesario modificarlo, más bien para que me cambie el estado de ánimo... A veces ando ahuevada y digo: ‘no, ocupo oír sevillanas porque esto me levanta y necesito cambiar un poco mi estado de ánimo’”.

El zapateado y los elementos involucrados

Participante 2: “... hacer un zapateo (y zapatea en el piso) ¡y descargar esa energía!, (palmea) hacer las palmas y aplaudirse a uno...”.

Participante 5: “Poder ir complementando una cosa con otra, darse cuenta que el otro año podías hacer música ya no con los pies, sino con unas castañuelas. El siguiente año con el abanico. El siguiente año expresarse ¡con un sombrero!”.

Participante A.: “...la primera vez que yo escuché estaban ensayando con bastones y para mí fue como que yo sentí como un clic digamos... Hacer un fandango con abanico, no es que yo lo haga perfecto, pero yo lo puedo sentir a nivel del cuerpo... Yo he usado abanico, bueno de pericón que es otra cosa, porque usar abanico corriente es chiquitito y el otro es enorme. He usado sombrero un par de veces, con garrotín y con tanguillo, y ahora que estoy usando mantón. El mantón me gusta mucho, se siente lindo... Es lindo cuando yo me logro abrir, se siente muy bonito el cuerpo realmente, es algo que me gusta y sé que pronto va a llegar y lo voy a hacer bien, bien en el sentido de que lo voy a sentir y lo voy a disfrutar. Quizás el sombrero lo siento menos flamenco, y también porque es que yo cuando lo hice la primera vez lo hice con un tanguillo y todavía seguía lidiando mucho con el compás y todo, entonces realmente ese año nos costó mucho ese tanguillo y no salía, y era demasiado

frustrante... Castañuelas nunca he hecho pero practico en casa, me parecen bonitas... Lo mío digamos, que yo espero, nunca he podido hacer, es el bastón, que fue como la primera vez que yo vi la clase estaban usando bastón y a mí realmente me tocó, me motivó mucho... Yo siento que el bastón a mí me gusta por la percusión, me parece que es muy fuerte y eso me gusta, me parece lindo y más que había visto un tango de Málaga... que se había hecho con bastón que era muy lindo, entonces era como mi objetivo. Nunca lo he hecho y quiero hacerlo por eso, para ver qué se siente..." Y más adelante: "Yo siento que es otro nivel de baile, porque ya poner un elemento al zapateado y a la postura y a todo... Es como cuando uno está en el circo que uno tiene que hacer malabares con las bolas, una cosa así. O sea, usted ya tiene que, no solamente tener ajustada toda su técnica ahí... para encaramarle algo... A mí me gusta bailar sin elemento, porque siento que domino las cosas, pero si ponen elemento me permite estar más atenta también de lo que ya he mejorado... Es como haber alcanzado un nivel y que ahora usted diga: 'bueno, ahora le vamos a encaramar otra cosa'. Ya domino las posiciones, pero cuando le pone el abanico entonces bueno ahora sí, esté pendiente de que siga haciendo las cosas que ya aprendió con esto adicional, entonces me parece que es lindo... El abanico vieras que me gusta, ya no lo siento como un "chuica"...y espero que con el mantón me pase igual... Sí siento que técnicamente es otro nivel y también es otra sensación en el cuerpo. Es como volver a empezar en cierta forma, pero ya no desde el inicio, sino más bien es como en otra sintonía... Es como: '¿bueno, y ahora qué tengo que hacer yo para que eso se incorpore a mi baile de una forma armoniosa, sin perder lo que ya conseguí?', y ahí es otro reto, pero es también muy interesante, es como volver a reaprender... A mí me gusta mucho la percusión y obviamente los zapatos son como el primer elemento con el que uno hace percusión. Hay unos que me gustan mucho, como digamos el: 'tacón, pie, tacón, tacón', ese es mi favorito, o:

‘pie, pie’... Yo siento que ponerme los zapatos y el mismo hecho de estar zapateando o escuchar en la madera, eso a mí me genera... Yo a veces vengo aquí caminando y yo: ‘ay, ya se pusieron los zapatos, ya están zapateando’ y me apuro a ponérmelos. Y cuando lo hago bien, que me sale bien, me gusta mucho. Y oírlo me gusta mucho. Realmente, si no hiciera flamenco con zapatos que suenen así, creo que uno le restaría mucho al baile... Creo que es parte importante... Definitivamente zapatear es zapatear...”.

Participante B.: “Luego, los elementos con los que se puede trabajar. O sea, además de que tenés que saber moverte y expresarte si querés usar elementos... O sea, las castañuelas son un instrumento... Tocar un instrumento... A nivel de coordinación...”.

Participante D.: “En general todos (los elementos) me encantan. Realmente me parece que es un complemento exquisito en la parte del flamenco... Hay unos que me gustan más que otros, hay otros que sueño con intentarlo algún día, que todavía no llego a esa etapa. Por ejemplo, las castañuelas. Me emocioné mucho que X. nos dijo que las trajéramos, pero yo dije: ‘¿ahora cómo voy a sonar esa carajada?’. Entonces me parece que son elementos ricos que complementan todo. Yo veo el mantón y digo: ‘¡ay Dios mío, cuando use el mantón! ¡Ay, la bata de cola, qué emoción!’. Ese día ya seguro me siento a llorar de la emoción... (El zapateado) me gusta aunque a veces no lo entiendo. (He usado) el sombrero y el abanico... Todos son bellos, en realidad. O sea, es que es parte fundamental del baile y, además, que le dan una caracterización como más elegante, la siento yo, como más flamenca. El floreo creo que es mi parte favorita. Me parece que esa mezcla entre fuerza y elegancia... Todas las flamenca se ven como mujeres fuertes, pero sin verse conchas ni grotescas. Todas se ven femeninas y elegantes. Entonces yo digo: ‘eso es algo que cuesta mucho encontrar’. Cómo,

con una misma cosa (el floreo), se pueden dar dos mensajes que parecieran opuestos, pero se ven lindísimos mezclados”.

El vestuario y sesiones de fotos

Participante 1 (sobre las sesiones de fotos con vestuario): “Es una sensación demasiado chiva, nosotras hemos hecho sesiones”.

Participante 2: “...es la perspectiva, el sentirse bonita y sexy y todo. Ayer hice una sesión de fotos... ahí en San José centro. Y bueno, llevé el vestido y las flores y todo el asunto. Y yo me sentía... ¡como un extraterrestre!... ¡Porque nunca en mi vida me había vestido de andaluz, vale, nunca! Y la gente se me queda así como... (Hace un gesto de las caras de la gente extrañada.) Y en eso me hace: ‘¡dale maja!’. Me dijo un chavalito. Y yo: ‘¡con gusto, olé!’. Entonces, claro, el muchacho... La gente no espera (que uno responda a eso). Me dice el fotógrafo: ‘es que usted se ve realmente bonita’. Entonces yo me quedé: ‘ah sí, a mucho orgullo’. O sea, es cierto... el poder vestirse, poder ponerse rosas en la cabeza, pintarse los labios de rojo, de coral... Entonces, al final de cuentas, cuando terminé la sesión, yo dije: ‘sí, valió la pena’. Llegó una pareja y me dijo: ‘muchacha, mi novio y yo queremos sacarnos una foto con usted’. Otra persona llegó y es cierto, uno se tiene que sentir así: ‘no todos los días se ve una mujer vestida de flamenca. No todos los días camina una flamenca por San José’, y me lo dijo. Yo llegué a la casa fascinada”.

Participante 3: “...el hecho de vestirme, que me he agarrado del moño porque yo decía: ‘¡ese vestido no, es horrible, me veo horrible con ese vestido!’. Y ya verme ahí, con las luces, y yo: ‘ay, ¿cuál horrible? ¡Se ve divino!’”.

Participante 5: “Sale y una con el mantón de negro, totalmente; otra de blanco... Podemos interpretar diferentes las cosas de por qué es que se vistió de blanco, y esta de negro, pero cada persona lo puede interpretar diferente, pero la historia que a mí me estaban contando...”.

Participante A.: “El vestuario... Yo no soy muy quisquillosa... la verdad es que lo mismo me da ponerme un vestido amarillo con flores, que ponerme uno negro, a mí me gustan todos. Además, también porque quiero mucho a H. (la modista), para mí tiene como ese elemento, que sé quién lo hace, que sé que H. es una gran artista. Es difícil para mí ser muy objetiva con eso pero, además, a mí me gustan y son lindos... Realmente es como, no la cereza en el pastel, sino como todavía ponerle algo más. O sea, si algo es lindo, como ponerle qué sé yo, que si tenés un mantel le vas a poner unas flores encima, es como adornar un poquito más. Creo que (los vestuarios) levantan lo que estás haciendo. Me gusta porque no solamente bailar, sino también como si uno tuviera estas plumas y volver a abrir y sacar y uno se ve lindo... Yo no creo que nadie se vea feo con un vestido de flamenco, realmente no... Es como parte de esta dramaturgia, estar ahí en el teatro y cuando hemos tenido inclusive peñas o así, igual me lo pongo y lo siento como arte. Me parece que si uno está en un teatro tiene que tener un vestuario y el vestuario de flamenco me gusta. Y a mí de toda la vida... A mí me gustan las enaguas, me gustan los vestidos, entonces soy muy feliz con el vestuario y los colores me gustan mucho... No me siento ni acomplejada de que si ciñe aquí o allá, vieras que ya me lo pongo y es un vestuario, es mi vestuario. O sea, no es mi ropa, es mi vestuario y uno como artista tiene que usar un vestuario, este es mi vestuario... Creo que si uno no se pusiera un vestido no se sentiría como que realmente va a bailar flamenco. Además, siempre todo mundo lo ve así en YouTube... Entonces es como que le falta la peineta y póngase

treinta mil prensas... Además, yo también soy muy afín a eso, a mí me gusta ponerme cosas en el pelo y aquí y cosas en el cuello. Es parte de mí desde chiquitita, soy muy particular con esas cosas de formas de vestir, entonces obviamente también llegué a un lugar donde eso lo hacen”.

Participante B.: “...te ponés vestuario, que hay vestuarios que te favorecen y otros que no... A mí me encanta. La verdad es que creo que he tenido la suerte de que nunca me ha... Bueno, siempre se hacen vestuarios muy bonitos, pero siempre pasa que a alguien no le gusta alguna parte del vestuario o siente que no es el que mejor se le ve, o el color que mejor se le ve. Pero a mí me parece algo súper bonito, me parece que es una capacidad realmente de transformarse y de meterse en un personaje, que es lo que estás haciendo en ese momento... Pues no voy a decir, digamos, un disfraz en el mal sentido, sino en el sentido de que (es) otra parte tuya que está saliendo, porque ni siquiera va a ser otra persona, pero sí es como otra parte tuya que es la que vas a mostrar. Yo creo que el vestuario es parte de eso. Además, me parece que son vestuarios lindísimos y que mi sensación es que más bien a todo el mundo... Bueno, al menos las que estamos en eso, nos gusta vernos con ese tipo de trajes, de flores, de algo diferente. O sea, justamente de verse distinto a cómo te ves en el día al día. Sí, a mí me gusta... He tenido buena suerte. O sea, que todavía no me ha tocado ningún vestuario color, no sé, mamón, que no me vaya, me quejaré seguro, suplicaré que me cambien el color; pero, en general, me gusta... Uno se transforma mucho para el flamenco. Entonces yo me imagino que lo ven a uno e inmediatamente dicen: ‘seguro cuando se transforma en flamenca...’. Literalmente se transforma porque sí, es mucho cambio a verte así normal, a verte definitivamente en un traje, toda floreada y maquillada...”.

Participante C.: “(El vestuario) es la cereza del pastel, en el sentido de que ya termina de armar todo el conjunto para salir. Pero yo no siento la necesidad, me siento igual de bien en el ensayo con la licra que con eso, lo que sí me he dado cuenta es que tal vez a mí me gusta siempre estar de negro, por una cuestión como de verme ecuánime, por no haber tantos colores, porque cuando ya uno está en el otro lado, uno se da cuenta que cuando está todo muy similar es más fácil de ver lo que está pasando... Este año empecé a usar enagua para ensayar y me gusta hacerlo con enagua... termina de ayudar a dar ese carácter que tal vez uno ocupa durante el ensayo, como que termina de ayudarlo a ensayar más lo que uno está haciendo”.

Participante D.: “...los trajes, ¡qué cosa tan maravillosa! (Al usarlos) me transformo. O sea, de verdad me siento otra y esa sensación me encanta... Qué difícil explicarlo con palabras. Me siento como otra persona. Es una emoción, no sé... Todos esos complejos que tengo de que qué gorda, qué bajilla... Se desaparecen cuando me pongo el traje. Es otra cosa. Me parece que hay un cambio de chip psicológico cuando ya uno se empodera de todos sus accesorios y todo... Algo cambia ahí en la cabeza”.

Otras particularidades del flamenco mencionadas

Participante 1: “...el flamenco te da la oportunidad de hacerlo vos solita. Vos estás ahí, no necesitás una pareja. Porque yo decía: ‘ay, qué chiva bailar tango, qué chiva bailar bailes populares, qué chiva bailar salsa, merengue, todo eso’. Pero siempre necesitabas tener una pareja. En cambio, eso fue un área donde... yo lo puedo hacer y no dependo de tener un novio, de llegar y ver a qué chico le gusto. Porque era otra cosa, ¿verdad? De: ‘si yo soy fea no me van a sacar a bailar’. Entonces, ponerme en una situación así no era algo que me iba a

ayudar a mí a sentirme bien conmigo misma. Entonces, el flamenco es un área donde yo lo hago, ¡a Mí me gusta, a Mí me sale! Y no dependo de nadie más para poder hacerlo. Entonces, esa fue una de las ventajas que yo vi”.

Participante 5: “...no sé si las demás han probado algunos otros estilos de baile alrededor de su vida y demás, qué han encontrado en el flamenco que no han encontrado en estos otros estilos... En mi experiencia personal, beneficios digamos, ¡es como tan integral, es que flamenco es integral! ¿...por qué el flamenco a uno lo captura de la manera en que lo captura y no andás por ahí probando otro montón de bailes...? Y te quedás, y te quedás y te quedás... Crea como una constancia. Y en mi caso, yo les puedo asegurar que no he buscado ni otra actividad física, que me gusta hacer actividad física, me gusta caminar, me gusta ir a la montaña, me gustan ese tipo de cosas, recibir aire puro, ¿por qué me quedo solo con flamenco?... Yo siento que... esa parte integral del flamenco, me he dado cuenta de que muchas encuentran en el flamenco como todo. Como en mi caso, también. Yo encontré en el flamenco muchas cosas que ya complemento con el resto de mi vida... O sea, ¡todo, todo, todo! Es como algo integral... La coordinación que lleva, esos zapateados, la fuerza, el grupo de sentimientos que transmite el baile...”.

Participante 6: “Esa postura, esas poses, esos bailes, la música, la intensidad dependiendo del tipo de palo, esa música española o de otras regiones con ese sentimiento, la guitarra; para mí no lo tiene digamos otro...”.

Participante 8: “Y lo que me gusta es... vos lo podés bailar en grupo, pero también es como algo propio para uno, entonces podés bailarlo solo...”.

Participante 11: “Y yo entré aquí y había de todo. Había gente de la edad de mi mamá, de la edad de mi abuelita cuando tuvo nietos y así... había niñas. Entonces me quedé aquí. Y

me identificaba con el arte, con el tipo de arte, porque yo soy de colores. El asunto de los colores, el asunto de la vida. El hecho de que, digamos, hay artes que son como solo en una secuencia emocional o anímica... Y llevado al máximo (el flamenco). Porque no es solo una frecuencia... Ni siquiera hasta frecuencia emocional, es estética, o algo así... Pero esto es como: 'siéntase feliz, o sexy, ¡y al máximo, así, explote, que se le salga por los poros!'. O sea, no es así como: 'siéntase feliz, pero linda'. No es así. Es vacilón”.

Participante 12: “Y me parece que el flamenco tiene una variedad de cuerpos, y de personas, y de tipos, y de personalidades, y de todo, que es mucho más diverso que en otras disciplinas... Sí, tiene algo que parece que es muy universal. Uno ve que pueden bailar niños pequeños, pueden bailar los viejitos más viejitos, pueden bailar señoras de todos los tipos y tamaños, pueden bailar jóvenes, pueden bailar japoneses, pueden bailar de todos lados. Es muy diverso, acepta muchísimo... Y tiene esa capacidad de conectar con muchas personas que, para una persona intróvertida como yo, nunca ha sido una cosa sencilla (sobre esto último, la participante 13 expresó sentirse igual)... El flamenco acepta todos los cuerpos, ¡todos, no importa como sea! Ese espacio especial que crea el flamenco, por todas las emociones que puede expresar. No es algo que todas las disciplinas puedan crear”.

Participante 13: “...es súper integral” (lo menciona como algo positivo al decir que comparte la opinión respecto a todo lo que las demás compañeras han dicho del flamenco, ya que esto lo dice hacia el final del grupo focal cuando se le preguntó directamente sobre su experiencia).

Participante A.: “...porque es como exótico, es como extraño... puede ser que en otro momento de otra parte de mi existencia hubiese sido también muy cercana al flamenco, yo no sé, siento que hay como un clic tal vez en lo de toda esta cultura flamenca... España a mí me

parece como cercano... y digamos, por ejemplo, otras disciplinas como ballet obviamente uno siente que ballet uno tiene que entrar como desde que está en la placenta..., uno tiene este estereotipo de la mujer también balletista súper delgada y en cambio en flamenco yo creo que también uno ve estas personas que son como más normales, entre comillas... ese también creo que es un buen punto. *Belly dance* yo me imagino también chicas muy delgadas. O sea, son como esos clichés que uno tiene, en cambio usted ve flamenco y usted ve diferentes cuerpos ahí... Porque otra cosa no creo que hubiera intentado... El flamenco tiene que ver con empatar y transmitir. Yo no creo que haya, o sea obviamente el ballet tal vez se le acerca, pero en el flamenco es como realmente ese *performance*. Usted ve a una bailadora, o nos ve a nosotras, a las chicas cuando están ensayando y uno las ve y uno se emociona. A veces he visto bailes de las profes o de las más grandes cuando estuvieron bailando y yo digo: ‘¡pucha, se siente!’. Yo creo que usted no siente eso cuando ve gente bailar en ballet, cuando ve bailar salsa... El flamenco tiene ese poder... De poder que una persona sienta algo. Por eso es que yo siento que es también como, se me va la palabra en español, de *performance*, de ejecutar. No es solamente algo técnico, sino al mismo tiempo transmitirle a la persona que lo está viendo lo que usted está sintiendo al bailar...”. Y más adelante: “Es muy importante pedagógicamente quién enseñe flamenco. Por ejemplo, yo estuve en un lugar y no lo logré... Teníamos todo el espacio del mundo, pero yo decía: ‘no, yo aquí no lo logro’. Creo que... el profesor realmente hace la diferencia, porque si yo hubiera tenido profes que me tratan mal o que me hubieran minimizado mis esfuerzos... Además también el hecho que sean mujeres, porque la otra vez que yo estuve en esta academia era un chico y con las chicas uno puede ver el cuerpo cómo se hace y cómo se mueve, entonces yo creo que también tiene que haber esa afinidad. No solamente que la persona sea buena profesora pero que, al mismo tiempo, sea

muy humana. Porque, o sea, inclusive una... me ha hecho llorar un par de veces, pero nunca yo he sentido un irrespeto hacia mí, entonces yo más bien admiro la paciencia que tienen... Por ejemplo, a mí una vez... me dijo: 'A., qué lindos brazos', yo estaba haciendo algo y a mí nunca se me olvida eso. Son cosas que para mí significan mucho. Me parece que esa relación de quién esté dando esta disciplina, en flamenco es sumamente importante, porque inclusive cuando uno las ve bailar si bailan lindo uno dice: 'ay, qué lindo', yo siento que tiene que haber como una compatibilidad. Tal vez no en personalidad, pero como en la docencia o en la pedagogía... Si no hay eso, creo que no hay clic y no lo lograrás". Añade después: "Lo que no me gusta de flamenco... Ay, es difícil porque realmente lo asocio con algo muy lindo, pero creo que tal vez que sea tan poco conocido aquí en Costa Rica. Uno tiene pocas opciones. Obviamente no es como en España que uno sale al mercado y se va zapateando... Hay lugares me imagino que son así, en cambio acá cuesta, aunque aquí la directora de la academia realmente propicia espacios, digamos yo he hecho *flash mobs* y esas cosas... Me parece que tal vez sería lindo de que hubiese más promoción de una disciplina que realmente es tan buena".

Participante B.: "en el flamenco hay de todo... Al ser el flamenco una cultura también, pues probablemente hay cosas que te gustan más y cosas que te gustan menos, pero nunca he tenido una sensación como de que algo me decepcionara digamos, son preferencias más que todo... Insisto, primero es una cultura... Y eso sí tal vez falta un poco, en general, en todas las academias al final porque bueno, no hay tiempo. Pero yo sí creo que sería súper interesante y se le podría sacar mucho más provecho a poder hacer un poquito más de estudio teórico. No sé si a todas les gustaría, capaz que algunas solo quieren bailar, pero sí creo que sería súper interesante. Al menos que fueran unos espacios opcionales o algo así, pero un poquito más

como de estudio. A veces lo hacemos, a veces se sacan unos ratitos, pero en realidad sí sería muy bonito poder dedicarle un poquito más de tiempo al estudio más teórico del flamenco, de los palos, etcétera., porque creo que es una parte importante para entender luego otras cosas, para entender la música, para entender el cante... el baile...". Y añade como particularidad del flamenco: "...toda la expresividad. O sea, porque tras de todo, no es el típico: 'pero sonrían'. Tras de todo es como, tenés que tener además la expresividad correcta más allá de lo que podás estar sintiendo. Porque digamos, una cosa es bailar, no sé, que estás haciendo un movimiento de baile muy natural a como te salga, pero bueno, a lo mejor ya en un espectáculo es el compás más complicado del mundo y tenés la cabeza súper concentrada en eso, pero tenés que tener la sonrisa más natural del mundo, entonces también requiere esa capacidad de expresión y de control... Creo que, posiblemente, todas las danzas den como para cosas muy diversas, pero yo creo que el flamenco tiene una diversidad muy particular. Solo el hecho de que estemos hablando de que tiene compases distintos en la música, imaginate, o sea, ya eso hace que... Y sin perder las características propias, porque no es que cada quien en esos palos hace lo que le da la gana, sino que simplemente, ¡o sea! Además, requiere mucho estudio, realmente requiere de mucho estudio. Por eso te decía al inicio que yo creo que sí sería súper bonito poder profundizar un poquito más en cosas teóricas, porque es eso, no es que voy y salgo y podés hacer cualquier cosa. Sabemos que tienen estructuras, que hay que entender los cantes, que cuando entra esto, que cuando (lo otro)... (Y sobre el estereotipo del cuerpo de quien baila) Y yo no sé si achacárselo al flamenco, pero yo creo que sí. De algún modo, es curioso en comparación con otro tipo de bailes, el estereotipo de cuerpo no es el mismo. O sea, cuando todos pensamos en una balletista, sabemos las exigencias porque sean las más delgadas del mundo posibles y si pueden estar en huesos, mejor; que no es, necesariamente, el

estereotipo del flamenco. En el flamenco más tradicional hay cuerpos para todo, incluso edades... Cuidado y no es el estereotipo del flamenco tradicional una mujer gordita. Lo que pasa es que el flamenco más moderno, efectivamente, sí que tiene ya... Estamos hablando del cuerpo, cuerpos de mujeres... Estereotipos de cuerpos, pues sí, más esbeltos...". También comparte: "lo que yo he notado en todos estos años es que es súper importante con quién uno está aprendiendo, porque más allá de que te puedan enseñar técnica, en el fondo; la forma; o sea, uno copia de algún modo de quien está aprendiendo, copia las formas, copia el modo de moverse, de algún modo se termina dejando uno el modo en que la persona de la que estás aprendiendo baila. A mí me pasó un tiempo que uno de mis profesores, aunque fuera un tiempo cortito, era un hombre y se nota la diferencia de lo que podés robarle, por decirle así, a un profesor o a otro. Entonces, eso también es algo que yo no sé si en otras danzas sea tan evidente, pero en el flamenco sí. Y ahí es donde uno dice: 'es que me gusta como baila tal', o: 'no me gusta' o: 'me gusta más como baila tal'; aunque los dos tengan o las dos tengan una técnica impecable...".

