

El aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención
de lesiones en bailarines.

José Luis Vásquez Lancheros

Alejandro Zabaleta Horta

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Maestría de Ciencias del Deportes y de la Actividad Física

Magister. Cindy Lorena Benavides Rodríguez

Bogotá, Colombia

2026

Agradecimientos

En primer lugar, los investigadores expresan su agradecimiento a todas las personas que participaron y estuvieron directamente vinculadas al desarrollo de esta tesis de maestría. De manera especial, a la Maestra Cindy Lorena Benavides Rodríguez, cuya orientación, disposición y dedicación fueron fundamentales para la construcción de este trabajo.

Por otro lado, yo, Alejandro Zabaleta Horta, deseo agradecer a mi compañera Linda Lotta Martínez y a mi hija Luciana Zabaleta Lotta, quienes, a pesar de los momentos difíciles, siempre estuvieron a mi lado y encontraron formas significativas y originales de motivarme para seguir avanzando.

A mis mascotas, Frida, Lucía, Anastacia y Zoé, fieles compañeras de cada noche de desvelo, cuya silenciosa presencia y compañía hicieron más llevadero el camino hacia la construcción de esta tesis.

Por último, expreso mi gratitud a mi compañero José Luis Vásquez Lancheros, quien, además de ser parte de este proceso, se ha convertido en un valioso amigo en mi vida.

Retomando las palabras de mi compañero Alejandro, es preciso resaltar la labor de la maestra Cindy Lorena Benavides Rodríguez, quien asumió desde el primer momento la mentoría de nuestro proyecto con entusiasmo y disposición, a pesar de los retos que ello implicaba; cada una de sus recomendaciones, sin duda, orientó de manera acertada el rumbo de esta investigación.

Asimismo, deseo agradecer a mi compañero Alejandro Zabaleta Horta por compartir conmigo la construcción de este trabajo. Su amplia experiencia en el saber disciplinar me permitió aprender y descubrir grandes posibilidades del quehacer académico; pero, por encima de todo, destaco la calidad humana que lo caracteriza, evidenciada en su constante preocupación no solo

por nuestra investigación, sino también por mi familia y mis proyectos personales. Se ha convertido, sin duda, en un verdadero coach y referente en mi proceso personal y profesional.

Dedicatoria

La dedicatoria de este trabajo se realizará en dos párrafos. En los cuales cada autor manifestara sus agradecimientos.

En la mayoría de las ocasiones, la dedicatoria suele dirigirse a familiares cercanos, olvidando el reconocimiento personal. Por ello, hoy decido dedicar este trabajo a mí mismo, ya que, a pesar de las múltiples vicisitudes enfrentadas durante estos dos últimos años, logré salir adelante y cumplir el compromiso que asumí conmigo.

Alejandro Zabaleta Horta

En primer lugar, deseo expresar mi profundo agradecimiento a mi familia por brindarme siempre su cariño, apoyo y fortaleza, impulsándome a no desistir de los proyectos que emprendo. A mi madre, por enseñarme con su ejemplo que, con esfuerzo y dedicación, todo es posible. A mi padre, por inculcar en mí desde la infancia el amor por el deporte y la actividad física. Asimismo, agradezco a mi hermano Miguel por acompañarme en los momentos difíciles y por celebrar mis logros como si fueran propios; ustedes son, sin duda, lo más valioso que tengo.

José Luis Vásquez Lancheros

Tabla de Contenido

Índice de tablas.....	8
Índice de figuras.....	9
Índice de anexos	10
Resumen.....	11
Introducción	13
Capítulo 1: Planteamiento y formulación del problema.	15
Antecedentes de la investigación.....	16
Descripción del problema.....	21
Justificación	26
Objetivos	29
General.....	29
Específicos.....	29
Capítulo II: Marco teórico	30
La Danza	31
Clasificación de danza	32
Salsa y bachata	33
Lesiones.....	37
Principales lesiones en la danza	39

Actividad física un dialogo multidisciplinar	40
Actividad física y Pedagogía	41
Actividad física biopsicosocial	42
Actividad física tradicional	42
Conciencia corporal	44
Autocuidado corporal	46
Capítulo III: Marco Metodológico	48
Enfoque de la investigación	48
Paradigma de investigación	51
Educación experiencial	53
Categorías de análisis	55
Fases de la metodología	58
Fase I: Diagnóstico	59
Entrevista Semiestructurada	59
Proceso de validación del instrumento	62
Fase II: Diseño de la propuesta	62
Propuesta de intervención	63
Fase III: Análisis de la implementación de la propuesta.	67
Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	68

Análisis de Contenido	69
Participantes del estudio.....	70
Consideraciones éticas	70
Consentimiento informado.....	72
Asentimiento informado	73
Capítulo IV: Resultados	74
Análisis de entrevistas (transcripción, codificación y redes)	75
Proceso de codificación.....	75
Construcción de redes.....	77
Primera red: lesiones asociadas a la practica.....	77
Segunda red: conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones	81
Tercera red: prácticas y barreras para la prevención de lesiones	85
Cuarta red: Propuesta de Intervención	89
Reflexión del proceso vivido.....	93
Capítulo V: Discusión	95
Capítulo VI: Conclusiones y limitaciones del estudio.....	98
Referencias.....	103
Anexos	116

Índice de tablas

Tabla 1. Definición de Categorías de Análisis.....	56
Tabla 2. Estructura General de la Entrevista.....	60
Tabla 3. Propuesta de Intervención.....	64
Tabla 4. Codificación.....	76

Índice de figuras

Figura 1. Lesiones asociadas a la práctica de la danza (Análisis Atlas ti 9).....	78
Figura 2. Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones (Análisis Atlas ti 9).	82
Figura 3. Prácticas y barreras para la prevención de lesiones (Análisis Atlas ti 9)	86
Figura 4. Propuesta de Intervención (Análisis Atlas ti 9).....	90