Participante C.: "Yo sé que soy una persona muy rajada, si yo a usted le tengo que tengo que decir: 'mae, está haciendo mal el brete', te lo digo. Y yo sé que eso choca mucho en el nacional, los ticos no están acostumbrados a que usted le diga: 'es que esto está mal hecho'. Entonces yo sé que este tipo de fuerza tal vez, no sé si es la palabra... Como que yo a veces soy muy emocional. De repente exploto, pero no sé si eso es algo que yo soy así o como en flamenco uno está acostumbrado a que viene en calma, de repente va en crescendo y explota, lo he agarrado como algo normal...". Y sobre qué tiene el flamenco que considera que lo diferencia del resto: "Creo que flamenco es más fuerte, más elegante. Creo que tiene una sensualidad muy diferente a las demás, creo que va por ahí... Digamos, la danza árabe es

súper sensual, pero es una sensualidad muy diferente, creo que la sensualidad de flamenco viene con esos aspectos de seguridad, de fuerza... El merengue es súper sensual, también, pero es más como de coqueteo... En ballet como todo es muy ecuánime, todo tiene que verse igual, creo que se controla más... Yo sé que en la academia sí ha pasado que, digamos, los martes estamos en clases como: 'pero es que N. se ve diferente a X.', y están haciendo lo mismo, es meramente corporalidad de cada una, entonces no es como esa cuestión de que se tenga que restringir de que todo se vea igual. Creo que eso ayuda, va permitiendo que vos le metás sazón propio a esos movimientos... pero se va haciendo único”.

Participante D.: “Me cuesta un poco manejar las emociones del baile. Por ejemplo: no entiendo por qué en la mayoría hay que estar como enojado, y eso me ha costado un poco entenderlo estos tres años. Yo a veces digo: ‘me cuesta estar enojada, ¡pero si es que esto me encanta! Cómo voy a estar enojada si estoy feliz de estarlo haciendo’. Entonces la manipulación de emociones, eso sí me cuesta un poco. Y lo veo en videos de gente profesional, yo digo: ‘mirá, cómo están de verdad de envalentonadas’, pero no, yo realmente estoy contenta, entonces me cuesta un poco manipular esas emociones. En general, lo que es en sí el baile, tiene una fluctuación de emociones... De la disciplina, en general, todo me gusta...”. Y refiriéndose a otra particularidad del flamenco, otra posibilidad: “Siempre he bailado con parejas hombres. Eso es súper interesante, nunca había estado solo con mujeres. Mi relación es... digamos se baila salsa con un hombre... Pareja hombre-mujer, tanto folclore como en popular, entonces más bien fue interesante. (Y al no necesariamente tener una pareja) vieras que yo me siento más relajada, más tranquila. Como que no necesito impresionar, eso me ha gustado”.

7.2.e. Permitirse el espacio

En varias oportunidades, las mujeres que participaron de la investigación se refirieron a lo que ha significado para ellas este espacio, tanto para sí mismas, al brindarles la oportunidad de contar tiempo para dedicarse; como también al ser una oportunidad para compartir con otras mujeres y todo lo que esto les ha permitido aprender y reconocer.

El permitirse el espacio ha implicado darse la oportunidad de bailar, defender esta oportunidad frente a las dificultades o las demandas de otros (sociedad, familia, trabajos) y disfrutar de los efectos que han logrado experimentar gracias a esto.

El flamenco ha sido, en este caso, tanto un fin como un medio: bailar les ha generado beneficios y, a la vez, al bailar se han propiciado espacios que han permitido que se desarrollen relaciones con otras mujeres, de las cuales han podido aprender y crecer, tanto individualmente, como de manera colectiva.

Para sí mismas

Participante 1: “Cuando uno se involucra, y realmente pasa a ser parte de uno, de quien es, la perspectiva cambia completamente... Aparte de que es parte de uno, es mi espacio... Yo estoy casada hace dos años y él sabe que tiene que respetar mi espacio. Pero es como el espacio que yo tengo para mí, es solo mío y no tengo que compartirlo con nadie más. Que a pesar de que yo estoy con compañeras y etcétera, pero es como mi espacio, este es mi momento. Yo siempre le digo a la gente: ‘busque algo aparte que hacer. O sea, aparte del trabajo y la familia, etcétera, busque algo que sea solo para usted, que lo alimente a usted. ¡Lo que sea! O sea, respete ese momento para usted, porque uno es integral’. Y a veces hacer estas cosas, que es solo para uno, es lo que te hace falta para ser mejor... para estar bien con vos,

tener un buen día, amanecer de buenas... Usted puede terminar con el novio, puede terminar relaciones con amistades... Que como ese es tu espacio, es un lugar donde usted puede regresar y siempre va a estar ahí cuando usted quiere que esté”.

Participante 2: “...necesito también un espacio en las noches. Porque uno se va metiendo y se va enfrascando y de un pronto a otro se casa y tiene hijos, uno, dos, o cuatro. Y se da cuenta que está metida en la casa, o está trabajando, pero al final de cuentas no está haciendo nada. Una de ellas decía: ‘es querer ver cómo me puedo superar’. Porque yo estoy estancada. Yo soy máster y no sé qué, y soy aquí, pero al final de cuentas estoy estancada, yo no estoy haciendo nada para mí, para mi gente sí, pero para mí yo no estoy haciendo nada... Porque no toda la gente, no todas las mujeres tenemos este espacio. Por ejemplo, mi suegra tiene... años, cuando yo le dije que iba a un curso de estos, a una academia, me dijo: ‘¡qué dichosa!’. Porque tiene toda su vida, desde los 17 años, de cuidar hijos, de querer hacer algo... Ella después de muchos años sacó sus cursos de... Pero igual, yo veo que no es un espacio que ella siente como para ella. Porque ella lo hace en su casa, está el otro, llega... Es más, llega un punto en que les dice: ‘tengo que...’ (aplaude y enseña con el dedo que los manda para otro lado), los manda a dormir, los manda a ver tele, los manda a lo que sea, para ella poder estar sola, pero al final de cuentas no está sola. Entonces, es ese espacio que uno crea para uno...”.

Participante 3: “Pero yo creo que el solo hecho de venir y desconectarse de todo... Yo tengo hijos grandes ya y broncas, y cosas, como todo, cualquier ser humano...Y yo llego aquí y si yo no estoy conectada en esto, me pierdo. Como que el mundo se para, ¡y estoy aquí! Estoy en el tacón, en la punta, en aquello, en el floreo, y en esto y lo otro y lo demás se me

olvidó. O sea, son dos horas como de un mundo paralelo, como de una estructura que lo demás no existe, sino que solo estás aquí”.

Participante 4: “... entonces uno a veces viene pensando en los problemas que uno tiene y demás, entonces ya uno se desconecta cuando uno está en la clase... Entonces ya te estás enfocando en algo distinto y te olvidás o te desconectás de todo lo que hay”.

Participante 11: “Yo creo que es identidad. O sea, usted de alguna forma, usted se sigue identificando con lo que viene a hacer. Se vuelve parte de uno. En los momentos que he tenido que ser un poco más pausada o disminuir un poco lo que le dedico al flamenco, me hace falta. Me pasó un año en que solo venía miércoles, me hizo tanta falta que al año siguiente metí tres clases... Es el espacio seguro de uno, también. Es como lo que usted defiende... sigue manteniendo algo lo suficientemente fuerte para que usted siga viniendo... Entonces se ha convertido en algo que ya no sé cómo sería sin eso”.

Participante 12: “Y se convierte, realmente, en una parte de la identidad de uno, que le da muchas herramientas para trabajar cosas de la vida muy, muy variadas... La parte física, la parte emocional, la parte de las relaciones... Yo sé que el flamenco tal vez no sea para todos, pero sí tienen que existir estos espacios en que nosotros nos sentimos muy bien con nosotros mismos, y que podemos compartirlo con otras personas. Entonces, eso es como lo que el flamenco me ha dado a mí, resulta que tiene que ver con salud, pero me dio muchísimo más que eso... No siempre he estado súper enamorada de flamenco, hay veces que ha sido una rutina, pero esa rutina ha sido una cosa segura, un lugar seguro donde yo puedo regresar. Donde me vuelvo a encontrar y puedo seguir... (Está) cuando necesito que esté...”.

Participante 13: “...yo sé que todos los jueves tengo esas dos horas más, que son más. Es como ese espacio que uno tiene...”.

Participante A.: "...más bien es parte de mí, de lo que yo voy caminando con el flamenco... Me siento como que ya es parte mía....". Y más adelante cuando describió momentos difíciles en su trabajo: "... en ese momento era como que flamenco también era lo único que era mío y yo venía y me desahogaba... Es muy mío, yo ya tengo mi charco aquí... (En) la clase se me olvidan las cosas, a mí se me olvida, yo no pienso en nada más en la clase". Y cuando por el trabajo se atrasa: "...a veces me vengo aunque sea tarde o ya le dije a mis jefes: 'no miren, yo estoy faltando mucho a clases', y a las cuatro definiendo mucho venirme... Es el espacio que uno tiene y trato de defenderlo lo más que pueda porque sé que... tal vez en algún momento llegue a pasar que no pueda hacer, pero mientras pueda hacerlo, lo voy a defender mucho... Para mí hay días de la semana y días de flamenco... esos días son míos, yo ya los tengo que son días de flamenco... no se me traslapan con otras cosas, están como muy interiorizados... Yo creo que si yo no me permitiría ese espacio, creo que jamás hubiera sido capaz de quitarme las frustraciones que yo acarreaba en la vida... es como un regalo para mí misma... El baile, bueno flamenco u otros bailes, creo que sí generan vivencialmente en todas las esferas de la vida un beneficio. Realmente para mí creo que vivir o hacer un baile, el hecho de practicarlo, ya sea que uno sea profesional o no, creo que le cambia a uno la perspectiva de vida en todo nivel, o sea eso es socialmente, personalmente; y creo que a mí me parece que es algo que todas las personas ojalá tuvieran en algún momento la oportunidad de permitirse hacerlo, porque realmente es ponerse como otros anteojos de la vida... Y lo he cuidado mucho de que no se me convierta o que no se contamine con cosas que no tengan tan buenos recuerdos... A mí me mantiene el flamenco como muy equilibrada, entonces por eso es que lo definiendo..."

Participante B.: “Hay como una conexión, algo que te inspira y que te mueve, que te llama a estar ahí... Esta cosa como más de conexión, como de tener certeza de que eso es lo que a uno le gusta hacer. O sea, puede querer hacer otras cosas, pero eso es como lo que conecta a una con una misma.... Yo creo que, en general, a ver sí que por el modo de expresividad del cuerpo que tiene el flamenco en particular, sí que le ayuda a uno a posiblemente a identificarse más con lo femenino... Yo no sé, y siempre lo he pensado porque, (aunque) normalmente he hecho clases con mujeres, también he hecho clases con hombres pero en periodos más cortos, y sería interesante explorar lo de la masculinidad también con ellos, porque hay tanto estereotipo sobre la danza, en general, más identificada como con lo femenino. Yo creo que el flamenco sí rompe un poquito eso pero sí, en el caso de las mujeres yo sí creo que es una danza que ayuda a conectar como con esa energía femenina, que todas las personas tenemos todas las energías, pero yo creo que a las mujeres nos ayuda a conectar con esa energía... De las grandes ventajas que siempre he sentido con el flamenco es que es un momento de desconexión de las otras cosas. O sea, uno puede pasar con mil cosas en el día, pero llega y el ratito en que está en la clase solo está en la clase. Realmente es difícil que uno pueda estar pensando en otra cosa... Porque también el tipo de dinámica requiere que uno esté muy concentrado en lo que está. De algún modo ayuda a que uno se despeje absolutamente de lo demás... Es un espacio para desconectarse de otras cosas que uno tiene en el día a día... Y eso es algo que siempre lo he notado, es un ratito en el que uno como que se logra desconectar”.

Participante C.: “Este año ha sido un poco complicado, no te voy a mentir, el trabajo ha recargado un poco más de lo que me gustaría de otros aspectos de mi vida, pero entonces este año cuando había flamenco lo que trato cuando entro, es decir: ‘esto es flamenco y se va

a disfrutar'. Al final de cuentas lo que me gusta de flamenco es que es un momento personal. A pesar de que uno está con otras chicas, a pesar de que lo están corrigiendo, es un momento en que respiro y se me olvida todo lo demás... Estoy viendo el brazo, estoy viendo el pie, estoy viendo eso, entonces como uno está en todas las cosas, puede dejar de pensar en las demás cosas, entonces es un momento de paz. Y cuando termino flamenco es como: '¡ya, qué rico!' y para la casa... Por ejemplo, el año pasado que también estaba trabajando pero no estaba tan cargada a nivel laboral, te podría decir que mi set era: 'uy, ya es flamenco'. Salía antes, en la oficina saben que salgo un toquecito antes, tampoco me genera un problema, por dicha. Yo llegaba... lo mismo, o sea son momentos personales... De repente es cansado, no te voy a mentir que de repente he pensado en si mejor lo dejo o si dejarlo un año, al final nunca lo hago... La verdad no sé al final por qué nunca lo hago, es que son diez años, ya es parte de uno al final de cuentas, pero yo sí la verdad no te voy a mentir que he pensado en dejarlo, en decir: 'es que ya, ya es mucho, tal vez podría dejar descansar este año', pero al final no puedo. Yo creo que es muy del hábito que se me ha hecho, de que por lo menos sé que una vez a la semana tengo un chance para estar ahí en flamenco, a solas, bueno a solas no, sino con uno, este es un momento de conexión con uno".

Participante D.: "...como te decía, manejo un nivel de estrés tan grande, que a veces yo un viernes digamos ya como a las cuatro me entra el chip de: 'voy para flamenco'. A veces, pucha de verdad yo digo: 'estoy tan cansada, estoy tan agotada, quiero irme para mi casa, no quiero hacer nada', pero digo 'no, no no, voy a ir flamenco, porque es mi espacio, es mi rato, es lo único que hago para mí, que nadie me obliga a hacer y es mi espacio personal', entonces es como mi escapadita personal... Lo que pasa aquí es aquí, por eso lo siento como mi refugio y escape y lo de afuera es afuera... Estoy con otras personas pero lo siento como

un lugar tan íntimo que me permito explorar otras partes de mí que afuera, por un tema social, no me lo permito, porque también hay una imagen que necesito, que me creé y que quiero que se conserve así por muchos motivos. O sea, la imagen de la hija, de la esposa, de la mamá, de la profesional. Entonces no es bien visto que esas figuras tengan ciertas emociones, entonces las anulo pero las traigo aquí y aquí las exploro a ver cómo me va. Y un montón de cosas divertidas que hago aquí que no me las permito hacer afuera por eso. No sé, es como diferentes máscaras... El año pasado era una pieza muy coqueta. Yo no me considero ser tan coqueta, pero en algún momento llegué a sentirme como... Como explorar esa parte femenina mía que tenía por ahí. Tal vez por mi profesión no suelo darme permiso y más bien el flamenco me hizo explorar... saber que ahí la tengo y que, además, me pareció lindísima. De otra manera no lo hubiese explorado”.

Compartido con otras mujeres

Participante 1: “...hay algo que vos desde adolescente empezás a generar como una competencia entre mujeres, es como: ‘yo soy la más bonita’. Es como esta cosa que pasa en las series de televisión donde son siempre tres, entonces está la principal y siempre se junta con las más feas para esa siempre verse bien... Este es un espacio donde todas nos estamos ayudando. O sea, es un espacio femenino... no te están serruchando el piso, o no te están poniendo en una posición donde: ‘es que, como a ella le sale mejor, entonces siempre va a tener que estar en el centro’. Si no que también buscan la forma de que: ‘sí, te sale mejor este, pero a otra persona también le sale mejor aquello, entonces movamos de cierta forma para que todas podamos participar desde lo mismo...’. Siento que esta rama del baile está empoderada por mujeres... yo siento que hay un poderío muy grande, es muy matriarcal, digamos.

Siempre conocés bailaoras que dan clases... es un espacio donde realmente las mujeres están en un nivel más superior, por decirlo así, que de los hombres. Tal vez porque los maes no se dan la oportunidad, pero es un espacio que están usando de mujeres para mujeres. Que volvemos a la competencia de: 'ya no es porque yo soy más bonita' y etcétera. Si no es: 'este es su espacio y yo te estoy brindando mi conocimiento'. Es igual como la cocina, digamos, que pasa de mujer a mujer, más que la mayoría de hombres. Aquí es otra área donde también se pasa de una mujer a otra".

Participante 3: "Escuchar de la gran necesidad que tenemos las mujeres de estos espacios. O sea, la gran necesidad de los espacios de autocuidado. ¡Y todo esto es el autocuidado! Todo esto es darnos el permiso, el sentirnos merecedoras de esos espacios. Porque, o sea, el ser mujer no es fácil, ¿verdad? Es una creencia que nos han hecho vivir en carne propia. El que no es fácil ser mujer porque todo está encima nuestro: la familia, la responsabilidad del trabajo, los hijos las que tenemos los hijos, los compañeros de vida, etcétera. Entonces, permitirnos estos espacios nos enriquecen como mujeres. Y el saber que no es necesario competir unas con otras. Que podemos estar todas juntas en una vibración, en una sintonía. Que sí, que unas tienen más habilidades que otras, por supuesto que todas tenemos diferencias. Que unas aprendemos más lento que otras, pues también. Son ritmos de aprendizaje, son situaciones de vida que nos hacen diferentes. Y en la diversidad está la riqueza... lo que yo quiero rescatar es eso, qué valioso escucharlas y saber que estamos buscando nuestros espacios... Ese reconocer cuán merecedoras somos de ser mujeres y de toda esta riqueza, de sentirnos así: plenas, divertidas, valiosas, ¿verdad?"

Participante 7: "...yo vivo en un ambiente de hombres y hasta la misma sociedad para sentarlo a usted en ese ambiente, lo obliga a masculinizarse un poco. Entonces, yo siento que

esto es como una cueva, algo diferente, donde yo vengo a compartir con mujeres. Yo tengo tres (hijos) hombres y mi marido... Entonces imagínese, para mí, venir aquí y sentarme y conversar y bailar con un montón de mujeres, es una experiencia completamente diferente y súper enriquecedora. Es como volver a entrar en contacto con mi lado femenino, que tengo que dejar de lado muchas veces, a lo largo de la semana... usted tiene que ser a veces hasta más firme y más vocal y más severo de lo que uno quisiera ser. Entonces está desligándose de esa parte tal vez más suave... como más sensual, eso se va perdiendo. Y eso recuperarlo un poco, porque es otra vida por completo, soy otra persona...”.

Participante 12: “...tiene esa característica de ser un espacio sumamente femenino. Y eso no es algo sencillo de conseguir y es algo valiosísimo para nosotras. Y es algo que sabemos que hay que defender a capa y a espada, porque sabemos que, si no lo defendemos, rápidamente nos van a pasar encima y van a decir: ‘¡no, véngase con nosotros!’ (Sonidos de pasar por encima). Ya sea por el trabajo, los compañeros... todo va a querer robarnos el tiempo que para nosotras es muy valioso invertir aquí... Entonces, realmente, es algo que me gustaría que se pueda seguir extendiendo cada vez más, que se puedan generar más de estos espacios”.

Participante 13: “...es como una hermandad”.

Participante A.: “No es solamente en flamenco que nos entendemos, sino también que fuera de flamenco también seguimos siendo solidarias y sororas. El flamenco nos une, pero al mismo tiempo también pudimos construir y reconocernos como amigas... Mi red de apoyo está acá, yo la construí acá... una chica que está acá que es mi terapeuta física que este año no está, yo la conocí aquí, una de mis mejores amigas que ya no está... o sea es como mi casa, yo vivo lejos de mi familia, yo vivo sola, vivo de este lado de San José y el trabajo es lleno de

cosas y yo vengo a flamenco... Nos hemos apoyado en situaciones de salud, en situaciones laborales, en situaciones de enfermedad... Yo siento que me ha permitido hacerle frente a muchas cosas adversas en la vida, porque acá llegan personas (mujeres)... que tienen una filosofía de vida muy constructiva y lo que le han pasado en este tiempo... me ha permitido aprender y moldear como yo veo la vida y las adversidades, y ser más resiliente”.

Participante B.: “Yo creo que ahí es donde he visto qué tan distintas... Tengo un convencimiento muy grande de que las personas somos absolutamente diversas pero, efectivamente, en un espacio de mujeres uno se da cuenta digamos de lo diversas y maravillosas que pueden ser las mujeres en sus distintos espacios. Y a veces uno no tiene tiempo de conocerlas a todas y parece que cuando estamos en conjunto fuéramos todas como un poco homogéneas, y después ya uno empieza a conocer a cada una y se da cuenta que cada quien tiene... O sea, tiene vida, con todas sus particularidades y que en ese espacio nos juntamos, pero que somos muy distintas también, súper distintas. Creo que son espacios de sororidad muy bonitos y realmente creo que también depende mucho de las academias pero, en general, son espacios que podrían potenciar una sororidad muy auténtica... Yo sí creo que lo que te junta puede hacer la diferencia. O sea, depende para qué te estás juntando. En este caso te estás juntando para bailar y al menos, insisto, siendo un trabajo en grupo, el objetivo es que el conjunto esté bien, que el conjunto salga bien, más allá de que yo me pueda ver mejor o peor en el vestuario, o me mueva mejor o peor, o zapatee mejor o peor. Lo cierto es que siempre, en algún modo, tenemos un objetivo común ahí. Entonces yo creo que eso puede hacer que esa sororidad sea particular (del flamenco), como por el objetivo que estamos buscando y porque tenemos, puede ser algo muy simbólico, pero tenemos un compás que llevar juntas, tenemos una canción que interpretar juntas”.

Participante C.: “Algo que me ayudó mucho que no sería social sino a nivel creo que es más como psicológico... Fue muy chiva en un momento de mi vida de tener 16-17 años, conocer a gente tan empoderada... O sea, creo que eso fue muy beneficioso, ver otro arquetipo de mujer en mi vida, mujeres profesionales, trabajadoras, empoderadas, que estaban estudiando, que se sabían académicamente... Ver este arquetipo de chicas bastante diferente a lo que estoy acostumbrada... Yo agarré flamenco en una época... que (uno) es tan débil, que uno todavía no tiene tanta personalidad, y di ya son 10 años, entonces yo a veces digo: ‘yo no sé qué tanto es mi personalidad y qué tanto es de las cosas que yo adquirí de flamenco...’. Di, por todos los arquetipos que yo tenía ahí conmigo en clases. Por ejemplo, N. es una persona súper fuerte y yo con N., la tuve de profesora y después de compañera, entonces a veces uno no sabe qué tanto es de mi personalidad propia o si son cosas que yo agarré del flamenco y las incorporé en mí... Es una etapa en la que uno está construyendo... qué tanto soy yo de por mí y qué tanto hay de mí por flamenco... Ver a estas mujeres diferentes... Creo que eso me ayudó mucho a decir: ‘di no mae, ¿por qué yo tengo que hacer tal cosa, por qué?’. O sea, cuestionarme roles que tal vez están impuestos en la sociedad para las mujeres.... Yo creo que si el flamenco no hubiera llegado en esa etapa de mi vida y yo no lo hubiera hecho por el tiempo que llevo haciéndolo, yo sería una persona diferente, sí, totalmente”.

Participante D.: “Parte de lo que me ha gustado es que me encontré que el estereotipo que yo tenía no es el que tenemos aquí, ni el que me he encontrado en otras partes. Porque si hablo de la mujer flamenca como la figura de mujer flamenca, yo me la imagino alta, delgada, empoderada. ¿Qué más tiene esa chica flamenca? Muy fuerte, muy sensual, sí, básicamente... Por ejemplo, la parte sensual, no todas las que bailamos flamenco tenemos ese chip de la sensualidad. Hay que forzarlo un poquito para poder interpretar esa parte o, por ejemplo, la

disciplina como tal (el baile flamenco) se ve con tanta fuerza que uno pensaría que esa mujer no sufre, no tiene problemas. Y no, resulta que todas estamos igual de enredadas, igual de frustradas en nuestras vidas personales y algunas son mujeres débiles que más bien buscamos esto, y en eso me incluyo. Buscamos esto como para echar fuerzas y decir: 'no, 'pérese, un momentito'. Entonces más bien a mí me ayuda un poco a esa parte, a que en unas cosas soy un poco tímida y un poco débil y flamenco me da como ese empujón de que: 'no, empodérese'. Y fortalece mi autoestima. Eso es lo que siento, que rompe el estereotipo. Uno pensaría que la mujer flamenca ya viene así, ¿verdad? Entonces ya está lista; pero no, hay que trabajarla para llegar a este prototipo de mujer flamenca'. (Sobre las mujeres en flamenco)... Y no, descubrí que en realidad la mayoría son mujeres trabajadoras, pulseadoras. Que eso me ha encantado, conocer esa faceta de mis compañeras, en el fondo todas nos parecemos mucho, todas queremos casi que lo mismo y tenemos historias de vida muy parecidas. (Queremos) salir adelante, las que son mamás luchar por sus hijos, crear un mundo un poco más justo, ser valoradas".

7.2.f. El reto al aprender y bailar

Aprender y bailar flamenco ha significado un reto importante, así lo vivencian muchas de las participantes y, a pesar de enfrentarlas con dificultades y momentos de frustración, parece ser también de los aspectos que más disfrutaban.

Aprender, equivocarse, perseverar, reconocerse capaz de alcanzar la meta y retomar nuevos desafíos. Esta parece ser la constante, según las vivencias compartidas.

Participante 1: “Uno está aquí a pesar de que puede ser difícil... Mis compañeros llegan y dicen: ‘usted ya es profesional’. Y yo: ‘no, yo solo tengo ocho años’, eso es mucho tiempo”.

Participante 2: “Y hay que darse el espacio, hay que venir a las clases, hay que ir a los ensayos, hay que sentir frustración, porque de la frustración nace el orgullo”.

Participante 3 (lo menciona como algo que le atrae): “Claro, ¡y el reto! Porque todo se me hace una mezcla. Pero es ese reto constante... yo decía: ‘lo voy a hacer, yo tengo que hacerlo porque tengo que hacerlo’. Entonces, ha sido como ese reto constante... A veces, sí, a veces me siento súper frustrada por el tacón y la punta que no me salen. Hay días que, definitivamente, a veces estoy con la lágrima aquí: ‘es que no puedo’. Porque me cuesta mucho. O sea, no es lo mismo tener 20 años, a otra edad. Porque el cerebro es diferente, la reacción del cuerpo es diferente. A veces yo creo que estoy haciendo el zapateado y estoy haciendo otra cosa. A veces siento que hago divino el floreo y nada que ver. Ese reto constante...”.

Participante 5 (describió la situación que enfrentó una compañera): “...vio algo que tenía que trabajar y trabajó, logró superarlo, todo bien, bailó, brilló, fue preciosísimo y ya ese reto lo superó. Sabe que le pueden poner una canción de este mismo tipo, que la va a volver a superar... Uno podría verlo, tiene sus retos, tiene las partes en las que uno dice: ‘todo bien, me identifico de una con esa canción, o no me identifico’; pero uno mentira que va a decir: ‘no, no voy a bailar porque la canción no me gusta’. ¿Quién ha dicho eso? Todas hemos seguido ahí... ‘Ya buscaré qué sentimiento le voy a poner o de dónde voy a sacar (energía) interior para hacerlo’. Entonces yo digo: ¿qué tanto nos llega a nosotros el flamenco que, día a día, a pesar de que vengamos a la clase y nos pongan a hacer algo súper difícil, y que hacer

posturas que no estamos ni acostumbradas en la vida diaria, lo sigamos intentando, verdad? ... Esa perseverancia que también se va desarrollando... Empecé a venir a flamenco y era como todas las semanas ese reto, irse sumando esas cosas de: 'esta semana nos enseñaron ¡un zapateado! Que no me salía'. Y la otra semana... Y póngale (hace sonidos de apurarse). Y la otra semana se le suman otros pasos, y esa complejidad. Y el otro año había que aprender un elemento. Y ese tipo de escalones que iban subiendo cada año... Siento que para una persona que le gusta seguir aprendiendo, y en mi caso a mí me encanta que me pongan retos, y me encanta seguir aprendiendo de todo... Entonces, encontrarse así, en un constante reto... Porque, para mí, todos los años hay un reto diferente. Eso, siento que es lo que ha mantenido, precisamente, que yo no quiera cambiar flamenco por otra cosa... hay un constante aprendizaje que te hace sentir como que siempre hay cuatrocientas mil cosas más que podés aprender. Entonces, es como, uno siente que sabe un montón y resulta que no sabe nada. Te das cuenta que todavía hay un montón que explorar, tanto corporalmente, como a nivel de arte”.

Participante 6: “Tengo un montón de retos. Cuando era chiquilla yo bailaba, entendía todo, y todavía me acuerdo de los pasos de los bailes. Y aquí es un reto diario. Entonces me siento muy feliz”.

La participante 7 (Sobre lo que más disfruta): “Yo creo que es el tener un reto. Tal vez, por la etapa de la vida en la que yo estoy, va a ser una perspectiva diferente, pero en algún momento usted siente que tal vez deja de progresar y aquí usted necesita obligarse a conquistar retos y seguir progresando. Es muy bonito porque lo obliga a uno a tener la ilusión de querer conquistar algo nuevo. Todos los días hay metas...”.

Participante 8: "...he estado paseando y el viernes me regreso temprano, o el sábado me regreso temprano porque: '...tiene que ir a flamenco'. '¿Pero por qué no te que(dás)?' (Le dicen los amigos) 'No, es que tengo que ir a flamenco, ¡no puedo faltar, no puedo faltar!' (Les responde). Porque la gente por lo general te dice como: 'Ey, pero falte un día' o 'no importa' o 'siempre vas, qué importa'. Es como: '¡no, yo tengo que ir, no puedo faltar!'".

Participante 9: "Muchas veces para mí es un reto venir, como el interactuar con el grupo muchas veces para mí es un reto... eso me pone a mí a preguntarme: '¿O.K., por qué esto me cuesta?' O: '¿por qué yo me estoy sintiendo así?'. Eso para mí es una cosa muy, muy importante, algo que yo valoro mucho".

Participante 10: "Con lo de este mes de la resiliencia. Es como: 'oookkk, tranquila (haciendo gesto de respirar profundo para tranquilizarse), no es como que tiene que salir todo perfecto a la primera, está bien equivocarse... Para mí ha sido todo un reto".

Participante 11: "Cuando algo te empieza a costar que nunca te ha costado. ¡Porque eso pasa! En el caso que uno mantiene una afición que ya pasa los cinco años, se vuelve así... A nosotras nos costó mucho a nivel de carácter el año pasado, bueno yo de hecho no lo logré con la cola el año pasado. O sea, no era muy agradable venir a clase y frustrarse tanto. Y fue una prueba de carácter... Es como una relación. El reto está en... mantener la llama encendida...A uno tal vez hay cosas que se le empiezan a dificultar que era mucho más fácil de motivarse cuando era algo nuevo y uno está maravillado. Pero entonces eso también es chiva, la parte de re-enamorarse, re-inventarse uno mismo tanto tiempo... sigue manteniendo algo lo suficientemente fuerte para que usted siga viniendo. En los momentos que he tenido que ser un poco más pausado o disminuir un poco lo que le dedico al flamenco, me hace falta. O sea, tengo todos estos años y la gente dice: '¿cómo, 10 años de bailar?! ¡Sos profesional!'

‘¡O sea, no!’ El asunto de que uno no se vuelve... No es un experto. Alcanzar una expertiz en esto es demasiado difícil. Entonces, te mantiene ahí... Es demasiado retador. Esto es lo que es enorme”.

Participante 12: “Todavía me genera muchísima ilusión porque yo creo que es tan amplio, tan poderoso, tan enorme el flamenco, que siempre hay algo nuevo que yo quiero ver. Al mismo tiempo, sí hay una cierta frustración de que es tan enorme que en realidad nunca lo voy a conocer y nunca lo voy a dominar, pero la ilusión no se ha quebrado. Es nada más esta cuestión de manejarlo de una forma diferente... El flamenco en sí tiene una característica de ser sumamente difícil, parte por esa musicalidad que se crea, parte por todo lo que hay que dominar... es una disciplina muy, muy difícil, siempre va a demandar de uno. Y eso también quiere decir que uno siempre puede estar esperando cosas nuevas. Creo que eso también tiene que ver con el hecho de por qué yo me quedé o por qué sigo aquí... Es un lugar donde puedo desafiarme de formas diferentes... ¿Que me puede resultar muy difícil a veces? Sí. Pero no me va a defraudar. Y es difícil para mí encontrar el balance de decir: ‘yo puedo bailar, aunque hago cosas que no me gusten. Yo tengo derecho de bailar aunque todavía no sé hacerlo tan bien, ciertas cosas’”.

Participante A.: “...a mí esto todavía me cuesta... Las expectativas quizás eran como sobrevivir la otra clase sin renunciar, sin frustrarme porque el paso no salía, porque hay muchas chicas que en el primer momento en que la profe lo hace ya les sale y yo no soy de esas, yo tengo que verlo, tengo que repetirlo y hasta tiempo después me sale... Creo que entonces cada año era un reto, pero yo no asocio el flamenco a una meta en sí... para mí es un reto y yo no me lo creo, en el sentido de que yo digo: ‘mmm, no sé si va a salir’, pero al mismo tiempo, yo no lo hago para ver si sale o no, simplemente como que trato de disfrutar el

ride por decirlo...A veces hay cosas que no son todo color de rosa, porque a veces cuando estamos viendo un paso nuevo... antes me generaba al principio ansiedad venir... eso ha cambiado en estos años... al principio yo decía: 'ay Dios, qué vamos a hacer ahora y seguro... no me va a salir'. Ahora no me da miedo... no me da ansiedad, o sea me da susto, pero no me da miedo...". A. añade (respecto al tiempo de bailar, siete años): "...nunca lo he dejado, no, ni siquiera medio año ni nada, siempre he estado, siempre me he presentado, pero siempre he venido por lo menos una vez a la semana... A pesar de que tenga retos... yo digo: 'Dios, no sé ni como por dónde voy a empezar'... para mí es un reto pero conmigo... Después de clase también me siento satisfecha de: 'Dios mío, ya hago esto', o cuando practico, yo siempre tengo que practicar en la casa porque si no a mí no me sale, entonces yo me siento bien cuando vengo y he practicado en casa y me sale bien, me hace sentir feliz, pero también orgullosa de mí... siento como que puedo sacar un montón de cosas que nunca en la vida pude haber sacado... y eso se magnifica cuando uno sale de bailar del teatro... Al final me genera bienestar, porque al final lo logro y es lindo... es poder hacer algo que yo misma me he negado... y también eso me ha servido en otros aspectos de mi vida... Pucha es difícil, es muy difícil y no solo es difícil a nivel técnico, sino también es difícil porque tengo que lidiar con un montón de estereotipos y un montón de limitaciones que uno se impone ... la parte técnica, o sea aquí hay chicas que tienen súper buen oído, que son más flexibles... Ha sido difícil, pero nunca me he sentido en competencia con eso... Es como una lucha mía, muy interna. No ha sido fácil porque todo eso es como un combinado... Es como si uno está haciendo una carrera, pero al mismo tiempo uno estuviese corriendo con unas cadenas en los pies, es como llevando un peso, una bola, como esta de la gente cuando está en la cárcel. Entonces ahí voy, corriendo, pero no solamente la carrera es dificultosa por el terreno, sino

también por lo que usted mismo se lleva puesto. Con el flamenco... ha sido difícil porque tengo que luchar con el compás, con la postura... que no me salen tan fácil... Ha sido difícil, yo por eso me siento orgullosa... Ya son siete años, pronto van a ser diez años, es un montón de tiempo... No es como bailar, por ejemplo, salsa o esas cosas, el flamenco es muy difícil, sea que usted sea una profesional o lo vaya a aprender, para mí es una disciplina artística difícil... A pesar de que el paso no me sale la primera clase, ni la segunda, me sale la tercera, entonces eso también dice que tengo capacidad para hacerlo, pero también me ha demostrado que uno puede, a pesar de que algo sea difícil, puede intentar y eventualmente va a salir, entonces también es como que la dificultad no es en sí un obstáculo, sino más bien un aliciente, como un reto. A mí me parece que sí es difícil pero, al mismo tiempo, esa dificultad es un beneficio porque entonces te pone como: 'bueno, ¿ahora qué viene?'. Y di, yo empecé bailando sin nada y ahora voy por acá y ha sido todo a mi ritmo y entonces también es difícil, pero sí es posible hacerlo y es parte del aprendizaje. Y esta parte de pues, di de emociones tan a flor de piel... tengo que lidiar con mis fantasmas... Si hubiera sido tan fácil, creo que entonces al final ni lo apreciaría tanto".

Participante B.: "Es una disciplina exigente en sí misma... No sé, tiene esta cosa entre ser libre pero técnicamente tiene que ser muy precisa. O sea, solo el tema del compás ya te marca la vida entera, entonces no es cualquier cosa, entraste un segundo tarde y ya hace la diferencia... Y si somos personalmente exigentes; o sea, si no lo manejas bien, sí que puede llegar a un nivel en el que te puede generar como cierto estrés, como de: 'no estoy dando la talla porque estoy llegando un segundo tarde'. O sea, hay que manejarlo también como con algún nivel de, no sé, de no tanta ansiedad... Si vos me pedís a mí improvisar, eso es algo que a mí no me hace sentir cómoda, entonces si en algún momento hubiera alguna especie de

obligación de: 'bueno, es que esto lo vamos a hacer improvisado', aunque fuera un reto uno tendría que decir: 'bueno, lo acepto y lo quiero hacer', pero sino probablemente va a terminar generando un estrés que no estás dispuesto a pasar... Para mí es todo un reto, es salir totalmente de la zona de confort. Lo que pasa es que también uno se lo propone así: 'es un reto, es algo distinto que estoy haciendo, estoy aprendiendo', porque en flamenco no se deja de aprender ni un segundo, cada minuto podés hacerlo mejor, así hagás lo mismo durante cinco años, siempre podrás hacerlo mejor y hacerlo diferente. Uno lo termina tomando eso como un reto y, porque también el ambiente y todo hace que se genere que así sea y no sea como: 'usted no puede, entonces de media vuelta y váyase', entonces uno sigue... El (baile) de este año cuando vi lo que estaban haciendo dije: 'no, ¿por qué este año?', pero bueno, a veces hay que dejarlo ir... Y (hay) satisfacción también, porque tal vez al inicio uno llega a la clase sabiendo que: 'ay, ahora hay que volver a repasar aquella cosa que no me salió', y puede que al inicio vaya con un poquillo de nervios, pero después lo trabaja en la clase y lo saca y al final uno dice: 'mirá, qué dicha que sí lo pude hacer al final'... de satisfacción también por intentarlo... O que te digan: 'no B., esto hay que seguirlo trabajando, es que esto no sale, no está a tiempo, no suena', lo que sea. Por más que no sea una sensación agradable en el momento, lo cierto es que también es una forma de que uno pueda avanzar y decir: 'tengo que seguirlo trabajando'. Puede haber momentos en los que uno pueda sentir un poco de frustración de que las cosas no salen como uno las quiere o como deberían... pero bueno, requieren trabajo, es eso... Yo diría que es un aprendizaje complejo, tiene realmente tantas cosas... O cuando también se va muy rápido en el aprendizaje. Bueno, yo creo que eso es una técnica ya de quien enseña, pero sí son cosas que requieren a veces regresar y a veces uno mismo dice: '¿cómo es posible que esto apenas son dos minutos y tenemos seis meses

haciéndolo?'. Es que son muchas cosas: que el tiempo, que la limpieza, que suene bien, que suena suave, que no suena, que el acento; es bastante complejo y entenderlo de afuera es difícil... Hay momentos en los que uno sabe que está frente a un reto y que hay algo que ha estado practicando y no le sale, y no le sale, y ya si estás en etapas de montajes de coreografías finales y uno se siente como: 'ay, otra vez esta parte que no me sale' y ya viene la regañada de los profesores. Entonces hay momentos en los que uno dice: 'mejor hoy ni quiero ir'... Me ha ayudado mucho, sobre todo en los últimos años, a aceptar que uno tiene que trabajar las cosas. O sea, que las cosas no le vienen a uno dadas y que hay muchas cosas que uno puede tener facilidades, o te puede gustar algo mucho, pero tenés que trabajarlo, hay que trabajarlo y si querés hacerlo mejor, pues hay que trabajarlo y hay que dedicarle tiempo... Y creo que también en lo otro que me ha ayudado es a entender y poner límites de hasta dónde yo puedo, y aceptarse uno mismo. O sea: 'esta es la parte que yo disfruto de flamenco, esta es la parte en la que yo me siento bien y me veo bien, y esta parte yo sé que no es una de mis fortalezas, la trabajo', como una cosa de aceptación... Al ser una disciplina tan diversa realmente siempre hay algo nuevo que aprender, que descubrir, que te guste o que no te guste, pero siempre hay algo nuevo o algo distinto. Incluso, aunque sea lo mismo, se puede hacer diferente, siempre da para más...".

Participante C.: "He aprendido a controlar mi ego... eso es muy importante, el bendito ego que de repente sale, que uno es como: 'mae no, tenga paz, tranquilidad, déjelo ir, déjelo fluir'... No sé cómo decirlo, me he sorprendido de mí misma, de mis capacidades, de las capacidades de aprendizaje... Fue más complicado de lo que yo pensé que era... (Y me quedo porque) veía avances, siempre veía que al final... se podía... Es una cuestión de satisfacción. O sea, flamenco es mucho de satisfacción personal de los movimientos, de que

voy corrigiendo, de que las cosas van saliendo, de que tal vez hoy no, pero tal vez la otra semana puedo sacar el zapateado. O sea, es muy como de satisfacción personal, yo creo. Lo que más me ha costado en técnica son los brazos y las manos, a mí el floreo me cuesta un montón, me tengo que concentrar mucho porque muy fácilmente cierro puños, me he dado cuenta últimamente que también muy fácilmente cierro la quijada, me tenso... Eso, como a nivel de técnica... lo que más me ha costado aprender es el movimiento de los brazos y... el manejo de la energía, porque inclusive a mí me dicen: 'vos eras súper explosiva antes... Las cosas que vos has logrado aprender es a controlar un poco más la energía y las descargas de energía cuando se está bailando...'. Y entre las cosas que más fáciles se me han hecho, como a nivel de técnica: los pies, no sé por qué, no me costaron mucho, aprender los zapateos nunca me costó mucho... Aprendí de compás, eso fue una tarea que me costó sacarla pero todavía voy, creo que he mejorado...". Añadió, respecto a qué le diría a alguien que va a iniciar: "Paciencia, o sea, es súper chiva, creo que lo vas a disfrutar montones, tenga paciencia primero en usted y en la cantidad de información que recibe. Porque yo creo que a veces la gente cree que es como: 'pum, pan, pum, ¡listo! En un mes ya estoy haciendo un montón de cosas...'. Y es como: 'téngale paciencia'. O sea, en un año vas a ver el montón de cosas que vas a estar logrando, pero, hay que ir poco a poco, téngale paciencia al proceso. Yo le diría: 'es chivísima, uno aprende mucho, uno aprende mucho de sí mismo, pero tenga paciencia en usted y en el proceso'. A veces yo siento que la gente es como, di por ejemplo, algo como salsa, es como: 'usted tiene una base de salsa, entonces ya usted puede (chasquido de dedos) ponerse a dar vueltas y aunque las hagás mal, las hacés', aquí no hay nada de eso (Costa Rica), no hay sevillanas, entonces no es por ser sevillanas, o sea no, es de cero, es muy diferente...". Y continuando con el reto que significa: "Lo veo como una ventaja, por el lado

de que a vos te permite superar cosas, el reto, o sea los retos a vos te hacen que te superés. Por otro lado, está la parte de que como me reto y vengo con un bagaje de cosas que me están pasando en el día, en la semana, este mes, que me terminaron... Di no sé, cuántas cosas pueden estar pasando, que en el trabajo me cagaron, di de repente ese reto se vuelve una carga aún adicional, o sea no logro separar ese aspecto, creo que puede ser más como por ahí. O sea, es positivo porque a final de cuentas el reto se supera, pero si es un mal día y hay reto, puede ser la última zancadilla para que vos llegués y terminés llorando en flamenco, o que vos terminés pegando cuatro gritos en flamenco, o haciendo un berrinche y que te vayás temprano porque ya no querés, o que le hagás un problema a tu compañera porque te majó la enagua, porque di, todos somos humanos, estamos pasando por muchas cosas y somos mujeres, somos aún más emotivas, tendemos a ser más emotivas que los hombres... Resiliencia. Di, la bata de cola... Cuánto lloramos en el baño ahí metidas porque la bata de cola ya no podíamos más de la frustración y al final bailamos a final de año... Pero es muy satisfactorio, al final de cuentas siempre es como: '¡wow, se pudo!' y al final uno es todo perfeccionista y uno dice: 'ay, se puede mejorar aún más''. Y menciona sobre la disciplina para asistir a las clases, el por qué no falta: 'Por responsabilidad y porque no es justo con las otras compañeras tampoco'.

Participante D.: "...al haber explorado otras danzas esta es la más difícil, entonces para mí, sí ha generado un mayor esfuerzo, un reto personal... Después, en la parte emocional, al ser una disciplina tan difícil, también nos genera retos de estados de ánimo. O sea, es oficial que yo a veces salgo de aquí enojada porque no me salió, y frustrada, y yo digo 'no, yo no sirvo para esta carajada' y me voy muy desilusionada porque no lo logré. Lo practico un poquito más y cuando ya lo logro, yo misma me doy una palmadita y digo: '¡ja, ve que sí podía!'. Entonces yo pienso que también me ayuda a manejar el tema de las emociones,

que eso tal vez en otras disciplinas al ser más sencillas, uno se lo toma un poco más a la ligera, entonces siento que esto es un reto en la parte de las emociones. Siento que soy torpe para esto, no es algo que me sale con fluidez. Yo veo a algunas chicas, sobre todo las más jóvenes, que uno dice: '¡wow, estas agarraron el compás!' Y yo ocupo decir: '¿me lo explica otra vez, pero más despacito?'. Entonces eso mismo me pasaba en la otra academia, yo decía: 'bueno, quiero entenderlo pero no lo pillo tan rápido como lo pillan los demás'. Es una frustración de: 'uy no me salió, tengo que ponerle', pero ya a la siguiente me ayudan y me sale... Es más difícil de lo que yo esperaba. Claro, porque uno ve videos y uno piensa que realmente se ve como algo fácil, pero no. Descubrí que era más difícil, pero que con trabajo se puede. Esa ha sido mi satisfacción, de decir: 'pucha, qué difícil que es esto, pero ahí va saliendo'. Entonces eso llena de satisfacción personal también... Pienso que el ir logrando las cosas, eso es lo que me mantiene aquí. Si yo me sintiera estancada, probablemente ya hubiera desistido, pero yo digo: 'voy a pasito lento, pero voy avanzando'. (Si fuera sencillo) me hubiese aburrido, probablemente. Tal vez es un tema mío personal, porque me pasó con el baile popular, lo intenté y dije: 'esto es muy fácil'. Dije: 'ah sí, ya sé bailar salsa, cumbia, merengue, bolero'. Le hice *check* a todo y dije: 'bueno, ya me voy'. En cambio en este siempre tengo algo nuevo que aprender, entonces aquí pasaré años hasta que logre encarrilarme... El proceso de aprendizaje siento que es lento, pero porque la disciplina es difícil. A veces, eso también me da frustración porque digo: 'di, yo no avanzo, seguro soy yo', pero después me doy cuenta de que no, que en sí la disciplina es compleja, entonces el proceso es un poquito lento... Parte de lo enriquecedor es que sea difícil, eso es lo que a uno lo motiva a seguirlo intentando, porque si fuera fácil entonces pierde como sentido. A mí me gusta eso de los retos y de retarme a mí misma, entonces me parece que el proceso de

aprendizaje ahí va, evolucionando, cada vez hacemos cosas más difíciles pero van saliendo, vamos despacio, pero siempre hacia adelante.... Lo más difícil es la coordinación pies y manos, eso sí es súper complicado. Lo más fácil, qué vacilón, es que nada es fácil, hasta mover un dedito... Cada parte, yo diría que así como fácil no... No veo nada fácil... Todo tiene su complejidad...Es que es un reto personal, es algo que tenía pendiente dentro de mí, entonces necesitaba hacerlo. Parte de la motivación es la necesidad de hacer algo que te propusiste toda la vida... (Es) como esa carrera que está pendiente de estudiar y que uno dice: “aunque sea cuando esté viejita, pero yo lo hago.” Eso me pasó, esto es algo que tenía pendiente y me gusta tanto que no veo la necesidad de tener que buscar otras disciplinas. De hecho, es interesante, dejé folclore cuando entré a flamenco”.

VIII. Análisis de resultados

8.1. Sobre las motivaciones para aprender a bailar

Respecto a las motivaciones, luego de sistematizar lo que las participantes compartieron sobre las historias y experiencias previas a sus inicios en el aprendizaje del baile flamenco, quedó claro cómo las razones que las impulsaron reflejan la búsqueda de alternativas que les ofrecieran oportunidades para sentirse mejor, desde diferentes maneras. Las mujeres que fueron entrevistadas estaban en busca de espacios y experiencias que les ayudaran a incrementar su bienestar.

En otras palabras, existía una motivación, o más bien lo que parece una necesidad inicial, y la escogencia de aprender a bailar flamenco fue un intento por responder a esta necesidad la cual, según compartieron, fue satisfecha y, además, surgieron nuevas

posibilidades dentro de la experiencia de bailar que les permitieron gozar de beneficios adicionales que no contemplaron al principio y que las motivaron a continuar bailando.

Conocer las motivaciones iniciales, permitió reconocer cuáles son algunas de las expectativas respecto al baile flamenco y a practicarlo pero, también, dio oportunidad de identificar necesidades que tienen algunas personas y cómo, al tomar la decisión de darse la oportunidad de empezar a bailar o iniciar algún pasatiempo o aprendizaje (en este caso, flamenco), buscan responder a ese deseo.

Llamó la atención que la mayoría de las motivaciones tuvieron que ver con necesidades relacionadas con los factores psicológicos, sociales y culturales de la salud; por encima del factor biológico: retomar lo que el zapateo permitía expresar, tener o recuperar espacios para sí mismas (incluso una menciona: “ese espacio que a uno le da como una salud mental”), recuperar el lado artístico, canalizar emociones, desconectarse del exterior, acompañar un proceso (duelo / terapéutico), divertirse, aceptarse, explorar en el interés a partir de las sensaciones experimentadas al asistir a un espectáculo, curiosidad por esta disciplina en particular/por su cultura, disfrutar de cómo se sintió bailar.

Esta información, como se ampliará más adelante en el último apartado del análisis, es sumamente valiosa para quienes tienen interés por la promoción de la salud. Al conocer cuáles son las necesidades de algunas personas, estas pueden ser tomadas en cuenta al momento de poner en práctica planes para mejorar la salud integral.

Podría pensarse que ellas, y tal vez las personas, en general (los resultados de esta investigación no son generalizables, por eso no podría afirmarse), tienen más carencias en cuanto a lo psicológico, lo social y lo cultural respecto a la salud y por eso, no consideran

acercarse a bailar buscando resolver necesidades biológicas, al menos las participantes de este estudio, sino que buscan respuestas para necesidades de los otros tres componentes.

Cabe rescatar que se identificó que las mujeres que participaron en esta investigación resultaron ser, en su totalidad, sin que esto fuera un criterio de inclusión, mujeres con un nivel educativo superior (de técnico universitario en adelante). Todas ellas están en capacidad de matricular clases de baile flamenco, con el pago de la mensualidad que esto involucra y con el tiempo que demanda.

Esto también invita al cuestionamiento, ¿son mujeres con necesidades por resolver relacionadas con aspectos psicológicos, sociales y culturales de su salud o, son mujeres privilegiadas que tienen la oportunidad de buscar respuesta a sus necesidades, a diferencia de otras personas que tienen las mismas necesidades pero, a diferencia de ellas, no cuentan con los medios para procurar solventarlas?

Incluso, pensar que no son excluyentes estas condiciones recién descritas: son mujeres con necesidades, pero también son personas con posibilidades de buscar satisfacer la necesidad.

Al respecto, surge la reflexión sobre las oportunidades con las que cuentan las personas o si el conocer cuáles son sus motivaciones aporta información sobre sus propias necesidades resueltas o las necesidades que no están resueltas para otras personas.

De nuevo, sin que estos resultados se puedan generalizar, permiten el surgimiento de inquietudes que pudieran resolverse con nuevas investigaciones.

Por ejemplo, podría pensarse que no es que a quienes no bailan o no practican algún deporte o algún pasatiempo, no les interesa, o no sienten deseos de hacerlo, o no tienen necesidades del orden psicológico, social o cultural. Podría ser que, sencillamente, sus

recursos (temporales, económicos; entre otros) apenas les alcanzan para ir sobreviviendo cada día, y la práctica de baile flamenco es una alternativa para trabajar por la salud (de manera integral), pero es una alternativa al alcance de personas con ciertas características: con disponibilidad de tiempo, de dinero para pagar las lecciones, de nivel académico superior y que conocen sobre su cultura o tienen interés por profundizar en este conocimiento.

Las razones que las participantes describieron para empezar a bailar evidencian necesidades valiosas de conocer; pero también, permiten reflexionar si podría ser que quienes tienen oportunidad de practicar este tipo de actividades están en una posición de privilegio al poder dedicar parte de sus recursos (económicos, temporales) a la actividad en cuestión y que quienes no lo hacen, no necesariamente sería porque no sientan motivación o interés por hacerlo, sino que puede que ni siquiera cuenten con recursos (económicos, temporales; incluso, en formación académica o cultural, puede ser que ni sepan que existe el flamenco) para permitirse considerarlo.

Es importante recordar que la salud no es solamente lo fisiológico, también es lo psicológico, lo social y lo cultural (que, aunque podría valorarse dentro de lo social, en esta investigación se hizo un análisis dedicándole un apartado), todos igual de importantes.

Sin embargo, mejorar la salud integral, desde todos estos componentes recién enlistados, podría ser difícil si las personas no cuentan con acceso a actividades que ofrezcan la oportunidad de promover cada uno de estos componentes y sus condiciones les obligan a enfocarse, primeramente, en el factor biológico/fisiológico; también podría ser difícil si quienes asumen la tarea de promover hábitos saludables no tienen estas consideraciones en mente al momento de plantear políticas con este objetivo.

Los motivos para acercarse a bailar flamenco que tuvieron las participantes permitieron reconocer necesidades que, tal vez, tradicionalmente, no serían las primeras que vendrían a la mente cuando se piensa en salud o en razones por las cuales se busca bailar; y comprender más sobre esto, también abre un espacio para la reflexión, para cuestionar si practicarlo es una oportunidad disponible para un sector privilegiado de la población. También, invita a considerar cómo podría ser accesible para más seres humanos, y cómo vivenciarían sus efectos poblaciones con características distintas a las de quienes participaron en esta investigación.

8.2. Malestares percibidos como efectos de la práctica de baile flamenco

Al sistematizar y presentar los resultados obtenidos respecto a los efectos vivenciados que las participantes relacionaron directamente con su experiencia bailando flamenco, no se puede ignorar que, a pesar de que el objetivo de este trabajo final fue explorar cuáles son los efectos sobre su percepción de bienestar y salud, también expresaron sobre algunas ocasiones en las que experimentaron dificultades o malestares.

Estas vivencias de efectos no percibidos como beneficiosos están relacionadas con dolores físicos o con su cuerpo y con la necesidad de enfrentarse al desarrollo de algunas habilidades para poder bailar; enfrentamiento de emociones que no siempre fueron placenteras o, incluso, dificultad en el manejo las emociones que el baile flamenco evoca o necesita como parte de la ejecución; momentos de socialización tensos fuera y dentro de la clase; necesidad de esfuerzos importantes para intentar comprender mejor e incorporar las particularidades de la disciplina del flamenco; reconocimiento de la importancia del espacio de la clase y verse frente a panoramas que no fueran los cotidianos, o los que en muchas ocasiones la sociedad les ofrecía (en su relación consigo mismas o con otras mujeres) o, por el

contrario, reconocer dentro de la disciplina similitudes con la sociedad que les incomodan (como el machismo presente en algunas de las letras del cante); e importantes frustraciones como consecuencia del proceso de aprendizaje y al bailar.

Lo que estas mujeres compartieron brindó información que permitió comprender de manera integral la experiencia del aprendizaje y práctica de esta disciplina e, incluso, conocer estas experiencias permitiría valorar si es posible evitar algunos de estos malestares o si pueden generarse beneficios a partir de ellos, una vez superados o reflexionados (por ejemplo, comprensión del origen de los dolores físicos o prestar mayor atención al momento de escoger cuáles canciones/letras bailar).

Al respecto, la persona externa al equipo asesor que contribuyó en la validación de resultados, descrita en el apartado de metodología, compartió que para ella fue muy interesante leer sobre estas vivencias que le permitieron estar más consciente de cómo perciben la experiencia sus alumnas. Mencionó que para las profesoras de la Academia, el conocer los procesos que atraviesan sus estudiantes podría permitirles, si está dentro de sus posibilidades al impartir las lecciones, disminuir algunos malestares que atraviesan y, gracias a esto, que ellas puedan disfrutar (aún más) más de estos espacios.

Dicho en otras palabras, conocer sobre los malestares para minimizarlos, trabajarlos o resolverlos, podría contribuir a aumentar el bienestar percibido.

A esta profesora también le pareció que reconocer estos malestares podría beneficiar el camino de aprendizaje y el desarrollo de las relaciones interpersonales, no solo desde quien enseña hacia quienes aprenden; también, entre compañeras, sin que esto signifique que puedan eliminarse todos los malestares, ya que algunos son parte innegable del aprendizaje, son inevitables como parte del proceso de socialización o hay algunas percepciones muy

personales que poco dependen de quien imparte la clase. Sin embargo, esto le hizo reconsiderar la importancia de involucrarse un poco más con sus alumnas y profundizar en sus vivencias.

También, reflexionando sobre estos malestares, se podría proponer la idea de que la práctica de baile flamenco obliga a quienes bailan a enfrentar algunas dificultades que no difieren tanto de posibles escenarios en la vida fuera de la Academia; por ejemplo: momentos de socialización tensos y necesidad de dejar de lado algunas diferencias para alcanzar el objetivo de grupo, enfrentamiento a emociones que no son necesariamente placenteras todo el tiempo, y verse en la necesidad de aprender a utilizar nuevas herramientas para poder desempeñar alguna función, comparando esto último con los momentos que describen como cuando deben aprender a dominar un elemento para incorporarlo al baile. Sin embargo, al igual que puede suceder en la vida, al superarse los obstáculos, se disfruta del sentimiento de satisfacción de haber perseverado, alcanzar el objetivo y estar en capacidad de enfrentar nuevos retos.

A pesar de que ellas describieron situaciones donde se sintieron incómodas, incluso estas podrían derivar en bienestar y salud, partiendo de la premisa de que si continúan en clase, eventualmente superarán esos momentos gracias a la puesta en práctica de estrategias de afrontamiento que les servirán dentro y fuera de la clase.

Los malestares vivenciados podrían contribuir al fortalecimiento de la resiliencia: proceso de adaptación positiva ante sucesos adversos o estresantes. No denota invulnerabilidad al estrés, sino una persistencia de las competencias funcionales y adaptativas mediante el empleo de estrategias de afrontamiento eficaces (Rutter, 2012; Uriarte, 2014, citados en Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018). Precisamente, la resiliencia es una de las

principales dimensiones asociadas al bienestar psicológico (Kristjánssin, 2012, citado en Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018), que tanto interesa a esta investigación.

Al respecto, más adelante en el análisis algunos de estos malestares serán retomados, no con el objetivo de hacer énfasis de los malos ratos, sino analizando cómo incluso algunas de estas desventajas o episodios no tan agradables, pueden convertirse en generadores de bienestar y salud al reflexionar sobre las lecciones que pueden desprenderse.

8.3. Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco sobre el bienestar

8.3.a. Bienestar

Respecto a este concepto, uno de los principales referentes para el análisis, es importante recordar que no interesaba obtener mediciones cuantitativas, tal como se aclaró desde el inicio. Interesaba escuchar a las participantes compartir su vivencias y prestar atención sobre lo que ellas consideraron que era bienestar obtenido como efecto de su práctica de baile flamenco, partiendo para el análisis de las definiciones de: 1) “bienestar hedónico”: bienestar como experiencia de felicidad y satisfacción (Ryff, Singer, y Love, 2004; citados en Juárez, 2011) y el “bienestar eudaimónico”: vivir de forma plena o dar realización al potencial personal (Ryan, Huta, y Deci, 2008; citados en Vázquez et al., 2009; Ryff, Singer, y Love, 2004; citados en Juárez, 2011).

El bienestar es innegablemente inseparable de la salud, tal como se refleja en la definición propuesta de la Organización Mundial de la Salud que dice que “...es un completo estado de bienestar y no solo la ausencia de enfermedad” (OMS, 1994; citada en Juárez, 2011, p. 72) y por el modelo que los presenta como sinónimos (Kahn y Juster, 2002; citados en Juárez, 2011). Sin embargo, también pueden ser considerados conceptos diferentes (esto no quiere decir que sean independientes uno del otro). Para este trabajo, con el propósito de

realizar el análisis desde definiciones para ambos términos, el bienestar fue considerado como un “potente factor contribuyendo a la salud” (Juárez, 2011).

8.3.b. Vivencia de los efectos respecto al bienestar

Tomando bienestar como experiencia de felicidad, de satisfacción, de vivir de forma plena o dar realización al potencial personal; al analizar lo que las mujeres reportaron como efectos de la práctica de bailar flamenco, se evidencia cómo ha sido un medio que les ha permitido aumentar su sensación de bienestar.

Retomando algunas de sus vivencias para ejemplificar lo recién mencionado, se transcriben algunas frases representativas, tomadas de entre los extractos compartidos en los resultados, donde pudieron apreciarse todas las que tienen relación con bienestar desde ambas aproximaciones (hedónico y eudaimónico): “El flamenco... me lleva... a un estado de felicidad...”, “...me siento... como feliz de estar en la clase...”, “...tengo un sentimiento de plenitud... Sí, hay como un sentimiento de alegría, de plenitud, de satisfacción.”, “ay mirá, qué dicha que sí lo pude hacer al final”, “Flamenco es mucho de satisfacción personal de los movimientos, de que voy corrigiendo, de que las cosas van saliendo, de que tal vez hoy no, pero la otra semana puedo sacar el zapateado. O sea, es muy como de satisfacción personal...”, “el flamenco me permite darme cuenta que soy una persona plena”, “...nadie va a estar baile y baile tantos años con algo que no la hace, de verdad, sentirse plena...”, “...realmente me siento muy plena... es que realmente yo siento que es por haber estado en flamenco”.

También, cuando compartieron por qué empezaron a bailar flamenco o sobre sus vivencias ya bailándolo, en algunos casos se refirieron a tener un deseo o finalmente, darse la oportunidad de realizar y descubrir su potencial a través del flamenco, y esto genera bienestar:

“...yo me restrinjo mucho mi deseo y en flamenco yo no me restrinjo el deseo. Si yo quiero experimentar... experimento...en la vida no tanto... me permito mucho más el error en el flamenco... Siento más liberación...”, “Desde que entré a la escuela, siempre he tenido el deseo de aprender los bailes...”, “...es algo que tenía pendiente dentro de mí, entonces necesitaba hacerlo... y me gusta tanto que no veo la necesidad de tener que buscar otras disciplinas...”.

Al leer los extractos de sus relatos y compararlos con las dos definiciones de bienestar tomadas como referencia para el análisis: bienestar hedónico y bienestar eudaimónico, se pudo observar cómo utilizaron palabras para describir sus vivencias que coinciden justamente con las palabras que se mencionan en ambas definiciones, tales como: felicidad, satisfacción y plenitud. Y agregar a esto que, aunque no mencionaron las palabras exactas de realización personal, sus vivencias reflejan este sentimiento, al leer cómo describieron que se sintieron capaces de realizar lo que deseaban, luego de esforzarse, y se permitieron acciones que les generaron sentimientos que, en algunos casos, no se permiten o no se permitían antes de bailar.

En varias oportunidades mencionaron sentirse satisfechas. Las experiencias de felicidad y satisfacción son las que generan bienestar, según la definición para bienestar hedónico, y esta satisfacción que expresaron sentir puede derivar de la sensación de dominio y maestría de la tarea (Avendaño, 2018).

En el apartado de la presentación de resultados hay un espacio dedicado al reto que ha significado para estas mujeres aprender y bailar flamenco y se puede leer también sobre la satisfacción que proviene de cumplir con la tarea. Y, aunque habría podido generarles malestar en ocasiones, como se detalló en un apartado anterior durante el análisis, sus propias

vivencias permiten llegar a la conclusión de que la satisfacción al lograr superar un obstáculo puede, en una balanza, generar más bienestar que cualquier malestar que haya podido causarse al inicio al enfrentarse a la dificultad. Como mencionó una de ellas: "... hay que sentir frustración, porque de la frustración nace el orgullo".

8.4. Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco sobre la salud

8.4.a. Salud

Aunque es difícil definir la salud ya que esta tiene una múltiple interpretación más que existir un concepto unificado (Juárez, 2011), era necesario tener claro un punto de referencia. Para poder llevar a cabo el análisis de los resultados, se partió de una definición de salud alejada del modelo biomédico (salud es ausencia de enfermedad), como se había mencionado desde el marco teórico conceptual ya que, el hecho de que no haya enfermedad no es garantía de salud (Nordenfelt, 2000; citado en Juárez, 2011). Este modelo, además, mantiene el dualismo mente-cuerpo (Osorio y Oblitas, 2006; citados en Oblitas, 2008), propuesta que difiere de la aproximación de este trabajo.

El punto de partida para la definición se basó en la propuesta de Engel (1977) sobre el modelo biopsicosocial (citado en Oblitas, 2008 y Juárez, 2011), quien hipotetizó la importancia de tomar en cuenta factores 1) biológicos, 2) psicológicos, 3) sociales y menciona, además, los 4) culturales (Oblitas, 2007, citado en Oblitas, 2008).

En cuanto a si el flamenco aporta a la salud, centrándose en los factores mencionados, de acuerdo con las vivencias que compartieron las participantes durante el grupo focal y las entrevistas a profundidad, se evidencian beneficios.

8.4.b. Factor biológico

Correspondió valorar en este apartado si, dentro de las vivencias que las participantes compartieron, hubo efectos que, de alguna manera, hayan beneficiado respecto al factor de la salud relacionado con el factor biológico. La salud es, considerada desde esta concepción, el bienestar del cuerpo y del organismo físico (Kornblit y Mendes, 2000).

Según mencionaron quienes participaron en esta investigación, el bailar flamenco sí les proporcionó beneficios relacionados con el cuerpo, con lo físico. Solo algunos ejemplos de frases que evidenciaron estos efectos fueron: “Y yo siento que... todas estas cosas nos ayudan a tener una mejor condición física...”, “...a nivel corporal, la parte de la tonicidad muscular que uno adquiere aquí, por los zapateados... estar dos horas haciendo algo, entonces la frecuencia cardiaca te va a aumentar...”, “...es uno de los ejercicios que yo sí logro hacer. A mí no me llama la atención ir al gimnasio... correr... nadar; entonces, sin esto... yo me quedaría como muy, muy sedentaria”, “... al ser un tipo de baile con una técnica corporal que literalmente utiliza todas las partes del cuerpo,... se puede comparar a un ejercicio completo de trabajo de cuerpo...”, “... (con) el zapateo hay que mejorar la condición física, cuando empecé detecté que, efectivamente, mi condición física no estaba nada bien... me retó a ponerme en línea”, “A nivel físico ha sido muy... importante para mí...”, “Yo siento que también físicamente, la parte de salud, ayuda mucho porque hay muchos ejercicios...”.

Cuando ellas mencionaron estos efectos percibidos, algunas iban expresándolos y, a la vez se tocaban las piernas, queriendo mostrar su músculo más tonificado; por ejemplo. También, se tocaban el pecho, como queriendo mostrar el trabajo del músculo cardiaco, o recordando el aumento en la frecuencia cardiaca al bailar. Otra de ellas sonreía mientras reconocía que, si no fuera por el flamenco, no tendría ganas de hacer ejercicio. Y, respecto a

quien mencionó que el bailar flamenco la retó a ponerse en línea, sus expresiones mientras compartía esta experiencia parecían mostrar, según la interpretación de la investigadora, determinación al referirse al momento cuando se vio en la necesidad de mejorar su condición física. En general, cuando se abordaba el tema del trabajo físico, las participantes no expresaban con sus gestos malestar, pero sí podría interpretarse que al recordarlo, podían “sentir” en su cuerpo las exigencias al estar en la clase o reconocían algunos cambios en su físico debido al trabajo que realizaban.

Los beneficios que compartieron percibir aparecen en la literatura, la lista de los aportes de la práctica de actividad física en niveles adecuados incluye: mejoramiento del estado muscular y cardiorrespiratorio; mejoramiento de la salud ósea y funcional; reducción del riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes y algunos tipos de cáncer, por ejemplo: mama y colon; y es fundamental para el control de peso (OMS, citada en Avendaño, 2018).

Una de ellas mencionó que, si no bailara, sería una persona muy sedentaria. El sedentarismo, en conjunto con hábitos inadecuados de alimentación, podría traer como consecuencia la obesidad (Avendaño, 2018).

Entonces parece que bailar, y en este caso bailar flamenco, les está permitiendo a las participantes disfrutar de los efectos positivos que ofrece a la salud la práctica regular de actividad física. Y, aunque estos beneficios físicos no son exclusivos del baile flamenco, sino del baile en general, como actividad física, es gracias a que estas mujeres disfrutaban de la práctica del baile flamenco que han podido mantener constantes. Esto podría entenderse si se considera el elemento “diversión” (*enjoyment*, en inglés): “El grado de diversión que

experimente el sujeto en la actividad es un buen indicador respecto a la continuidad en la práctica (adherencia)” (Duda, 1993, citado en Palmi y Martín, 1997, p. 152).

Debe tomarse en cuenta que, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, la recomendación para adultos de entre 18-64 años es, como mínimo, de 150 minutos semanales de práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada (OMS, 2010); en otras palabras, que acelera de manera perceptible el ritmo cardíaco, como lo es bailar (OMS, s.f.)

Los criterios de inclusión para las participantes de esta investigación requerían que cada una de estas mujeres asistiera, como mínimo, a una clase de dos horas por semana, 120 minutos, y esto está por debajo de la recomendación de la OMS. Sin embargo, varias de las participantes no asisten a una clase, sino a dos por semana (240 minutos/semana); también podría tomarse en cuenta que, en ocasiones, adicional al tiempo que dedican a la clase, llegan antes al salón de baile y empiezan a ensayar minutos previos a iniciar la lección, repasando lo que aprendieron la semana pasada de manera individual o en conjunto, dependiendo de quienes hayan llegado. Además, practican en sus casas, como lo mencionaron al compartir sus vivencias.

Tomando todo esto en consideración, se puede pensar en la posibilidad de que la práctica de baile flamenco se presente como una alternativa para quienes desean realizar actividad física pero que no disfrutaban de otras alternativas y, por lo tanto, se les podría dificultar hacerlo o mantenerse haciéndolo de manera regular y, como consecuencia, no poder disfrutar de los beneficios que aporta.

Según las vivencias compartidas y los efectos percibidos por las mujeres participantes, la práctica de baile flamenco ha mejorado su salud corporal y, aunque sería erróneo atribuir

estos beneficios exclusivamente a esta disciplina, es en parte gracias a lo mucho que la disfrutaban, que se mantienen ejercitándose.

Además, se mencionan en este apartado algunas de las vivencias que las participantes compartieron sobre su percepción del desarrollo de habilidades físicas pero que, además, involucran trabajo mental.

Por ejemplo, como resultado del trabajo con su cuerpo, las participantes dijeron que han tenido oportunidad de expresar y crear: “Si no fuera por flamenco yo nunca haría nada, esas cosas... esos movimientos...”, “Me permitió a mi ver que yo era buena haciendo algo... algo físico donde yo tenía que crear con mi cuerpo”, “... se expresa a nivel corporal, está totalmente conectado con lo emocional, y con la mente.... Es una manera de expresarse... nunca había estado en algo como flamenco o en otra cosa que involucrara expresión corporal de forma tan evidente”.

También, debido a las demandas de la ejecución del baile flamenco, destacan de entre las capacidades desarrolladas la coordinación y la disociación motriz, que es la capacidad de controlar por separado cada segmento motor, sin que entren en funcionamiento otros segmentos que no están implicados en la ejecución de la tarea (Thoumi, 2003, citado en Castro y Villanueva, 2018). La capacidad para distinguir los diferentes movimientos que se pueden realizar, emplea tanto el cuerpo, como la mente; teniendo efectos el trabajo de disociación tanto en el factor biológico de la salud, como en el componente psicológico (Janeta, 2018).

Algunas vivencias con relación al desarrollo o trabajo de estas capacidades fueron: “mi cerebro empieza a disociar cosas...”, “...el flamenco es... pedirle al cerebro que haga cosas que usted nunca fue enseñado a hacer... Hay que hacer un quiebre cognitivo, físico... no

es solamente estar atenta a la música, a todo, al conteo; sino, también, usted corporalmente tiene que pensarse cómo hace con la lateralidad. Es como si estuviera aplaudiendo a diferentes ritmos con los pies y con las manos...”, “...Y esta capacidad... de disociar lo que están haciendo los pies y la parte de arriba y tener que poder hacer otro montón de cosas...”, “...la parte de disociación del cuerpo, eso nunca lo había explorado...”, “La coordinación que lleva...”, “Lo más difícil es la coordinación pies y manos...”.

Estas últimas experiencias enlistadas coinciden con la teoría, presentándose en la investigación de Janeta (2018) el desplazarse de un lugar a otro manteniendo el equilibrio, el realizar ejercicios manteniendo la lateralidad y el utilizar partes aisladas del cuerpo como ejercicios que pueden ponerse en práctica con el objetivo de fortalecer la disociación motriz (este último se presentó en la referencia como un ejercicio que puede aplicarse en niños; sin embargo, durante las clases en ocasiones es necesario que se utilicen partes aisladas del cuerpo y, a pesar de ser adultas, hacer esto también podría favorecerles).

Fue por estar la puesta en práctica de la expresión y creación con el cuerpo, y el desarrollo de estas capacidades de coordinación y disociación, ambas entre lo físico y lo mental, que se mencionaron al final de este apartado relacionado con el factor biológico y justo antes del apartado del psicológico, que se presenta a continuación.

8.4.c. Factor psicológico

Adicional a las posibilidades de expresión y creación, y al trabajo de la disociación motriz y la coordinación, como resultado del trabajo con el cuerpo también se trabajaron/mejoraron algunos de los procesos psicológicos básicos como: la atención – concentración (Gómez, citado en Hernández, 2012) y la memoria (Hernández, 2012).

Algunos ejemplos de vivencias relacionadas con esto fueron: “a pesar de que es algo físico, tu concentración cambia... te ayuda un montón a tener más atención”, “...los beneficios que me ha dado el flamenco requieren, inclusive, una calidad de concentración...”, “es un esfuerzo mental...”, “...requiere memorizar secuencias y rutinas... requiere prestar atención, concentrarse...”, “...me estoy enfocando solamente en flamenco y resulta que descubrí que me mejorado mi parte de memorización...”, “...el tipo de dinámica requiere que uno esté muy concentrado en lo que está”.

Gracias a estos procesos cognitivos es que las personas adquieren, almacenan, recuperan y usan el conocimiento (Rivas, 2008) y, según lo compartido por las participantes, al bailar flamenco estos procesos se han estimulado y trabajado.

Sumado a esto, como resultado del trabajo con el cuerpo al practicar baile flamenco, las participantes fortalecieron y mejoraron percepciones, experiencias, sentimientos y expectativas respecto a la relación consigo mismas, tales como: seguridad, confianza, conciencia y aceptación de su propio cuerpo, autoconcepto, autoestima y autoconocimiento.

Ejemplos de estas vivencias fueron: “...te acomoda de cierta manera que te da más seguridad...”, “... ese aspecto que me ha generado esa seguridad en flamenco me la ha devuelto a mi vida personal... Me ha generado seguridad y confianza”.

Mientras compartían estas vivencias, el volumen de su voz se podía percibir en aumento y sus expresiones se observaban justo como lo que estaban expresando. Se percibían seguras y determinadas, no parecía ser un aspecto del que dudaran quienes habían experimentado efecto en esta área específica.

También mencionaron: “El flamenco me ha hecho muy consciente de ciertos movimientos que yo tengo...”, “...ya por lo menos tengo la capacidad de decir: ‘suave, mi

cuerpo está mal y reacomodar’, “...Y ya, luego es aceptar el cuerpo de uno y ya está.”, “...uno se conecta... en estas dos horas... tan bien con tu cuerpo...”, “... siento cosas que no sabía que tenía...”.

Otros ejemplos de vivencias compartidas que llamaron la atención debido sus efectos fueron: “Ha sido como mucho de remirarme y retomar ese proceso de sentirme linda, de sentirme sana... hay muchas cosas que todavía están bien en mí.”, “creo que con el flamenco... también estoy más consciente de que mi cuerpo es muy lindo... que soy una mujer muy bonita.”, “...ese tipo de cosas que uno veía como posiblemente un defecto físico, más bien se puede convertir en una virtud...”.

Qué efecto tan poderoso parece haber tenido en estas mujeres el bailar, vivir esta experiencia que les ha dado la oportunidad de retomar el proceso de sentirse lindas y reconocerse sanas, aceptar su cuerpo y mejor aún, reconocer lo que antes percibían como defectos, ahora como virtudes. Al escuchar sus palabras se podía percibir lo que la investigadora describiría como añoranza, por la manera en que iban enunciando sus reflexiones, y surgió la duda al momento del análisis: ¿Cuándo dejaron de sentirse bonitas? ¿Qué hizo que en algunos momentos no reconocieran a su cuerpo como suficiente? El baile flamenco les ha permitido quererse (o quererse de nuevo), y esto resulta muy valioso al considerar que existen otras disciplinas de baile donde el estereotipo de quien ejecuta está muy bien definido.

Por el contrario, el flamenco les ha hecho sentir que no es necesario pertenecer a un grupo particular (mujeres delgadas, mujeres jóvenes, mujeres extrovertidas; por mencionar algunos ejemplos) para sentirse cómodas bailando una disciplina, y lo perciben como diverso e inclusivo: “Y me parece que el flamenco tiene una variedad de cuerpos, y de personas, y de

tipos, y de personalidades, y de todo, que es mucho más diverso que en otras disciplinas... Sí, tiene algo que parece que es muy universal. Uno ve que pueden bailar niños pequeños, pueden bailar los viejitos más viejitos, pueden bailar señoras de todos los tipos y tamaños, pueden bailar jóvenes... Y tiene esa capacidad de conectar con muchas personas que, para una persona introvertida como yo, nunca ha sido una cosa sencilla...”, “...uno tiene este estereotipo de la mujer balletista súper delgada y en cambio en flamenco yo creo que también uno ve estas personas que son como más normales, entre comillas... *Belly dance* yo me imagino también chicas muy delgadas... son como esos clichés que uno tiene, en cambio usted ve flamenco y usted ve diferentes cuerpos ahí... Porque otra cosa no creo que hubiera intentado...”.

Con estas vivencias compartidas se evidenció, nuevamente, cómo en el trabajo con el cuerpo termina involucrándose no solamente el factor biológico, sino que impacta más allá, generando aportes integrales donde el componente psicológico de la salud resultó beneficiado. Por otro lado, mencionaron en repetidas ocasiones el tema del reto al aprender a bailar flamenco y el enfrentarse al público, y se consideró que valdría la pena dedicar a estos temas un espacio aparte en el análisis, a pesar de ser factores que generan efectos en la relación consigo mismas, referenciados en párrafos anteriores.

Sobre cómo han vivenciado estos retos, se presentan algunos extractos de los relatos: “...flamenco me da como ese empujón de que ‘no, empodérese’ y fortalece mi autoestima”, “...aquí usted necesita obligarse a conquistar retos y seguir progresando. Es muy bonito....”, “Siento que para una persona que le gusta seguir aprendiendo, y en mi caso a mí me encanta que me pongan retos... hay un constante aprendizaje....”, “Todavía me genera muchísima ilusión porque yo creo que es algo tan amplio, tan poderoso, tan enorme el flamenco... Es un

lugar donde puedo desafiarme de formas diferentes...”, “¡Esa parte de exponerme yo al público!... Yo creí que me iba a dar un infarto... me ha ayudado a enfrentar esos aspectos de pánico escénico que he tenido”, “Me hace sentir que soy realmente muy capaz y soy una persona muy valiosa de haber logrado algo tan importante como es bailar flamenco...”, “...a veces manejar situaciones en la vida las puedo hacer porque me he fortalecido aquí... Confío mucho en que esto que he construido con el flamenco es algo muy positivo para mí...”.

De acuerdo con estas vivencias, enfrentar y superar los retos que ha significado para ellas aprender a bailar, les ha permitido fortalecer su percepción de autoeficacia, lo que deriva en satisfacción gracias a la sensación de dominio (Avendaño, 2018) y respecto a la relación consigo mismas, también les ha permitido sentirse capaces y valiosas. Se han expuesto al desafío, a sus temores, se permiten enfrentar el aprendizaje continuo como una ilusión constante y han enfrentado los retos como conquistas.

Adicional a los ya mencionados beneficios biológicos y psicológicos, las participantes también hablaron de emociones y sentimientos que son, por definición, parte del factor psicológico: “las emociones son procesos psicológicos” (García et al., 2013, p. 18) y los sentimientos son las experiencias subjetivas de las emociones (García et al., 2013).

Las bailaoras no necesariamente hicieron diferenciaron entre estos conceptos tomando en cuenta la definición para cada uno, pero sí se refirieron a emociones y/o sentimientos vivenciados y, para efectos de lo que en esta investigación pretendía estudiarse, realmente no afecta si se referían a uno o al otro.

Respecto a esto, vale la pena rescatar la importancia de la habilidad de regulación emocional, la cual implica que exista apertura para experimentar tanto los sentimientos positivos como los negativos, reflexionarlos y, posteriormente, descartar o aprovechar la

información que los acompaña, y que eso sea de utilidad respecto al crecimiento emocional y el fortalecimiento de estrategias interpersonales. Además, la regulación emocional incluye la habilidad para moderar las emociones negativas e intensificar las positivas (Mayer y Salovey, 1997, citados en Fernández y Pacheco, 2005).

Gracias a lo compartido por las participantes, se evidenció que la experiencia de bailar flamenco les ha dado la oportunidad de trabajar la habilidad de la regulación emocional, al ser una disciplina que, para su adecuada ejecución, implica la apertura para experimentar emociones, tanto positivas como negativas. A partir de esta apertura, les es posible identificar cuáles emociones les generan bienestar, para potenciarlas y cuáles, por el contrario, les generan malestar, para tratar de gestionarlas de manera saludable (bailando, por ejemplo). La importancia radica en que el bailar flamenco les permite entrar en contacto con sus emociones y, a partir de ese contacto, hacer algo al respecto.

Algunos ejemplos fueron: “Y el hecho de que yo pueda hacer este ejercicio y pueda sentirme bien con él, tiene que ver con todo eso que han hablado que es la conexión emocional que existe. Tanto la interna... poder explorar emociones muy, muy diferentes... como por las alegrías que significa el flamenco...”, “he castrado muchas de esas emociones y permitirme no hacerlas, nunca ha sido una opción para mí... Hay momentos en el baile que yo me lo permito sentir y sí los siento...”, “Yo vengo a clase y no es solamente el trabajo a nivel físico, sino también es trabajo a nivel emocional... un montón de cosas que el baile me ha permitido sanar... de una forma muy terapéutica”, “... inevitablemente se terminan moviendo emociones...”, “...exponerme bailando me gusta, lo disfruto”, “O sea, para mí el flamenco en parte es terapia.... sopesa más la parte emocional positiva que la negativa”, “Esta cosa como

más de conexión, como de tener la certeza de que eso es lo que a uno le gusta... como lo que conecta a una con una misma”.

Sobre las vivencias compartidas relacionadas con emociones y/o sentimientos, en la categoría del apartado de resultados denominada “Sobre las particularidades del flamenco”, varias frases llamaron la atención sobre cómo el flamenco, gracias a sus características y sus elementos permite, de alguna manera, entrar en contacto y/o expresar sus emociones, lo cual resulta beneficioso ya que liberarlas disminuye los síntomas de tensión y produce armonía (Alday, 2009, citado en Cabrera, 2015), tal como ya se ha mencionado.

Incluso, la diversidad de palos o los elementos del flamenco parece ser compatible con la diversidad de emociones que se pueden experimentar, y les permite sentirse identificadas o acompañadas durante cada una de sus emociones. También, en ocasiones, más bien son los palos facilitadores de emociones y/o sentimientos que buscan, al igual que la liberación y/o la transformación que se permiten al utilizar el vestuario.

Algunos de los varios ejemplos en los cuales se refirieron a esto fueron: “Cada palo puede representar un sentimiento...”, “Unos son más alegres, otros son más tristes. Entonces también eso ayuda mucho en el estado de ánimo...”, “Expresar... sacarlo por medio del flamenco, a muchísimas estoy segura de que nos ha ayudado...”, “... con esta guajira hay que abrirse con el manto como si una fuera un pájaro, a mí me encantan los pájaros, pero al mismo tiempo me da mucho temor abrirme...”, “... a mí me gustan los bailes más lentos, más introspectivos... Probablemente tenga que ver con estos últimos años de mi vida en los que quiero un poco más de calma...”, “... hay una diferencia en la música... A mí me despierta, me jala...”, “...es que los palos son tan variados... Cuando estoy con ánimos bajos, uno a veces busca música baja; o cuando está como *bombi*, busca música fiesta... a veces, cuando

estás en el hueco de la depre, di la música mentira que te va a sacar de ahí, pero por lo menos te acompaña un palo o un cantaor...”, “... la música me parece que es lo más cercano a nuestras fibras emocionales... a veces por mi estado de ánimo busco ese tipo de música más bien, dependiendo de cómo me sienta ahí la voy buscando para reforzar ese sentimiento que tengo. O, si veo necesario modificarlo, más bien para que me cambie el estado de ánimo...”, “... expresarse ¡con un sombrero!”, “... el mantón me gusta mucho, se siente lindo...”, “¡Ay, la bata de cola, qué emoción!”, “... soy muy feliz con el vestuario...”, “(el vestuario)... me parece que es una capacidad realmente de transformarse... otra parte tuya que es la que vas a mostrar...”, “...los trajes, ¡qué cosa tan maravillosa! (Al usarlos)... de verdad me siento otra... todos esos complejos que tengo... Se desaparecen cuando me pongo el traje... Me parece que hay un cambio de chip psicológico...”, “...el grupo de sentimientos que transmite el baile.”, “...me identificaba con el tipo de arte, porque yo soy de colores. El asunto de los colores, el asunto de la vida... hay artes que son como solo en una secuencia emocional o anímica... (El flamenco) no es solo una frecuencia... emocional.”, “Y tiene esa capacidad de conectar con muchas personas que, para una persona introvertida como yo, nunca ha sido una cosa sencilla...”, “Ese espacio especial que crea el flamenco, por todas las emociones que puede expresar”, “El flamenco tiene ese poder... que una persona sienta algo.”, “...todos esos elementos son ¡tan vibratorios!, a nivel positivo, te llevan a sentirte saludable...”.

Este último párrafo es especialmente relevante dentro de la investigación ya que, aunque es reconocido que bailar, en general, aporta beneficios a la salud emocional, en este trabajo final de graduación interesaba no cualquier baile, sino explorar si los efectos de bailar flamenco resultaban particularmente beneficiosos para estas mujeres. ¿Qué tiene el flamenco de especial, qué es particular de esta disciplina, por qué investigar del baile flamenco si ya se

sabe que bailar aporta beneficios a la salud? Las vivencias compartidas, unidas a los aportes teóricos compartidos sobre investigaciones realizadas en otros países, parecen ser capaces de responder en gran parte a esta pregunta inicial que fue el punto de partida para el desarrollo del trabajo.

Los elementos que se utilizan al bailar, según percepción de las bailaoras, ofrecen posibilidades de apertura, de transformación y de expresión, al utilizarlos como complementos a su cuerpo (por ejemplo: el mantón, el sombrero, la bata de cola). Los palos flamencos les permiten trabajar con el abanico completo de emociones y no tener que limitarse a unas cuantas, aceptando que en la vida las emociones son muchas, al igual que en el flamenco, o que el flamenco no excluye porque se puede adaptar a las diferentes personalidades o emociones: hay muchos colores, como mencionó una de ellas.

El flamenco no les limita; al contrario, les ofrece posibilidad de palos (ritmos), de emociones, de elementos, de sentimientos y de transformación que resulta en bienestar emocional.

También debe recordarse sumar a estas vivencias, las experiencias compartidas donde se mencionaron sentimientos de felicidad, plenitud, satisfacción y realización personal, transcritas las más representativas en el apartado de análisis respecto al concepto de bienestar que, indudablemente, forman parte del factor psicológico. Las participantes “están bien” gracias al flamenco, que tanto bienestar subjetivo aporta a sus vidas.

8.4.d. Factor social

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen son algunas de los determinantes sociales de la salud (s.f., García-Ramírez y Vélez-Álvarez, 2013).

Una de las categorías de los resultados trata sobre lo que es para las participantes del estudio contar con este espacio, las horas semanales dedicadas a bailar, y sobre la posibilidad que este significa para ellas en cuanto a mejorar las circunstancias en las que viven, permitiéndoles saber que cuentan con esas horas para sí mismas que les ofrecen la posibilidad de un espacio que perciben socialmente como seguro, dedicarse un tiempo que les ayude a desconectarse del afuera (de las otras circunstancias) y fortalecer su identidad, la cual es innegablemente inseparable de los demás, entendida como nuestra comprensión de quiénes somos y quiénes son los demás y, recíprocamente, la comprensión que los otros tienen de sí y de los demás, incluidos nosotros (Jenkins, 2004; citado en Vera y Valenzuela, 2012). A la vez, compartieron que permitirse asistir a clases de flamenco les posibilita, en ocasiones, desempeñarse o mejorar las condiciones en otras áreas de su vida.

En el apartado anterior se rescataron varias frases que evidencian los efectos de la práctica de baile flamenco en el determinante social de la salud, algunas de las más representativas se anotan a continuación: “Aparte de que es parte de uno, es mi espacio... Yo estoy casada hace dos años y él sabe que tiene que respetar mi espacio... Y a veces hacer estas cosas, que es solo para uno, es lo que te hace falta para ser mejor”, “...uno a veces viene pensando en los problemas que uno tiene... Entonces ya te enfocás en algo distinto y te olvidás o te desconectás de todo lo que hay”, “Se vuelve parte de tu identidad. O sea, vos decís, vos llegás al trabajo, a algún lugar nuevo: ‘ah bueno, mi nombre es... y bailo flamenco’ y todo el mundo es como: ‘woooow, ¡¿qué?!’”, “Es el espacio seguro de uno...”, “Para mucha gente soy: ‘mi amiga que baila flamenco...’”, “Es muy mío, yo ya tengo mi charco aquí... Yo no pienso en nada más en la clase”, “Creo que vivir o hacer un baile, el hecho de practicarlo... le cambia a uno la perspectiva de vida en todo nivel, o sea eso socialmente,

personalmente... a mí me parece que todas las personas ojalá tuvieran en algún momento la oportunidad de permitirse hacerlo, porque... es como... ponerse otros anteojos de la vida... A mí me mantiene el flamenco como muy equilibrada”, “Yo creo que la gente lo admira mucho”, “... lo que me gusta de flamenco es que es un momento personal... de paz”, “... lo siento como un lugar tan íntimo que me permito explorar otras partes de mí que afuera, por un tema social, no me lo permito...”, “Tal vez por mi profesión no suelo darme permiso y más bien el flamenco me hizo explorar...”.

Bailar flamenco para estas mujeres significa mejorar sus condiciones de vida, contar con un espacio para sí mismas que les permite sentirse mejor durante ese momento pero, además, como se pudo apreciar en las vivencias, los beneficios trascienden ese espacio y les permiten ser mejores (durante la clase y fuera), olvidar por un rato algunas condiciones tensas que en ocasiones la vida significa y experimentar paz, sentirse identificadas frente a los otros como bailaoras y percibir la admiración que genera en los demás, cambiar la manera de ver la vida (y este cambio de perspectiva, según expresó quién lo mencionó, es un cambio positivo), liberarse de imposiciones sociales y explorar partes de sí mismas y contar con espacios fuera de sus cotidianidades (como el trabajo) que les ofrezcan condiciones diferentes para vivir diferente. Como mencionó una de ellas, y por lo representativa de esta frase vale la pena repetir: “... A mí me mantiene el flamenco como muy equilibrada”.

Ampliando sobre la relevancia del determinante social de la salud, en el año 2005, la OMS ordenó la creación de la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud (CDSS). Esta, en el año 2008, publicó su reporte final, cuyas conclusiones quedaron resumidas en tres ejes de acción, siendo uno de ellos el mejorar las condiciones de vida de grupos específicos, como las mujeres (García-Ramírez y Vélez-Álvarez, 2013).

De acuerdo con las vivencias que las participantes compartieron, a nivel grupal también han percibido efectos. El espacio compartido les ha permitido comprenderse mejor, en este caso específicamente como grupo de mujeres y, a la vez, les ha dado claridad sobre la necesidad de defender estos espacios para mejorar las condiciones que muchas veces se les imponen a las mujeres en la sociedad y apoyarse unas a otras.

Sus vivencias respecto a esto fueron sumamente interesantes y llamó la atención cómo, al expresarlas dentro del grupo focal, no solo en quien compartía se observó un sentimiento que podría interpretarse como gratitud; sino también en varias de las compañeras las expresiones parecían indicar que coincidían. Además, sucedió tanto durante las entrevistas individuales a profundidad y como en el desarrollo del grupo focal, que cuando a esta temática se refirieron, fue inevitable para la investigadora ser indiferente a los relatos, al identificarse con sus experiencias y ser consciente de los beneficios que significa bailar flamenco dentro de un espacio entre mujeres (y dentro de esta Academia, al menos hasta que no se investigue sobre vivencias de alumnas en otras); efecto que, hasta antes de esta investigación, no hubiera tenido tan presente o tan claro, a pesar de haberlo vivenciado de la misma forma.

Algunos de los relatos más representativos que compartieron fueron los siguientes: "... no todas las mujeres tenemos este espacio...", "Escuchar de la gran necesidad que tenemos las mujeres de estos espacios... Es darnos el permiso, el sentirnos merecedoras de estos espacios. Porque, o sea, el ser mujer no es fácil, ¿verdad?... Permitirnos estos espacios nos enriquece como mujeres", "...esto es como una cueva, algo diferente, donde yo vengo a compartir con mujeres... para mí, venir aquí y sentarme y conversar y bailar con un montón de mujeres, es una experiencia completamente diferente y súper enriquecedora. Es como

volver a entrar en contacto con mi lado femenino, que tengo que dejar de lado muchas veces...”, “...tiene esa característica de ser un espacio sumamente femenino. Y eso no es algo sencillo de conseguir y es algo valiosísimo para nosotras. Y es algo que sabemos que hay que defender a capa y espada... todo va a querer robarnos el tiempo que para nosotras es muy valioso invertir aquí”, “No es solamente en flamenco que nos entendemos, sino también que fuera de flamenco seguimos siendo solidarias y sororas”, “Yo siento que me ha permitido hacerle frente a muchas cosas adversas en la vida, porque acá llegan personas (mujeres) que tienen una filosofía de vida muy constructiva... me ha permitido aprender y moldear como yo veo la vida y las adversidades, y ser más resiliente”, “...creo que son espacios de sororidad muy bonitos...”, “Yo sí creo que lo que te junta puede hacer diferencia... En este caso te estás juntando para bailar y... siendo un trabajo en grupo, como que el objetivo es que el conjunto esté bien... eso puede hacer que esa sororidad sea particular (del flamenco)... por el objetivo que estamos buscando y porque tenemos... un compás que llevar juntas...”, “... la disciplina como tal se ve como con tanta fuerza que uno pensaría que esa mujer no sufre, no tiene problemas. Y no, resulta que todas estamos igual de enredadas, igual de frustradas en nuestras vidas personales y algunas son mujeres débiles que más bien buscamos esto... como para echar fuerzas... Uno pensaría que la mujer flamenca ya viene así... pero no, hay que trabajarla para llegar a este prototipo de mujer flamenca”, “(Queremos) salir adelante... crear un mundo un poco más justo, ser valoradas”, “es como una hermandad.”, “Mi red de apoyo... yo la construí acá...”, “...son espacios que podrían potenciar una sororidad muy auténtica...”, “en un espacio de mujeres uno se da cuenta digamos de lo diversas y maravillosas que pueden ser las mujeres en sus distintos espacios”.

El concepto de sororidad, o hermandad entre mujeres (Riba, 2016), fue mencionado en varias oportunidades. Sobre este término Lagarde (s.f., citada en Riba, 2016) afirma que es una práctica del feminismo contemporáneo, es una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y de alianza, para contribuir con acciones específicas hacia la eliminación social de todas las formas de opresión y al desarrollo del apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer.

Al ser en un espacio de mujeres, que al tiempo que aprenden, también comparten y conocen la realidad de otras mujeres, las participantes han podido desarrollar relaciones positivas, redes de apoyo, aprenden unas de otras (más allá del flamenco) y cuestionan roles e imposiciones; justamente lo que la sororidad propone.

La frase que una de ellas compartió invita a la reflexión: “Porque, o sea, el ser mujer no es fácil, ¿verdad?... Permitirnos estos espacios nos enriquece como mujeres”. La sororidad frente a esta dificultad se muestra como una necesidad en el intento de promover la búsqueda de “facilitar” el rol impuesto que, como bien menciona esta participante, no es nada sencillo. Enriquecerse gracias a conocer y compartir con otras en espacios como los de las clases de baile flamenco es un derecho que debe defenderse y no permitir que se le pase por encima.

Sobre todo esto, el hecho de que sea flamenco lo que están practicando sí parece ofrecer ventajas, ya que esta disciplina permite espacios solamente de mujeres; también, como mencionó una de ellas, que haya “un compás que llevar juntas” para lograr que el grupo sea exitoso, les enseña a valorar el trabajo individual con el objetivo del bienestar colectivo; y permite que conozcan a mujeres con maneras de pensar diferente, tomando en cuenta, por ejemplo, que solamente el hecho de que bailen flamenco en Costa Rica ya significa algo, que

podría ser que son personas que buscan espacios y disciplinas fuera de lo cotidiano y esto termina reuniendo a varias mujeres con disposición de apertura.

Otra de ellas mencionó: "... todo va a querer robarnos el tiempo que para nosotras es muy valioso invertir aquí". Una frase como esta invita a cuestionar cómo, en ocasiones, todo lo demás pareciera ser prioridad por encima de espacios tan enriquecedores y tan necesarios para la puesta en práctica de la sororidad: el trabajo, la vida de pareja, la crianza de los hijos, los compromisos sociales; por citar algunos escenarios. Todos estos pueden ser prioridades, sin embargo surge la pregunta, ¿por qué se les permite ser prioridad por encima de la importancia que significa contar con un espacio tan enriquecedor, por qué se permite que roben el tiempo dedicado a la práctica de la sororidad? Surge la duda y la invitación a la reflexión, ¿cómo, de entre las prioridades, se define a cuál dedicarle el tiempo cuando este es limitado? ¿Por qué, en ocasiones, no se defiende el derecho a un espacio de sororidad con la misma fuerza que se defendería y trabajaría por un objetivo laboral?

Además, al comentar sobre su experiencia, las mujeres compartieron aún más vivencias que tienen relación con el factor social. Sus relaciones interpersonales, ya sea con sus compañeras de baile o con sus allegados (que no bailan), se han visto influenciadas por la experiencia de bailar flamenco.

Respecto a las relaciones con sus compañeras, considerando en esta parte del análisis la relación en calidad de compañeras de clase (no tanto como el espacio entre mujeres, aunque es imposible considerar que puedan ser independientes estos dos grupos), y según lo que la mayoría expresó, el compartir la experiencia de aprendizaje del flamenco les ha dado la oportunidad de ayudarse y ayudar, apoyarse, expresar cariño y/o de recibirlo, formar vínculos, buenas amistades, desarrollar sentido de pertenencia y ser testigo de cómo las personas son

capaces de irse transformando y adoptar actitudes diferentes, más humildes, en favor de beneficios para el grupo. El rato que comparten les genera bienestar, se sienten cómodas y la socialización con las compañeras de baile (y entre mujeres) aporta a su salud, entre otras cosas, porque se ha sugerido que el apoyo social puede ser un importante factor modulador del estrés (Oblitas, 2008).

Mientras las participantes compartían sus vivencias durante el grupo focal, estuvieron sentadas algunas en sillas y otras en el piso, conformadas en un círculo (o una figura parecida), donde ninguna quedaba excluida, lo que podría simbolizar cómo funciona más o menos la dinámica cuando están juntas: ninguna se sentó en el centro, ninguna se apartó del grupo, todas pertenecían al perímetro de la figura que conformaron al ubicarse en el salón. Al tocarse el tema respecto a la experiencia como compañeras de baile, y gracias a que en el círculo estaban ubicadas unas frente a otras (no una detrás o delante de las otras, como pudo haber sucedido si se adoptaba una ubicación espacial lineal) se observaron reacciones de complicidad y fue un momento, también, en el cual se compartieron halagos que surgieron de manera espontánea y algunas bromas al recordar interacciones entre compañeras.

Algunas de estas vivencias son las siguientes: "...el disfrute con las compañeras", "Qué interesante que las que saben más, enseñen a las que saben menos... ayudarnos entre todas... no sentir que estoy compitiendo, que no es una carga más...", "...si estoy aquí es porque yo sé que la convivencia y los vínculos que tengo con las personas, la energía digamos del grupo, permite que yo esté ahí cómoda...", "¡Yo me siento muy en familia aquí! ...Uno viene aquí y siente un ambiente muy acogedor...", "...esta sensación como de grupo, también reconociendo las particularidades y destrezas que cada una tenga y fortaleciendo lo que cada una tenga, pero siempre manteniendo esta unidad... creo que eso hace que a nivel social

también uno pueda sentir que tiene un grupo de gente allegada, de gente que termina siendo un grupo de apoyo y de gente con quien se genera mucho cariño y con la que uno sabe que puede contar, donde no se promueven rivalidades...”, “... mis motivos de niña... no los mismos, pero sí se relacionan mucho con esa idea de tener un sentido de pertenencia y ser aceptado...”, “... he visto procesos de compañeras que han pasado de esta cosa muy egocéntrica a tener que bajarse un poquito y entender que eso es un grupo y entender que más bien pueden apoyar y que las vamos a seguir reconociendo como que son buenísimas y bailan maravilloso...”, “He aprendido que hay mucho apoyo, hay excepciones pero usualmente se busca ese apoyo... cualquier logro es bien recibido...”, “La parte de convivencia es maravillosa, realmente uno se siente cómodo y muy a gusto”, “Dentro de la solidaridad, una compañera puede decirme: ‘...ese zapateado si lo hacés así, tal vez te sale más fácil’”, “Desde otra perspectiva... ayudarnos entre todas”.

También, cuando se refieren a lo que significa esta interacción grupal entre compañeras, han comprendido que no siempre todas van a llevarse bien, pero deben aprender a lidiar con las diferencias. Sobre este último aprendizaje, llamó la atención lo que las participantes mencionaron: “Digamos, lo mismo que pasa en la sociedad se ve acá... Aquí hay gente que a mí no me cae bien, pero al mismo tiempo yo siento que también tienen su lucha interna, entonces yo lo veo aquí en clase pero también al mismo tiempo lo veo afuera...”, “...a veces manejar situaciones en la vida las puedo hacer porque me he fortalecido aquí... Confío mucho en que todo esto que yo he construido con el flamenco es algo muy positivo para mí...”.

En otras palabras, lo que se aprende en el espacio de la clase es aplicable luego en el espacio fuera de la clase. Las diferencias entre personas no suceden solamente en una clase de

flamenco, estos escenarios son parte de la vida y es muy valioso que las participantes reconozcan que sus aprendizajes, durante las clases, trascienden al flamenco y al interior del salón. Las lecciones aprendidas gracias a las relaciones que se desarrollan entre ellas en calidad de compañeras, incluidas sus diferencias, son capaces de influir sus vida al enseñarles cómo reaccionar frente a situaciones similares en otros espacios al permitirles reconocer que, entre las personas que conforman un grupo, pueden surgir diferencias sin que esto les impida ser empáticas. Por el contrario, les da la oportunidad de reconocer la lucha interna que otros, al igual que ellas, libran, lo que no significa que no puedan mantener relaciones cordiales y cumplir objetivos comunes.

De lo anterior, se puede interpretar que las enseñanzas de socialización que las bailaoras aprenden en Al Ándalus durante la práctica de flamenco, pueden aplicarse en otros ambientes. Esta propiedad es conocida como validez ecológica (Briones, 1989, citado en Concha et al., 2011).

Sin embargo, es importante hacer la aclaración, como en algún momento expresó otra de las participantes, que algunos de los aprendizajes y las experiencias de socialización que ocurren dentro del espacio de la clase de flamenco no podrían exclusivamente deberse a que es flamenco lo que se está aprendiendo, sino que esto podría suceder en cualquier espacio donde haya un grupo de personas compartiendo: “Entonces yo creo que como toda disciplina humana, no creo que depende sinceramente en sí mismo de la disciplina, ahí sí no te podría decir que siento que el flamenco en particular pueda tener algo distinto a cualquier espacio grupal; o sea, o de otra danza... Me ha tocado de todo”.

Esto no quiere decir que los aprendizajes y el valor de validez ecológica dentro de la clase de flamenco en Al Ándalus pierdan relevancia; solamente permite dejar abierta la

posibilidad de que lo que sucede y se aprende en la clase, ocurre de manera parecida fuera de la clase; y esto podría aplicar para otros espacios donde también haya relaciones grupales y deban enfrentarse situaciones en las cuales ocurren algunas diferencias entre los miembros.

Sobre las relaciones interpersonales con sus allegados, entiéndanse sus familias y amigos que no bailan, la práctica del flamenco las ha influenciado y, de nuevo, la mayoría del tiempo esta influencia la han percibido como beneficiosa.

Describieron al flamenco como un medio para relacionarse con ellos, para percibir su apoyo, para comunicarse, para sentirse respetadas; para fortalecer estas relaciones. Una vez más, vale la pena mencionar, que se ha sugerido que el apoyo social puede ayudar a modular el estrés (Oblitas, 2008).

Con respecto al impacto del bailar flamenco en sus relaciones con sus allegados, las participantes compartieron frases como: "... ellos también se incluyen dentro de la masa flamenca...", "Es un espacio que a todos los gusta, uno siente el apoyo, es bonito que lo vayan a ver a uno y ver que, al final de la presentación, uno los ve emocionados, los ve contentos y que les gustó. ¡Eso es muy chiva!", "O sea, es como que uno no está en esta burbuja, sino que también todo mundo está ahí pendiente... esta relación que uno tiene con el flamenco que también la tienen las personas que está cercanas a uno", "... a nivel familiar o de amigos o de gente conocida sí influencia y... es más en positivo... Yo siempre he dicho que no hay novio o esposo que pueda sobrevivir a una esposa o una novia flamenca si no sabe jalar vestidos porque le toca siempre... Yo creo que se genera una dinámica familiar que, al menos en mi caso, yo veo que les gusta...", "En mi casa... ya están *seteados*... Ellos saben que es algo muy importante", "... flamenco lleva una cantidad de tiempo que mis amigos y familiares han aprendido a respetar", "... en mi casa se escucha flamenco como parte de la

rutina de la vida...”, “Yo tuve totalmente apoyo con mis amigos de la universidad... eso ayudó mucho al hecho de que yo nunca tuviera que flaquear y pudiera mantenerme todo este tiempo (en flamenco)...”, “...eso también es algo muy bonito... conectarse con seres queridos, de otra forma”.

Según lo que compartieron las participantes sobre cómo sus amigos y sus familiares han aprendido a respetar el tiempo que ellas dedican a bailar flamenco, esto podría llevar a interpretar que, gracias a bailar una disciplina que requiere de tanto compromiso (para el avance individual y para lograr el objetivo grupal), ellas han aprendido a establecer límites. Sus personas cercanas respetan estos tiempos, este espacio (que, como se reflexionó unos párrafos atrás, deberían priorizar al igual que el resto de prioridades); ellas han ido logrando que así sea.

Finalmente, respecto al apoyo social percibido tanto entre mujeres compañeras, como desde los familiares y amigos que no bailan, ¿por qué este apoyo les podría funcionar como modulador de estrés?

Según Sierra et al. (2003), el estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, encontrarse en situaciones que no es fácil controlar. Para Selye (s.f., citado en Sierra et al., 2003), el estrés es una respuesta inespecífica ante una diversidad de exigencias. Cuando las personas hablan del estrés se refieren a la tensión que se experimenta en la sociedad actual (Sierra et al., 2003) y, desde un enfoque biopsicosocial para el estrés, la falta de recursos del individuo para hacer frente a las demandas sociales y psicológicas puede dar lugar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, jaquecas, dolores musculares, úlcera péptica, depresión otros problemas de salud (Cockerman, 2001;

Mechanic, 1967; Siegrist Siesgrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton, y Lloyd 1995; citados en Sierra et al., 2003).

El apoyo que las participantes perciben podría ayudarles a hacer frente a estas presiones y percibir más control frente a situaciones que no son fáciles de controlar. Como ya se mencionó, como compañeras se ayudan en el proceso de aprendizaje, también como mujeres se empoderan y se apoyan facilitándoseles el rol dentro de la sociedad gracias a las oportunidades que el espacio de la clase y de socialización les permite y, respecto a sus allegados, recordar que cuentan con la compañía y el apoyo de otros, así fuera por medio del flamenco que se fortalecieron estas relaciones, también podría quitarles tensión de encima y, como resultado, estrés; y las enfermedades que se le asocian.

8.4.e. Factor cultural

La cultura como determinante de la salud, se refiere a todas las formas y expresiones que caracterizan a una población y determinan su estado de salud; tales como: etnicidad, nivel educativo, género, religión, lengua, cosmovisión, arquetipos, creencias, costumbres y valores (González et al., 2017).

La forma en cómo los seres humanos perciben, entienden y organizan sus respuestas al entorno, está condicionada por la cultura. También, entran como construcciones culturales lo masculino y lo femenino, y los roles que se asignan a cada sexo (Rodríguez, 2008).

Según estas definiciones teóricas, y al contrastarlas con lo que las participantes compartieron; el bailar flamenco también tiene efectos sobre el componente cultural de la salud de estas mujeres, que está en estrecha relación con el componente social.

El factor cultural adquiere relevancia debido a que determina cómo se percibe y cómo se responde al contexto en el que se vive, y de acuerdo con lo que ellas expresaron, el bailar

flamenco les ha dado la posibilidad de conocer nuevas maneras de hacer frente a lo que acontece como mujeres y el rol que les ha asignado: “El sentirnos merecedoras de estos espacios... no es fácil ser mujer porque todo está encima nuestro: la familia, la responsabilidad del trabajo, los hijos las que tenemos hijos, los compañeros de vida, etcétera”.

Entre las vivencias compartidas y respecto al determinante cultural, llamó la atención lo que mencionó una participante sobre cómo el flamenco le permitió conocer otras posibilidades como mujer al interactuar con sus profesoras y compañeras de baile: “ Fue muy chiva en un momento de mi vida de tener 16-17 años, conocer a gente tan empoderada... O sea, creo que eso fue como muy beneficioso, ver otro arquetipo de mujer en mi vida, mujeres profesionales, trabajadoras, empoderadas, que estaban estudiando, que se sabían académicamente... Ver este arquetipo de chicas bastante diferente a lo que estoy acostumbrada... Yo agarré flamenco en una época... que (una) es tan débil, que uno todavía no tiene tanta personalidad... Es una etapa en la que uno está construyendo... Ver a estas mujeres diferentes... Creo que eso me ayudó mucho a decir: ‘por qué yo tengo que hacer tal cosa’... O sea, de repente cuestionarme roles que tal vez están impuestos en la sociedad para las mujeres... Si el flamenco no hubiera llegado en esta etapa de mi vida y yo no lo hubiera hecho por el tiempo que llevo haciéndolo, yo sería una persona diferente, sí, totalmente”.

También, ellas se refirieron en varias oportunidades a cómo el flamenco no es solamente un baile, es una cultura y es, en algunos casos, por ese motivo que les llamó la atención originalmente aprender a bailarlo. Representa una posibilidad de acercamiento y aprendizaje sobre otros grupos, otras costumbres y de ampliación de percepción de mundo. Incluso, una participante mencionó que sería interesante aprender más de este componente cultural del flamenco para así comprender mejor el baile: “O sea, creo que es la cultura

flamenca lo que me llama mucho la atención y bueno, de lo que tiene el flamenco, pues lo mío era más el baile, claramente; no cantar o la música. Así que mejor era probar el baile y me gustó y me quedé... Pero creo que al inicio fue, más que todo, curiosidad... Insisto primero es una cultura... Y eso sí tal vez falta un poco, en general, en todas las academias... sería muy bonito poder dedicarle un poquito más de tiempo al estudio más teórico del flamenco, de los palos, etcétera, porque creo que es una parte importante para entender luego otras cosas, para entender la música, para entender el cante... el baile...”.

Otras frases respecto a la cultura que acompaña al baile flamenco fueron: “Siempre me atrae su cultura, de hecho vacilo: “yo es que soy una española que nació en Costa Rica, siempre me atrajo y verlos era embobada... donde lo vi me llamó la atención y siempre quedó como esa inquietud, esa ansia de querer conocer un poquito más...”, “siento que hay como un clic tal vez en lo de toda esta cultura flamenca...”.

La cultura afecta de manera importante a la salud (al igual que los otros componentes) y el flamenco, al ser una cultura que incluye una disciplina de baile, tiene mucho por ofrecer a este determinante de la salud; no sobra recordar, como ya fue mencionado anteriormente en el cuerpo de este trabajo, que fue declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

También, pensando de nuevo en lo que les ofrece el baile flamenco como ventaja o exclusividad frente a otros bailes, esta característica sale a relucir. No todas las disciplinas se asocian con una cultura tan reconocida como la que engloba al flamenco (no quiere decir que sea la única, por supuesto) y, para algunas bailaoras, en efecto, esta cultura ha tenido influencia cuando tomaron la decisión de aprender a bailarlo.

8.5. Calidad de vida y análisis a la luz de los objetivos de la psicología de la salud

8.5.a. Calidad de vida y vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco

Antes de llevar a cabo el análisis a la luz del objetivo de promoción de salud de la psicología de la salud, surgió la necesidad de incluir en este apartado un breve análisis incorporando un constructo relevante, debido a la estrecha relación que tiene con la psicología de la salud y al cual, desde el modelo biopsicosocial de la salud, se le da un mayor énfasis: la calidad de vida (Oblitas, 2007, citado en Oblitas, 2008).

La utilización de este concepto puede remontarse a los Estados Unidos en épocas después de la Segunda Guerra Mundial, como un intento de los investigadores de la época por conocer la percepción de las personas acerca de si tenían una buena vida (o si se sentían financieramente seguras) (Campbell, 1981; Meeberg, 1993, citados en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012). Este término resulta ser multidisciplinario (Haas, 1999, citado en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012) y actualmente incorpora tres ramas de las ciencias: Economía, Medicina y Ciencias Sociales; y cada profesional tenderá a valorarlo desde su área de estudio. Así, los científicos sociales se centrarán en la percepción individual que tengan las personas sobre su calidad de vida (Cummins, 2004, citado en Urzúa y Caqueo-Urizar, 2012).

La calidad de vida es la manera en la que un individuo percibe su vida, el lugar que ocupa en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, la relación con sus objetivos, expectativas, normas, criterios y preocupaciones; todo esto permeado por las actividades diarias, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales, los factores ambientales y sus propias creencias (OMS, s.f., citada por Cardona-Arias e Higueta-Gutiérrez, 2014).

Resultados como los que compartieron las participantes permitieron inferir que la percepción individual sobre su calidad de vida se vio beneficiada gracias a los efectos de la práctica de baile flamenco, al igual que han vivenciado efectos positivos en su bienestar y salud integral.

Debido a su experiencia de bailar flamenco y todo lo que esta ha significado, las participantes compartieron que han cuestionado el lugar que ocupan en su cultura, valorando alternativas que mejorarían las condiciones de las mujeres y el rol que se les impone, vivenciando valores como la solidaridad y experimentando la sororidad. Además, analizando la calidad de vida desde la definición presentada y un enfoque del interés de las Ciencias Sociales, sus 1) objetivos se han visto cumplidos como pudo analizarse cuando se habló de retos y metas alcanzadas; sus 2) actividades diarias y sus comportamientos han mejorado gracias a los efectos de la práctica de baile flamenco; su 3) salud física y su 4) salud psicológica también; sus 5) relaciones sociales les han permitido aprendizajes y les han hecho sentir apoyadas de maneras que tal vez no conocían antes o se han fortalecido las relaciones sociales dentro de la clase y fuera y, un aspecto muy importante mencionado al considerar calidad de vida es 6) el grado de independencia.

Al respecto de este último, las siguientes frases tomadas como ejemplo permiten interpretar cómo la independencia también es un aspecto que el bailar flamenco puede fortalecer, tanto la independencia al permitirse separarse de “lo demás” por un tiempo, como el poder bailar sin depender de otros o tener que compartir su momento de baile: “...es el espacio que yo tengo para mí... no tengo que compartirlo con nadie más...”, “... son dos horas como de un mundo paralelo... lo demás no existe...”, “el flamenco te da la oportunidad de hacerlo vos solita... no necesitás una pareja... yo decía: ‘ay, qué chiva bailar tango, qué

chiva bailar bailes populares, qué chiva bailar salsa, merengue, todo eso'. Pero siempre necesitabas tener una pareja. En cambio (flamenco), yo lo puedo hacer y no dependo de tener un novio, de llegar y ver a qué chico le gusto... De: 'si yo soy fea no me van a sacar a bailar'. Entonces, ponerme en una situación así no era como algo que me iba a ayudar a mí a sentirme bien conmigo misma".

Esta última frase refleja una oportunidad valiosísima que el bailar flamenco ofrece y es que, aunque puede bailarse en parejas y en grupos, es una disciplina que se puede ejecutar de manera independiente. Se presenta como una excelente opción para quienes no quieren depender de otros para poner en práctica un proyecto como el de aprender a bailar, o quienes están cómodos con la idea de compartir con otros, pero que no necesitan de ellos para perseverar en el aprendizaje en caso de que se retiren. Una vez más, el bailar flamenco tiene similitudes con la vida fuera del salón de clases: en ocasiones se está acompañado y/o se es parte de una pareja, en ocasiones hay compañía sin necesariamente tener una pareja (como los bailes en grupo), en ocasiones está solamente uno (como los bailes individuales).

Las participantes perciben que diversas condiciones en su vida son mejores debido a los efectos de bailar: "...hay un antes y un después de cómo yo veo la vida través de eso, a través del baile... Yo realmente me siento un ser humano mejor...".

8.5.b. Análisis a la luz de los objetivos de la psicología de la salud

La psicología de la salud nació formal, institucional y profesionalmente en el año 1978 como una división creada de la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) (Oblitas, 2008) y se encuentra en progresiva construcción (Soto, 2018). Es, probablemente, el desarrollo más reciente del proceso de inclusión de la psicología en la

comprensión de la salud y comprende suma de diversas contribuciones de esta disciplina a la promoción y al mantenimiento de la salud, al tratamiento de la enfermedad y a la disfunción relacionada (Ogden, 2012, citado en Salazar, 2015).

Como recién se mencionó, uno de los objetivos principales de la psicología de la salud consiste en promover comportamientos que mejoren la salud (Brannon y Feist, 2010) y poner atención a todas aquellas actuaciones dirigidas a promover un estilo de vida saludable, aquellas que fomentan hábitos que pueden hacer que las personas se sientan mejor en sus vida (Oblitas, 2006, 2007, citado en Oblitas 2008).

Al considerar este objetivo, el más importante de esta rama de la psicología de acuerdo con el alcance de esta investigación, se evidencia cómo el bienestar, la salud integral y los aportes a la calidad de vida que desde la psicología puedan ofrecerse son, todos, aspectos interrelacionados y, todos, del interés de la psicología de la salud.

Según lo que compartieron estas mujeres, muchas de sus vivencias sobre los efectos de la práctica de baile flamenco tienen como resultado un aumento en su sensación de bienestar, efectos positivos en determinantes considerados como indispensables al abordar la salud desde un enfoque integral y contribuyen a su calidad de vida. En otras palabras, uno de los intereses de la psicología de la salud es prestar atención a las acciones que promuevan un estilo de vida saludable y fomenten hábitos que permitan que las personas se sientan mejor en sus vidas, y los efectos de la práctica de baile flamenco, según la experiencia de las participantes, logran estos resultados.

También, como fue mencionado al inicio del documento, hay algunos conceptos y prácticas que pueden relacionarse con la promoción del bienestar y la salud; entre ellos: vitalidad y pasión, perseverancia, satisfacción, trabajo en equipo y el ser consciente de las

emociones propias y ajenas. Además de esto, la realización de ejercicio y el gozar de buena salud, contribuye a la estabilidad emocional (Oblitas, 2006, citado en Oblitas, 2008).

Los resultados compartidos pudieron evidenciar cómo los efectos de bailar flamenco podrían relacionarse con todos estos conceptos recién mencionados, contribuyendo, según la mayoría de las vivencias, a la salud de estas mujeres, tanto por los beneficios que se perciben en la salud integral; como por la importancia que se otorga a las emociones en la ejecución del baile flamenco y como un factor que debe considerarse para gozar de buena salud.

También, ampliando un poco en cuanto a los objetivos de la psicología de la salud, y a pesar de que el objetivo general se limitaba a analizar si los efectos de la práctica de baile flamenco podrían promover la salud integral, un segundo fin de este campo de especialización es la prevención de enfermedades lo cual involucra, en algunos casos, la necesidad de modificación de hábitos no saludables asociados a patologías (Oblitas, 2006, 2007, citado en Oblitas, 2008).

Al remitirse a los resultados obtenidos, parece que la práctica de baile flamenco también podría ser tomada en cuenta si hay interés por prevenir o disminuir algunas enfermedades o malestares y si se pretenden eliminar hábitos poco saludables.

Ejemplo de esto son el ya mencionado efecto modulador del estrés resultado, en parte, de los recursos que el espacio de socialización facilita y, como consecuencia, menor posibilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, jaquecas, dolores musculares, úlcera péptica y depresión (Cockerman, 2001; Mechanic, 1967; Siegrist Siesgrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton y Lloyd 1995; citados en Sierra et al., 2003).

Además, la práctica de baile flamenco es una alternativa al sedentarismo, el cual podría tener como consecuencia padecimiento de enfermedades cardiovasculares y/u obesidad (Izurieta-Monar, 2019) y un bajo bienestar percibido (Silva y Mayán, 2016).

Otro malestar que podría disminuirse es el generado a partir de la mala gestión de las emociones al no contar con medios saludables para permitirse expresarlas, recordando que es beneficioso poder expresarlas ya que tienen una función adaptativa en nuestro organismo y el poder experimentarlas y canalizarlas, tanto las positivas (como alegría) como las negativas (dolor, sufrimiento), genera un resultado liberador (De las Heras, 2015).

Finalmente, tomando en cuenta otro de los objetivos de la psicología de la salud, que consiste en la evaluación y mejora de los sistemas de atención sanitaria y las políticas sanitarias (Matarazzo, 1982, citado en Sarafino y Smith, 2014), los resultados de esta investigación también aportan información valiosa.

Considerando este objetivo, y relacionándolo con los resultados obtenidos: si los efectos de bailar, como ejercicio físico, tienen resultados beneficiosos en cuanto a la salud y los efectos de bailar flamenco, particularmente (sin pretender asumir que exclusivamente), parecen tener impacto positivo dadas las posibilidades que ofrece como ejercicio físico, pero también como medio para gestionar emociones, promover el bienestar, desarrollar habilidades cognitivas, mejorar la relación que las personas tienen consigo mismas, fortalecer las relaciones sociales y la formación de vínculos, y enriquecer la experiencia cultural de quienes lo bailan; por esto, podría considerarse la práctica de baile flamenco un medio para promover la salud integral entre los usuarios de los sistemas de salud y, en general, entre las personas.

Además, las motivaciones que compartieron las entrevistadas permiten identificar algunas de las necesidades relacionadas con búsqueda de bienestar que tienen las personas, al

menos estas mujeres, y cómo, para intentar solventarlas no siempre su acción fue orientada a acudir a los servicios de salud tradicionales.

En ninguno de los casos, las participantes mencionan haber acudido a un servicio de salud “tradicional”, ni tampoco empezaron a asistir a terapia psicológica con el objetivo de resolver esa necesidad: para ellas, darse la posibilidad de aprender a bailar flamenco fue una alternativa para sentirse mejor; sobre esto, una frase de entre las que compartieron: “... ese espacio que a uno le da como una salud mental. Por eso lo andaba buscando”.

Incluso, en el caso de una participante que sí decidió ir a terapia, el bailar flamenco fue un buen complemento para sobrellevar este proceso: “Entonces, como la terapia (psicológica) y el flamenco de la mano”.

Esto no debería ser ajeno al interés de los profesionales que ejercen la psicología bajo el enfoque de la psicología de la salud (ni de los profesionales en psicología, en general). Al contrario, podría ser tomado en cuenta al momento de implementar acciones que vayan orientadas a cumplir con el objetivo de promover salud y evitar algunas enfermedades; y al formular políticas de salud como parte de los alcances del primer nivel del Sistema Público de Atención en Salud de Costa Rica que consiste, justamente, en ofrecer servicios de promoción de la salud y promover la participación no solo individual, también de familias y comunidades (Organización Panamericana de la Salud, 2004, citada en Solano, 2009).

Vale la pena mencionar que estos planteamientos coinciden con la propuesta de estrategia maestra del Ministerio de Salud vigente en nuestro país la cual, basándose en un principio de equidad, consiste en “Avanzar de la atención de la enfermedad hacia la promoción de la salud” (Ministerio de Salud, 2011, p. 49).

A manera de cierre para este apartado, se transcribe una frase que compartió una de las entrevistadas donde sugiere, en concordancia con el principio de equidad mencionado como parte de la estrategia nacional, que sería bueno que más personas puedan tener acceso a esta oportunidad que el flamenco, entre mujeres, ha significado para ella: “Entonces, realmente, es algo que me gustaría que se pueda seguir extendiendo cada vez más, que se puedan generar más de estos espacios”.

IX. Conclusiones

Luego de llevar a cabo el análisis de los resultados, es momento de recapitular los objetivos que fueron punto de partida, redactados tomando como referencia las preguntas de investigación y que, gracias a todo el trabajo realizado, ya pueden responderse en este apartado; adicional a esto, también se valoraron los aportes de esta investigación.

Uno de los objetivos generales consistía en explorar cómo vivencian algunas mujeres el efecto de la práctica de baile flamenco en su percepción de bienestar y salud y, de acuerdo con los resultados obtenidos, la mayoría de estos efectos son vivenciados como contribuyentes, según su propia percepción.

La manera en la que estos efectos contribuyen es muy variada. De acuerdo con las vivencias que compartieron, pudo evidenciarse cómo el bailar flamenco les ha contribuido a percibir un aumento en su sensación de bienestar, al permitirles experimentar felicidad, satisfacción, sentimientos de plenitud y de realización al concretar el deseo que tenían por aprender a bailar o responder a alguna necesidad inicial que las llevó a iniciar su práctica, o ya una vez que estaban bailando, cuando fueron capaces de experimentar todas estas sensaciones.

También, su salud integral ha resultado beneficiada gracias a la práctica de baile flamenco, de acuerdo con las vivencias compartidas y el análisis de estas vivencias, han percibido resultados positivos en cada uno de los componentes de la salud considerados: biológico, psicológico, social y cultural.

Como reflexión luego de haber llevado a cabo el análisis de resultados, cabe mencionar que fue necesario establecer alguna manera para poder trabajar con todos los resultados obtenidos, y se tomó la decisión de partir de las definiciones de los conceptos para poder tratar de relacionar cuáles vivencias parecían aportar significativamente más resultados a cada uno de los temas a analizar.

Sin embargo, y como se mencionó también en el análisis, el bienestar, la salud física, la salud psicológica, la salud social y el componente cultural de la salud no deben considerarse como independientes, sino como factores interrelacionados: una misma vivencia puede afectar a uno o más de estos componentes, un mismo acontecimiento puede ser percibido de maneras muy diferentes dependiendo de quién lo haya experimentado y, aunque para efectos de organización resultó conveniente y fue necesario establecer maneras para categorizar la información, no debería esto confundirse con interpretar que pueden ser conceptos aislados: la salud es una, integral, y lo que impacta a la parte biológica también puede tener consecuencias en las emociones; lo que sucede en la sociedad afecta al componente no solo social, también al psicológico; las emociones pueden afectar al cuerpo (salud biológica) y, en general, lo más importante es reconocer que todo esto determina, en parte, cómo un individuo percibe su vida, cómo es su calidad de vida y algunos aspectos que deben ser tomando en cuenta al pretender mejorar las condiciones en las que vive una persona y cómo es esto percibido por ese ser humano.

Aunque esto último no es un hallazgo, el haber hecho el análisis sirvió como importante recordatorio de la integralidad y la subjetividad de los seres humanos, y la importancia de valorar la posibilidad de desarrollar investigaciones bajo el enfoque cualitativo cuando se trabaja en salud, el cual permite explorar y profundizar en áreas tan relevantes dentro del quehacer psicológico.

A partir de la segunda pregunta de investigación; precisamente relacionada con el quehacer psicológico, específicamente para quienes tienen interés de trabajar desde el área de la psicología de la salud; se definió el segundo objetivo general, que consistía en identificar cuáles de los efectos percibidos sugerían aportes respecto a la promoción de la salud y el bienestar, tomando como referencia que este es uno de los objetivos de la psicología de la salud.

Respecto a esto, y considerando los resultados, parece que los efectos de bailar flamenco, en general, pueden funcionar como promotores de salud, especialmente si se toma en cuenta que esta disciplina presenta ciertas características que facilitan que se trabaje no solamente la salud física, al ser un ejercicio; sino que al ser un baile con un importante componente emocional, con variedad de ritmos que permiten el acompañamiento a estas emociones, con la posibilidad de facilitar la práctica de manera individual o como parte de un grupo y con una cultura que le acompaña, entre otros; la práctica de baile flamenco parece ser una alternativa que permite la promoción de la salud completa, y no se enfoca únicamente en uno de sus componentes.

Uno de los grandes intereses de la psicología de la salud consiste en promover comportamientos que mejoren la salud (Brannon y Feist, 2010), poner atención a las

actividades que promuevan estilos de vida saludable y fomentar hábitos que permitan que las personas se sientan mejor en su vida (Oblitas 2006, 2007, citado en Oblitas 2008).

Las participantes reconocieron sentirse mejor al práctica flamenco, ya sea porque percibieron mejorías en su condición física, porque sus habilidades cognitivas y la relación consigo mismas se vieron fortalecidas, porque el flamenco ha permitido que experimenten y trabajen con diversidad de emociones, porque los espacios de socialización les han dado oportunidad de relacionarse con otras mujeres y aprender de ellas y/o porque el componente cultural detrás del baile flamenco les ha permitido entrar en contacto con otra cultura o cuestionar la propia.

Adicional a esto, gracias a la práctica de baile flamenco podrían prevenirse enfermedades o malestares. Desde la psicología de la salud, se pretende trabajar modificando hábitos no saludables, como el sedentarismo y la mala gestión de emociones. Estos, sustituidos por ejercicio físico y una buena gestión de emociones, podrían ayudar a disminuir los índices de obesidad y los malestares derivados del desbordamiento de emociones al permitirles liberarlas y disminuir tensión (Alday, 2009, citado en Cabrera, 2015). También, el apoyo social y los aprendizajes gracias a la socialización que este espacio facilita, podría ayudarles a canalizar el estrés (Oblitas, 2008), contrario a lo que sucedería si adoptaran hábitos o prácticas que limitaran su acceso a recursos para hacer frente a las demandas sociales y psicológicas. La falta de estos recursos puede desembocar en enfermedades como hipertensión y depresión, entras otras (Cockerman, 2001; Mechanic, 1967; Siegrist Siesgrist y Weber, 1986; Turner, Wheaton, y Lloyd 1995, citados en Sandín, 2003).

Como un tercer objetivo de la psicología de la salud, se tomó en consideración el que consiste en la evaluación y la mejora de los sistemas de atención sanitaria y las políticas

sanitarias (Mararazzo, 1982, citado en Sarafino y Smith, 2014). A la luz de este objetivo, se podría considerar la práctica de baile flamenco como un medio para ampliar las posibilidades que se ofrecen desde los sistemas de salud para promover el bienestar, en congruencia con la estrategia nacional vigente del Ministerio de Salud que consiste en enfocarse en la promoción de la salud, como prevención de la enfermedad; en lugar de enfocarse en la enfermedad, concentrar las acciones para prevenirla y que eso se realice de manera equitativa.

Entonces, regresando a la segunda pregunta de esta investigación que se refería a cuáles de los efectos percibidos de la práctica de baile flamenco aportan a la promoción de la salud y el bienestar, la respuesta sería que todos los efectos podrían contribuir y que, si contribuyen o perjudican, depende más de cómo sean vivenciados por las personas, al menos tomando como referencia para esta afirmación, los testimonios que compartieron las participantes.

Para ellas, en la mayoría de las ocasiones, bailar ha significado un medio para procurarse bienestar y salud; sin embargo, no podría ignorarse que hubo vivencias que compartieron respecto a algunos malestares que han percibido en el proceso relacionados con dolores físicos, dificultades durante el aprendizaje, experimentación de emociones desagradables en ocasiones, momentos tensos de socialización y posibles confrontaciones con algunos roles que consideran son impuestos por la sociedad. A partir de la superación de estos malestares, también pudieron obtener más beneficios por lo que, cuáles efectos sugieren aportes para la promoción de la salud, depende de cómo se manejen todos los efectos que, según compartieron, en su mayoría, han contribuido a su bienestar.

Finalmente, puede mencionarse que los resultados obtenidos no contradicen lo que se presentó en los apartados de antecedentes y marco teórico-conceptual; más bien, confirman

estos hallazgos y añaden información respecto a la práctica de esta disciplina; y sobre el aporte de esta investigación, es importante recordar que, al momento de justificarla, se mencionó que no se había encontrado evidencia de investigaciones nacionales que hubieran explorado este tema. Debido a esto, el gran aporte sería que es la primera investigación en Costa Rica respecto a los efectos de bailar flamenco vivenciados por algunas mujeres que bailan en el país y su relación con los intereses de la psicología de la salud.

Conocer cómo vivencian las mujeres su práctica de baile flamenco y considerar que esto fue posible gracias al desarrollo de un estudio cualitativo sirve como recordatorio de la relevancia que tienen las investigaciones con este enfoque dentro del quehacer de las Ciencias Sociales. Desarrollar estudios que permitan profundizar en sus experiencias y en los cuales se faciliten los espacios que permitan que compartan cómo se siente, qué perciben, qué les hace sentir bien (y mal) es sumamente valioso para el área de la psicología de la salud que pretende contribuir a la calidad de vida desde lo que está al alcance de la psicología. Si el objetivo es promover salud y mejorar cómo perciben su calidad de vida, entonces debe partirse de lo que las mismas personas consideran que les ha ayudado a estar mejor.

Por último, recordar que al haber sido este un estudio exploratorio, se lograron resolver las preguntas de investigación. Sin embargo, como se detallará en limitaciones y recomendaciones, se puede partir de este primer acercamiento de exploración y los resultados obtenidos para aprender de las limitaciones y formular nuevas propuestas con otros alcances y nuevas preguntas por resolver.

X. Limitaciones y recomendaciones

Al igual que fue posible encontrar respuestas a las preguntas de investigación gracias al haber realizado este estudio, durante el proceso fueron obteniéndose resultados de los cuales surgen algunas recomendaciones que podrían ser consideradas al momento de plantear futuros estudios, teniendo como referencia este primer acercamiento a los efectos de la práctica de baile flamenco.

10.1. Respecto a la metodología

Se propuso una investigación donde fueran tomadas en cuenta las transcripciones de las entrevistas, las observaciones de la investigadora al momento de desarrollarse estas entrevistas, la bibliografía disponible, la articulación con las propias experiencias de la investigadora, las observaciones por parte de una persona externa al equipo asesor y los aportes y recomendaciones del equipo asesor. Aunque fue posible incluir todas las fuentes de información, ya fuera de manera explícita o incorporándolas al analizar los resultados y redactar las conclusiones y las recomendaciones; el trabajo de ir anotando reacciones y comportamientos durante el desarrollo del grupo focal y de las entrevistas se dificultó en algunos momentos porque la investigadora debía dirigir las dinámicas, asegurarse de que todas las participantes tuvieran oportunidad de expresarse y, a la vez, debía estar atenta de abarcar los temas necesarios ya fuera, con preguntas directas o gracias a lo que iba fluyendo durante los intercambios de información.

A partir de esta situación experimentada, surge la recomendación de trabajar en parejas/equipo, especialmente si se desarrolla un grupo focal. Una persona podría estar a cargo de dirigir al grupo, hacer las preguntas e ir poniendo atención a las respuestas; otra

persona podría estar a cargo de tomar notas sobre reacciones, comportamientos y más detalles de este tipo o logísticos.

En cuanto a la definición de las participantes, se propuso trabajar con mujeres que bailaran flamenco en una misma academia, ya que se partía de un estudio con alcance exploratorio. En algún momento se consideró entrevistar a mujeres de diferentes academias; sin embargo, esto hubiera podido dar paso a una comparación entre las vivencias de los efectos percibidos de la práctica de baile flamenco, dependiendo de la academia en la que se bailara y, por recomendación desde la Comisión de Trabajos Finales de Graduación, se propuso primero, trabajar solamente con mujeres que bailaran en Al Ándalus para luego, en caso de que se quisiera continuar investigando sobre este tema, ampliar el alcance y pasar a una investigación comparativa, entrevistando a alumnas tanto de Al Ándalus como de otras academias.

A raíz de esto, surge la recomendación de considerar alternativas para la definición de las y los participantes y los alcances de futuras investigaciones. Entre estas alternativas, coincidieron la investigadora y la lectora externa que podrían desarrollarse estudios comparativos entre: mujeres que bailan en Costa Rica que practican flamenco en academias diferentes y mujeres que difieran en la cantidad de años de bailar flamenco (de 2 a 5 años, más de 5 años pero menos de 10 años, 10 años y más), también entre personas que bailan en una academia y personas que bailan de manera individual. Respecto a esta última recomendación, se podría valorar si se perciben de manera diferente los efectos de la práctica de baile flamenco en función de la antigüedad (años que tengan de bailar) o de la modalidad (grupal o individual).

También, podrían considerarse investigaciones exploratorias, siempre dentro de la misma temática, con: mujeres de un grupo etario específico para valorar si los efectos percibidos serían más homogéneos (por ejemplo: adultas mayores, menores de edad), llevar a cabo una investigación con hombres que bailan flamenco o trabajar con personas que bailan flamenco de manera individual.

Debe recordarse que esta fue una investigación cualitativa donde la riqueza radicó en la oportunidad de profundización al explorar sobre las vivencias compartidas, donde cada una fue reconocida como valiosa e importante. Los resultados obtenidos pueden dar indicios o información para comprender mejor las experiencias de las personas; solamente es importante tener presente que no pretender ser generalizables.

Si hubiera interés por obtener resultados generalizables, se recomienda plantear una investigación cuantitativa, o con diseño mixto; y considerar la metodología que este tipo de estudios requerirían para alcanzar los objetivos.

10.2. A partir del análisis de los resultados y el análisis de resultados

Uno de los objetivos de este trabajo final de graduación consistía en analizar los resultados obtenidos a la luz de los intereses de la psicología de la salud. Como en toda investigación, hubo que definir el punto de partida teórico para el análisis y, para este estudio, interesaba identificar si el baile flamenco podía ser una alternativa a considerar cuando de promover la salud integral se tratara. Sucedió que, gracias a la profundización en las vivencias y a la oportunidad de apertura que generaron las técnicas de recolección de información, surgieron varios temas en repetidas ocasiones que valdría la pena considerar como emergentes fenomenológicos para ser tomados en cuenta en futuras investigaciones partiendo de lecturas desde enfoques y con objetivos diferentes.

Por ejemplo, se recomienda realizar una investigación desde una lectura género sensitiva de la motivación/necesidad que llevó a las mujeres buscar una alternativa como la práctica de baile flamenco, donde parece que la necesidad de un espacio para sí mismas es compartida por varias de ellas. También, en varias oportunidades, las participantes se refirieron a vivencias relacionadas con su feminidad, con su rol como mujeres, con las imposiciones desde la sociedad y la cultura, y con la necesidad de liberación y espacios para compartir entre mujeres.

Otra recomendación a partir de los resultados obtenidos, sería investigar respecto a los elementos del flamenco y a las posibilidades de transformación a las que se refirieron al bailar. Una investigación partiendo del psicodrama abordando estas temáticas podría resultar interesante.

Por otra parte, al sistematizar las motivaciones que tuvieron las participantes al momento de aprender a bailar flamenco, llamó la atención cómo lo que las movió a tomar la decisión partió de una necesidad respecto a su bienestar o los componentes psicológicos, sociales o culturales de la salud. Esto, como fue descrito durante el análisis, permitió comprender mejor las expectativas cuando empezaron a bailar pero, como también se analizó, dirigió al cuestionamiento sobre las posibilidades para otras personas. ¿Será que estas mujeres pudieron prestar atención a necesidades psicológicas, o sociales o culturales porque sus necesidades de sobrevivencia estaban resueltas? Aspectos como lugar de residencia o último grado académico completado no fueron relevantes al momento de la selección de las participantes pero, al analizarlos, se observó que todas vivían en el Área Metropolitana y tenían formación universitaria y, considerando que para recibir clases en Al Ándalus debe

pagar una mensualidad, vale la pena formular la inquietud respecto a la accesibilidad a estas oportunidades.

Según las vivencias compartidas, bailar flamenco contribuye al bienestar y a la salud, pero esta posibilidad podría estar limitada a quienes puedan disponer del tiempo para practicarlo, puedan financiarlo y/o quienes puedan trasladarse al lugar donde se imparte.

Adicionalmente, al realizar el análisis se mencionó la relevancia de los efectos de la práctica de baile flamenco dado el objetivo de la psicología de la salud, y de las instituciones nacionales, por promover prácticas que mejoren la salud y la calidad de vida de manera equitativa, y por ser la práctica de baile flamenco una posibilidad para lograrlo. De nuevo, surge la limitación en cuanto a accesibilidad a la práctica de esta disciplina por las razones recién descritas.

Partiendo de todo esto recién descrito, surge dos recomendaciones: buscar alternativas que amplíen las oportunidades de acceso a la práctica de baile flamenco y considerar una investigación en la cual se explore si personas con características diferentes (grado académico y residencia) vivencian de la misma manera los efectos de la práctica de este baile.

Considerando otros aspectos, cabe recordar que en esta investigación se partió de la vivencia de algunas mujeres que bailan flamenco y, al escuchar sus experiencias, en varias ocasiones se refirieron a quienes les han enseñado, mencionando, por ejemplo, cómo han defendido un espacio de socialización armonioso o la importancia de sentirse a gusto con el profesor/a.

La recomendación que surge a partir de este hallazgo iría orientada a considerar investigar la experiencia de quienes enseñan baile flamenco comprendiendo, luego de analizar los resultados, que el efecto de su tarea abarca mucho más que la transmisión de una técnica.

Para terminar, resulta necesario aclarar que al analizar los resultados se dificultó poder hacer una clara diferenciación respecto a cuáles efectos eran el resultado de la práctica de baile flamenco, exclusivamente; y cuáles eran resultado de practicar flamenco en Al Ándalus, o de practicar un baile. En repetidas ocasiones las participantes se refirieron no solo al flamenco, si no a la Academia, a sus compañeras, a las profesoras, o al hecho de bailar. Para efectos de los objetivos de esta investigación, esto no significó necesariamente una limitación, probablemente pretender diferenciarlos por completo sería imposible porque el baile flamenco es tanto un fin para ellas, como un medio que les permitió espacios de movimiento y socialización.

A partir de esto, surge la recomendación de considerar, nuevamente, un estudio comparativo con alumnas de otra academia y de llevar a cabo un estudio exploratorio conformado por personas que asisten a clases de otras disciplinas de baile.

10.3. Respecto a la crisis sanitaria que atraviesan el país y el mundo

Actualmente, los habitantes el país y el mundo atraviesan una crisis sanitaria debido a la pandemia ocasionada por aparición de la COVID-19, la cual es una la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus más recientemente descubierto. Debido a que su propagación puede suceder de persona a persona, incluso si quien está infectado no tiene síntomas (y no sabe que está infectado) se ha recomendado adoptar las medidas del distanciamiento físico y el evitar visitar lugares concurridos (OMS, 2020).

Por este motivo, a pesar de que las conclusiones de esta investigación van orientadas a recomendar que se promueva la práctica de baile flamenco, en este momento lograrlo podría ser difícil tanto para quienes quisieran empezar a bailar, como para las autoridades en salud si tuvieran interés por promoverlo.

Una posibilidad, podría ser mantener la recomendación y, para lograrlo, buscar alternativas tecnológicas que puedan permitirlo, como se ha logrado para tantas otras actividades (clases académicas, clases de ejercicios, reuniones laborales y sociales, etc.) y también como las mismas escuelas de flamenco lo han tratado de implementar.

Sin embargo, una limitación es que en esta tesis no se presentan alternativas concretas para poder promover la práctica en medio de la situación sanitaria que se atraviesa, y es desde ahí que surge la recomendación de investigar opciones ya que, aunque muchísimas actividades se han visto afectadas debido a la crisis sanitaria (la práctica de baile flamenco, incluida), el baile flamenco al ser tan versátil permitiría la ejecución individual, pudiendo bailar cada persona desde su casa siguiendo instrucciones de una profesora a distancia; y, para quienes practican deportes de contacto, por ejemplo, esta podría ser una alternativa al dificultárseles entrenar de manera grupal en medio de esta situación.

Finalmente, no como limitación de la investigación, pero sí considerando esta crisis, surge la siguiente reflexión: el baile flamenco es ejecutado, en muchas ocasiones, con el objetivo de entretener a un público que pagó dinero para poder observar (vivenciar) un espectáculo, o es impartido en una escuela que cobra por ofrecer las lecciones. Nuevamente, debido al distanciamiento físico que ha debido adoptarse en los últimos meses, estas actividades (sociales, turísticas, económicas, didácticas) se han visto afectadas, razón por la cual sería importante considerar cómo puede apoyarse a quienes practican y enseñan esta disciplina, no solo con el objetivo de que puedan continuar ejerciendo en medio de la crisis; también para que quienes desearan darse la oportunidad de vivenciar los efectos de su práctica u observación, puedan contar con alternativas y no que, lamentablemente, debido a lo que está sucediendo, las escuelas o los espectáculos deban cerrar sus puertas.

XI. Referencias

- Amit, J. (2001). *Representación y comprensión del trabajo de creación elaborada y comunicada por el sujeto creador; un análisis de las teorías implícitas de la creación artística*. (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Anchía, I., y Revuelta, I. (13 a 17 de noviembre de 2017). Terapias complementarias, salud y calidad de vida en Costa Rica. En *12° Congreso Argentino y 7° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. Ponencia llevada a cabo en FaHCE, Buenos Aires. Recuperado de <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>
- Andréu, J. (2002). Las técnicas de análisis de contenido: una revisión actualizada. *Fundación Centro Estudios Andaluces. Universidad de Granada*, 1-34. Recuperado de <https://www.academia.edu/download/54901527/borra.pdf>
- Avendaño, J. (2018). *Conjunto de ejercicios de hidrogimnasia para tonificar la masa muscular de las personas adultas de 25 a 40 años* (Tesis de licenciatura) Universidad de Guayaquil, Ecuador: Repositorio Universidad de Guayaquil.
- Ayuntamiento de Sevilla. (27 de abril, 2020). La Bienal de Flamenco se reprograma. *XXI Bienal de Flamenco*. Recuperado de <http://www.labienal.com/noticias/la-bienal-de-flamenco-se-reprograma>
- Badilla, R. (2017). *La promoción de estilos de vida saludables y habilidades para la vida en estudiantes del Instituto Tecnológico de Costa Rica en la sede de San Carlos* (Práctica dirigida de licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Barrantes, R. (2013). *Investigación: Un camino al conocimiento. Un enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto*. San José, Costa Rica: EUNED.

- Bejarano, M. J. (2012). *Programa de conciencia corporal en danzaterapia con un grupo de mujeres adolescentes en situación de riesgo psicosocial de Pavas: aporte al mejoramiento subjetivo de la imagen corporal* (Práctica dirigida de licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Brannon, L., y Feist, J. (2010). *Health Psychology. An introduction to behavior and health*. San Francisco, CA: Cengage Learning Wadsworth.
- Brao, E., y Díaz, A. (2013). Baile flamenco: cómo enseñar hoy. *Revista de investigación sobre Flamenco La Madrugá*, (8), 157-175. Recuperado de <https://revistas.um.es/flamenco/article/view/173651>
- Brocki, J., y Wearden, A. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychology & Health*, 21(1), 87-108. doi: 10.1080/14768320500230185
- Cabrera, A. M. (2015). *Danza, bienestar y emociones positivas una mirada desde la psicología positiva*. Pre-proyecto de investigación. Universidad de la República, Uruguay. Facultad de Psicología. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/6098>
- Cardona-Arias, J., y Higuera-Gutiérrez, L. (2014). Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. *Revista Cubana de Salud Pública*, 40(2), 175-189. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000200003
- Cardoso, M., Pascual, R., Moreno, G., Figueroa, M., y Serrano, C. (2007). Investigación cualitativa y fenomenológica en salud. *Vertientes: Revista especializada en Ciencias*

de la Salud, 10(1-2), 25-32. Recuperado de
<http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/32887>

Carrasco, M. A. (2016). El flamenco, territorio común de España y Japón. En A. Gómez (Ed.), *Japón y occidente: El patrimonio cultural como punto de encuentro* (pp. 391-398). Sevilla, España: Aconcagua Libros.

Castro, L., y Villanueva, J. (2018). *Desarrollo de la motricidad fina como base para el aprendizaje de la lectoescritura en los niños de primer grado de educación primaria de la I.E.P. José María Arguedas, distrito de Yurimaguas provincia de Alto Amazonas, en el año 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto, Perú; Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto.

Centro de Investigación Flamenco Telethusa. (s.f.). *El centro de flamenco TELETHUSA*. Recuperado de <http://www.flamencoinvestigacion.es/sobre-telethusa/>

Chiva, N. (2017). *Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza*. (Tesis de maestría). Universidad Pontificia Comillas, España: Repositorio Comillas.

Concha, V., Barriga, O., y Henríquez, G. (2011). Los conceptos de validez en la investigación social y su abordaje pedagógico. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 1(2), 91-111. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3986633>

Corral, Y. (2016). Validez y fiabilidad en investigaciones cualitativas. *Revista ARJÉ*, 11(20), 196-209. Recuperado de <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj20/art19.pdf>

- Correa, S., Campos, H., Carvajal, A, y Rivas, K. (2013). Investigación cualitativa tipo fenomenológica. *Hilanasuskys.blogspot.com*. Recuperado de <http://hilanasuskys.blogspot.com/2013/06/investigacion-cualitativa-tipo.html>
- Cuellar-Moreno, M. (2016). Flamenco dance. Characteristics, resources and reflections on its evolution. *Cogent Arts & Humanities*, 3(1), 1-8. doi: 10.1080/23311983.2016.1260825
- De las Heras, B. (2-4 de setiembre, 2015). Aproximación a la emoción estética a través del flamenco. *I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional*. Ponencia llevada a cabo en CIECE, Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/48071>
- Díaz-Narváez, V., y Calzadilla, A. (2015). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(1), 115-121. doi: 10.12804/revsalud14.01.2016.10
- Dobles, I. (2018). *Investigación cualitativa, metodología, relaciones y ética*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Escobar, J., y Bonilla-Jiménez, F. (s.f.). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 9(1), 51-67. Recuperado de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/957>
- Escuela de Psicología. (2017). *Guía para la presentación de anteproyectos de trabajos finales de graduación*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.psico.ucr.ac.cr/images/Documentos/TFG/GuiaTFG.pdf>
- Esteban, J. (2007). *Breve Enciclopedia del Flamenco*. España: LIBSA.
- Fernández, D. (2009). *Mis surcos flamencos*. Alajuela, Costa Rica: Multicopias de Alajuela S.A.

- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (19)3, 63-93. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Flores, G. (2018). Metodología para la Investigación Cualitativa Fenomenológica y/o Hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial: Un enfoque comprensivo del ser*, (17), 17-23. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/329130473_Metodologia_para_la_Investigacion_Cualitativa_Fenomenologica_yo_Hermeneutica_Palabras_claves_Metodologia_para_la_Investigacion_Cualitativa_Fenomenologica_yo_Hermeneutica
- Gaete, M., y Camacho, J. (2017). Vivencias de practicantes de pedagogías en ciencias: prácticas de conocimiento científico y pedagógico. *Educação e Pesquisa*, 43(2), 341-356. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022016005006105&script=sci_arttext&tlng=es
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. México: Siglo XXI Editores S.A.
- García, E., García, B., Jiménez, M. P., Martín, M., y Domínguez, F. (2013). *Psicología de la emoción*. Madrid, España: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- García-Ramírez, J., y Vélez-Álvarez, C. (2013). América Latina frente a los determinantes sociales de la salud: políticas públicas implementadas. *Revista de Salud Pública*, 15(5), 731-742. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2013.v15n5/731-742/es/>
- Garrido, M. (2019). *Intervención cognitivo-conductual para promover el afrontamiento y el autocuidado en personas cuidadoras de pacientes con esclerosis múltiple que asisten*

- a la Clínica de Esclerosis Múltiple del Hospital San Juan de Dios.* (Práctica dirigida de licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Gómez-Milán, E., Salazar-López, E., Verdejo, J., Rubio, J. L., González, A., Iborra, O., Beltrán, D., y Rodríguez-Artacho, M. A. (2013). Visual self body in movement recognition: I am my actions. *Research Gate*, 1-25. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/316883887>
- González, M. (12 de junio, 2008). Flamencoterapia llega al país. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/flamencoterapia-llega-al-pais>
- González, M. (18 de enero de 2012). Cardioflamenco y flamencoterapia para vivir mejor. *La República*. Recuperado de https://www.larepublica.net/noticia/cardioflamenco_y_flamencoterapia_para_vivir_mejor
- González, M. (2019). *Inserción profesional desde la Psicología Clínica y la Psicología de la salud, en el área de psicología Clínica del Hospital México.* (Práctica dirigida de licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- González, A., Genes, A., Mendoza, J., Mera, R., Gaitán, N., y Salazar, Z. (2017). Determinantes culturales de la salud. Opinión Novel. *Revista avances en salud*, 1(2) 44-47. Recuperado de <https://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/avancesalud/article/view/1217>
- Guerrero-Castañeda, R, y Ojeda-Vargas, M.G. (2015). La fenomenología, y su uso en la producción científica de enfermería: Estudio bibliométrico 2010 – 2014. *Revista Ra Ximhai*, 11(2), 193-206. Recuperado de <https://www.redalyc.org/revista.oa?id=461>

- Hernández, A. (2012). *Procesos psicológicos básicos*. México, México: Red Tercer Milenio S.C.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México, México: McGraw Hill Interamericana Editores, S.A.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México, México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo. *Más Vita*, 1(2), 26-31. Recuperado de <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14>
- Janeta, M. (2018). *La disociación motriz en el rendimiento escolar en el séptimo año de educación general básica paralelo "b" de la unidad educativa La Salle en el cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, periodo académico 2017-2018* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador: Repositorio Digital UNACH.
- Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2990/299022819009>
- Kim, S., y Kim, J. (2007). Mood after Various Brief Exercise and Sport Modes: Aerobics, Hip-Hop Dancing, ICE Skating, and Body Conditioning. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 1265-1270. doi: 10.2466/pms.104.4.1265-1270
- Kornblit, A., y Mendes, A. (2000). *La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y sociales*. Argentina: Grupo Editor Aique.

- Kubo, M. (2016). Interpretación de emociones expresadas a través del flamenco en japoneses. En A. Gómez (Ed.), *Japón y occidente: El patrimonio cultural como punto de encuentro* (pp. 399-406). Sevilla, España: Aconcagua Libros.
- La Caracolá Lebrijana. (8 de mayo de 2020). Se suspenden Los Júas, la Caracolá Lebrijana y la Feria de Lebrija debido a la crisis del coronavirus. *La Caracolá Lebrijana*. Recuperado de <https://www.lacaracolalebrijana.es/noticias.html>
- Lakes, K., Marvin, S., Rowley, J. Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L. Orozco, A., y Jurnak, F. (2016). Dancer Perceptions of the Cognitive, Social, Emotional, and Physical Benefits of Modern Styles of Partnered Dancing. *Complementary therapies in medicine*, 26, 117-122. doi: 10.1016/j.ctim.2016.03.007
- López, B. (2010). Beneficios de la práctica del baile flamenco en la vejez. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, 3(3), 32-35. Recuperado de [http://www.flamencoinvestigacion.com/articulos/030306-2010/3\(3\)-%20Art6-%20VejezFco-Revista%20CIFT%202010.pdf](http://www.flamencoinvestigacion.com/articulos/030306-2010/3(3)-%20Art6-%20VejezFco-Revista%20CIFT%202010.pdf)
- López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *Revista de Educación*, 4, 167-179. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/1912>
- Marks, D., Murray, M., Evans, B., y Vida Estacio, E. (2011). *Health Psychology. Theory, research and practice*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2011). *Modelo Conceptual y Estratégico de la Rectoría de la Producción Social de la Salud*. San José, Costa Rica: Autor. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/modelo-conceptual-y-estrategico/310-modelo-conceptual-y-estrategico-de-la-rectoria-de-la-produccion-social-de-la-salud/file>

- Montero, M. (2009). *Grupos Focales*. AVEPSO, Psicoprisma.
- Morales, F. (2012). Psicología de la salud. Realizaciones e interrogantes tras cuatro décadas de desarrollo. *Psiencia. Revista latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 98-104. doi: 10.5872/psiencia.v4i2.94
- Morca, T. (2004). *"Becoming the Dance" Flamenco Spirit*. Uruguay: SGP Asociados S.A.
- Oblitas, L. (2008). El estado del arte de la Psicología de la salud. *Revista de Psicología*, 26(2), 219-254. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3329516>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?* Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071795022017000100037&script=sci_arttext
- Palmi, J., y Martín, A. (1997). Las actividades físico-deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: factores psicológicos asociados. *Revista de*

- psicología del Deporte*, 6(2), 147-160. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940472>
- Palomino, L. (2017). *Significado psicológico del baile en estudiantes de danza y estudiantes universitarias* (Tesis de licenciatura en Psicología). Universidad Autónoma del Estado de México, México: Repositorio Institucional UAEM.
- Pardo, A., y Pacheco-Álvarez, M. (2015). Flamencoterapia: Intervención alternativa para el alumnado con necesidades educativas especiales a través del baile flamenco. *Revista de investigación sobre Flamenco La Madrugá*, (11), 115-138. Recuperado de <https://revistas.um.es/flamenco/article/view/219661>
- Pietkiewicz, I., y Smith, J. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7-14. Recuperado de <https://www.researchgate.net>
- Riba, L. (2016). Memoriales de mujeres: la sororidad como experiencia de empoderamiento para resistir a la violencia patriarcal. *Franciscanum*, 58(165), 225-262.
- Rivas, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Madrid, España: Subdirección General de Inspección Educativa de la Viceconsejería de Organización Educativa de la Comunidad de Madrid.
- Rodríguez, L. (24 a 26 de setiembre, 2008). Factores sociales y culturales determinantes en salud: La cultura como una fuerza para incidir en cambios en políticas de salud sexual y reproductiva. *III Congresso da Associação Latino Americana de População*, Artículo publicado en ALAP, Córdoba, Argentina. Recuperado de <http://www.ossyr.org.ar/pdf/bibliografia/2.6.pdf>

- Rodríguez, R. (2006). *Las técnicas y estilos musicales del flamenco como referentes para el mejoramiento en la formación del guitarrista clásico*. (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Ruiz-Morales, F. (2011). De cante, baile y toque en la emigración. Sociabilidad en torno al flamenco en Bélgica, 1956-1975. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 66(2), 433-454. Recuperado de <http://dra.revistas.csic.es/index.php/dra/article/view/258>
- Salazar, K. (2015). *Promoción de prácticas de salud y autocuidado en personas cuidadoras primarias de pacientes adultos con cáncer en fase terminal que asisten a la Fundación Pro-Clínica del Dolor y Cuidados Paliativos del Hospital San Juan de Dios*. (Práctica dirigida de licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Sánchez, G. (2018). *Efecto del tango y el ejercicio de caminatas sobre el equilibrio dinámico, la fuerza de piernas y la motivación intrínseca en personas entre 50 y 70 años de edad*. (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33730109>
- Sarafino, E., y Smith, T. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

- Silva, R., y Mayán J. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología*, 9(1), 24-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271045358003>
- Solano, K. (2009). *La Psicología de la Salud en el Primer Nivel de Atención: atención clínica psicológica, manejo del dolor crónico benigno y actividades de promoción de la salud*. (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Soto, K. (2018). *Ejercicio de la Psicología en una institución hospitalaria: Intervención psicológica desde un modelo de Psicología de la Salud a las y los usuarios del servicio de atención psicológica del Hospital San Juan de Dios y aproximación a las necesidades del paciente con enfermedad renal que asiste regularmente a su tratamiento de hemodiálisis*. (Práctica dirigida de Licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Tomat, C. (2012). El "focus group": nuevo potencial de aplicación en el estudio de la acústica urbana. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 12(2), 129-152. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4150929>
- Turienzo, R. (2016). *El pequeño libro de la motivación*. España: Alianza Editorial.
- Umaña, Y. (2008). *Atención psicoterapéutica cognitiva conductual emocional a nivel grupal, individual y/o familiar en personas adultas mayores con depresión en los EBAIS de Granadilla y Hacienda Vieja*. (Práctica dirigida de Licenciatura no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Urzúa, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. doi: 10.4067/S0718-48082012000100006

- Valles, M. (1999). *Técnicas Cualitativas de Investigación Social*. Madrid, España: Síntesis S.A.
- Van der Laet, A. (2003). *Poema Llanto por Ignacio Sánchez Mejías: el flamenco como rito de iniciación y muerte*. (Tesis de maestría no publicada). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Vargas, A., Gonzáles, J., Mora, J., y Lozano, S. (2008). La necesidad de la preparación física en el baile flamenco. *Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa*, 1(1), 4-6. Recuperado de http://www.flamencoinvestigacion.es/articulos/010101-2008/necesidad_de_preparacion_fisica_en_el_baile_flamenco.pdf
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. Recuperado de <http://files.asociacion0.webnode.com.uy/200000193-5bb935cafa/art%C3%ADculo%20%20bienestar%20psicol%C3%B3gico.pdf>
- Vera, J. A., y Valenzuela J. (2012). El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. *Psicología & Sociedade*, 24(2), 272-282. Recuperado de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822012000200004&script=sci_arttext&lng=es
- Vizoso-Gómez, C., y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. Recuperado de <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/185>

XII. Anexos

12.1. Propuesta inicial de guía semiestructurada para uso durante el grupo focal

Pregunta inicial (abierta y general):

- ¿Cómo han vivenciado los efectos que han experimentado debido a la práctica de la técnica del baile flamenco en sus experiencias vitales, en su bienestar y en su salud?

Opciones de preguntas y temas para continuar e ir profundizando:

- 1) ¿Podrían contarme cómo tomaron la decisión de venir a clases de baile flamenco?
- 2) ¿Tenían un motivo particular en ese momento que les motivó a aprender?
- 3) ¿Este motivo ha cambiado desde entonces o se ha visto afectado?
- 4) ¿Cómo se sienten cuando están en clases o desde que están en clases de baile flamenco?
- 5) ¿Cómo ha sido el proceso de aprendizaje, qué ha sido lo más difícil y lo más fácil?
- 6) ¿Ha cambiado algo en sus vidas debido a que incorporaron el baile flamenco? ¿Qué?
- 7) Solicitar que reflexionen sobre sus emociones: ¿Las podrían relacionar de alguna manera con la técnica del flamenco? ¿Cómo?
- 8) Solicitar que reflexionen sobre su carácter: ¿Ha cambiado algo desde que bailan flamenco? ¿Cómo?
- 9) ¿Han percibido algún cambio en cuanto a su forma de manejar el estrés desde que bailan?
- 10) Solicitar que reflexionen sobre sus relaciones interpersonales: ¿Ha cambiado algo desde que bailan flamenco? ¿Cómo?
- 11) ¿Consideran que tienen alguna opinión respecto a estos conceptos y su práctica de baile flamenco: vitalidad y pasión, perseverancia, satisfacción, trabajo en equipo, consciencia de emociones propias y ajenas?

12.2. Propuesta final de guía semiestructurada para uso durante el grupo focal

Pregunta inicial (abierta y general):

- ¿Cómo han vivenciado los efectos que han experimentado debido a la práctica de la técnica del baile flamenco en sus experiencias vitales, en su bienestar y en su salud?

Modificación a:

- ¿Ha tenido efectos para ustedes bailar flamenco? ¿Cuáles? ¿En su bienestar, salud, experiencias?

Opciones de preguntas y temas para continuar e ir profundizando:

1) ¿Por qué escogieron baile flamenco, cuál fue su ilusión de bailar de los primeros tiempos, sigue el motivo presente? ¿Se cumplieron sus expectativas?

2) ¿Por qué flamenco y no otra disciplina?

3) ¿Han tenido momentos en los que quieren dejar de bailar o han dejado de bailar? ¿Por qué, y por qué se mantienen o regresan?

4) ¿Cómo se sienten antes, durante y después de las clases de baile flamenco? ¿Cómo se sienten desde que bailan flamenco?

5) ¿Sienten que bailar flamenco les ha ayudado? ¿Perciben un antes y un después?

6) ¿Cómo ha sido el proceso de aprendizaje, qué ha sido lo más difícil y lo más fácil?

7) ¿Ha cambiado algo en sus vidas debido a que incorporaron el baile flamenco? ¿Qué?

8) ¿Qué ha aportado a nivel físico y emocional?

9) ¿Han percibido diferencias en su cuerpo?

10) Solicitar que reflexionen sobre sus emociones: ¿Las podrían relacionar de alguna manera con la técnica del flamenco? ¿Cómo?

11) Solicitar que reflexionen sobre su carácter: ¿Ha cambiado algo desde que bailan

flamenco? ¿Cómo?

12) ¿Han percibido diferencias en su actitud desde que bailan?

13) ¿Ha cambiado algo desde que bailan flamenco, en cuanto a su relación con las demás personas? ¿Cómo?

14) ¿Cómo ha sido la relación con sus compañeras de baile?

15) ¿Qué les ha aportado el bailar flamenco en cuanto a su relación con otras mujeres?

16) ¿Consideran que tienen alguna opinión respecto a estos conceptos y su práctica de baile flamenco: vitalidad y pasión, perseverancia, satisfacción, trabajo en equipo, consciencia de emociones propias y ajenas?

17) ¿Hay algo en particular de esta disciplina que quisieran rescatar, mencionar, que ha marcado diferencia respecto a otras?

12.3. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO
Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Psicología

FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO BASADO EN LA LEY N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA” y EL “REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN SERES HUMANOS”

Vivencia de los efectos de la práctica de baile flamenco en mujeres adultas
sobre su percepción de bienestar y salud

Nombre de la investigadora principal: M.Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez

Nombre de la investigadora secundaria: Bach. Mariangel Vindas García

Nombre de la participante: _____

Medios para contactar a la participante:

Número de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Contacto a través de otra persona: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO: Este proyecto de investigación tiene como propósito explorar cómo vivencian algunas mujeres que bailan flamenco el efecto de esta práctica en su percepción subjetiva de bienestar y salud. Será realizado por la Bach. Mariangel Vindas G. como su Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Costa Rica, bajo la dirección de la M.Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez, psicóloga autorizada para dirigir a la estudiante en su Trabajo Final de Graduación.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?: Se desarrollará un grupo focal con sesión(es) de aproximadamente una hora y media – dos horas y, en algunos casos, entrevistas a profundidad; ambos con alumnas de la Academia Al Ándalus que estén dispuestas a reunirse con la investigadora para el desarrollo del grupo focal y las entrevistas, durante el periodo de abril a junio, 2019; en horario a convenir con las participantes, en las instalaciones de la Academia, en Sabanilla de Montes de Oca. Se grabarán y transcribirán las sesiones, se sistematizará la información, se generará teoría y se analizará a la luz del objetivo de la Psicología de la salud relacionado con la promoción de prácticas que benefician el bienestar y la salud. Se espera concluir la investigación para finales del año en curso (2019), los resultados obtenidos se compartirán como defensa del trabajo final de graduación (tesis), actividad a la que serán invitadas todas las participantes de la investigación; además, se hará una devolución con las conclusiones obtenidas durante una reunión en las instalaciones de la Academia a la que se convocará a todas las participantes.

C. RIESGOS: La participación en este estudio no implica ningún riesgo. Sin embargo, podría significar cierta molestia para usted ya que se observará, anotará y grabará la información que, voluntariamente, decida compartir. En caso de sentir incomodidad, sentimientos de dolor o malestar durante las sesiones debido a los temas tratados, puede retirarse del proyecto cuando lo desee y, por favor, comuníquelo a la investigadora su situación para poder brindarle la atención que necesite y trabajar para minimizar las incomodidades generadas; ya sea, brindando atención psicológica supervisada, o refiriendo a algún centro de atención (por ejemplo: Centro de Atención Psicológica de la U.C.R.).

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo. Sin embargo, es posible que la investigadora aprenda más acerca de los efectos percibidos sobre el bienestar subjetivo derivados de la práctica de baile flamenco. Este conocimiento podría beneficiarle a usted u otras personas en el futuro ya que podría ser el punto de partida para iniciativas que promuevan este baile dentro del contexto nacional con el objetivo de promocionar la salud. Como ya se mencionó en un apartado anterior, se hará una devolución a las participantes con el objetivo de compartir los resultados obtenidos gracias al desarrollo de la investigación y posibles beneficios a futuro derivados de los hallazgos.

E. VOLUNTARIEDAD: Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento sin que esto signifique castigo de ninguna índole o pérdida de derechos por su retiro.

F. CONFIDENCIALIDAD: Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de forma anónima. Se garantiza el estricto manejo y confidencialidad de la información, teniendo acceso a las grabaciones solamente la investigadora y miembros del equipo asesor, con el objetivo de extraer los contenidos de interés para el desarrollo de la investigación. Si usted como participante desea acceder a la información o resultados obtenidos, puede hacerlo comunicándose con la investigadora, quien estará en disposición de compartirle los datos y permitirle consultar el documento final producto de la investigación desarrollada. (Es importante aclarar que la confidencialidad de la información está limitada por lo dispuesto en

la legislación costarricense y la ley obliga a informar sobre ciertas enfermedades o cualquier indicio de maltrato o abandono infantil.)

G. INFORMACIÓN: Antes de dar su autorización para participar en este estudio, es importante que haya hablado con la Bach. Mariangel Vindas G. y que se hayan contestado satisfactoriamente todas sus preguntas y aclarado sus derechos. Si desea más información, puede llamar a la Bach. Mariangel Vindas G. al teléfono 8834-3027, en horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. 5:30 p. m. Para cualquier consulta adicional, puede comunicarse con la M.Sc. Ginette Sánchez Gutiérrez, directora del Comité Asesor, escribiendo al correo electrónico ginettesg@gmail.com. También, puede hacer sus consultas a la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica llamando al teléfono 2511-5561, en horario de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. o puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398, en horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

-No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

-Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula de la investigadora que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo

Lugar, fecha y hora

Versión junio 2017

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.