Índice de anexos

Anexo A. Carta de presentación del proyecto	116
Anexo B. Rejilla de validación	119
Anexo C. Aprobación de comité de ética	120
Anexo D. Consentimiento informado.....	122
Anexo E. Asentimiento de informado.	125
Anexo F. Guion de la entrevista.	129
Anexo G. Entrevista semiestructurada	131
Anexo H. Consentimientos – asentimientos informados diligenciados.	133
Anexo I. Transcripción de las entrevistas iniciales a bailarinas.....	144
Anexo J. Cronograma y sesiones de intervención.....	201
Anexo K. Transcripción de las entrevistas finales a bailarinas	220

Resumen

La presente investigación se enmarca en el campo de las ciencias de la actividad física y el deporte, con un enfoque cualitativo de corte crítico-social, orientado a analizar el papel del aprendizaje experiencial desde el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones asociadas a la danza de bailarinas amateurs de ritmos latinos (salsa y bachata). Reconociendo la danza como una práctica corporal multidimensional que integra los componentes pedagógico, psicológico y biológico. Metodológicamente, se adopta un diseño de investigación-acción que, a través de entrevistas semiestructuradas y una propuesta de intervención basada en el aprendizaje experiencial, permite indagar las experiencias, percepciones y significados que las participantes atribuyen a sus procesos corporales y a las lesiones derivadas de la práctica. Los hallazgos aportaron a la construcción de prácticas formativas más conscientes, reflexivas y seguras, trascendiendo enfoques reduccionistas centrados únicamente en lo físico, y promoviendo una comprensión holística del bienestar y la salud en el contexto de la danza.

Palabras Clave

Aprendizaje experiencial; autocuidado; conciencia corporal; prevención de lesiones; danza; investigación cualitativa; actividad física.

Abstract

This research falls within the field of physical activity and sports sciences, employing a qualitative approach with a critical-social perspective aimed at analyzing the role of experiential learning—specifically self-care and body awareness—in preventing dance-related injuries among amateur dancers of Latin rhythms (salsa and bachata). Recognizing dance as a multidimensional bodily practice that integrates pedagogical, psychological, and biological components, the study adopts an action-research design. Through semi-structured interviews and an intervention proposal based on experiential learning, this approach allows for an exploration of the experiences, perceptions, and meanings that participants attribute to their bodily processes and to injuries resulting from their practice. The findings aim to contribute to the development of more conscious, reflective, and safe training practices, moving beyond reductionist approaches focused solely on the physical, and promoting a holistic understanding of well-being and health in the context of dance.

Key words:

Experiential learning; self-care; body awareness; injury prevention; dance; qualitative research; physical activity.

Introducción

La presente investigación se enmarca en el campo de las ciencias de la actividad física y el deporte, abordando la danza particularmente los ritmos latinos de salsa y bachata. Esta investigación propone analizar el papel del aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones en bailarinas de ritmos latinos, reconociendo que las problemáticas asociadas a la práctica dancística no pueden reducirse únicamente a factores físicos, sino que requieren una comprensión integral del sujeto.

En el Capítulo I se describen las principales condiciones que rodean la práctica de la danza y el incremento del riesgo de lesiones en este contexto. También, se presentan los antecedentes que sustentan la necesidad del estudio, la justificación que da sentido a la investigación y los objetivos que orientan su desarrollo. Este capítulo permite comprender el porqué del estudio, delimitando el problema desde una perspectiva crítica y situándolo en un contexto real y pertinente.

Posteriormente, en el Capítulo II denominado marco teórico, se desarrollan los fundamentos conceptuales que sustentan la investigación. En este apartado se abordan elementos como la definición y clasificación de la danza, con énfasis en los ritmos latinos (salsa y bachata), así como el análisis de las lesiones asociadas a su práctica. De igual forma, se profundiza en los componentes de la actividad física pedagógico, psicológico y biológico y se introducen los conceptos de conciencia corporal y autocuidado como ejes centrales del estudio. Este capítulo permite construir una base teórica sólida que orienta la comprensión del fenómeno investigado desde una perspectiva integral.

Adelante, en el Capítulo III nombrado como marco metodológico, se expone la ruta investigativa que guía el desarrollo del estudio. Aquí se describe el enfoque cualitativo adoptado, el diseño de investigación y las técnicas empleadas para la recolección de información, particularmente la entrevista semiestructurada. Asimismo, se presentan las fases del proceso investigativo, que incluyen un diagnóstico inicial, la implementación de una propuesta de intervención y una fase de reflexión crítica.

En el Capítulo IV análisis de resultados, se presenta la interpretación de la información recolectada a partir de las entrevistas realizadas a las bailarinas. A través de procesos de codificación y categorización, se identifican patrones, percepciones y experiencias relacionadas con la prevención de lesiones, así como las barreras y prácticas presentes en el contexto de la danza. Este apartado permite comprender cómo las participantes significan su experiencia corporal y cómo estas interpretaciones inciden en sus prácticas de autocuidado.

Cerca del final se expone la evaluación de una estrategia pedagógica fundamentada en el aprendizaje experiencial, orientada a fortalecer la conciencia corporal y promover prácticas de autocuidado en las bailarinas. A partir de los hallazgos obtenidos en el proceso investigativo y busca aportar de manera concreta a la prevención de lesiones, integrando actividades, recursos y metodologías que responden a las necesidades identificadas en el contexto estudiado.

Finalmente, en el apartado de conclusiones y limitaciones, se presentan los principales hallazgos del estudio, así como las reflexiones derivadas del proceso investigativo. En este apartado se evidencian los aportes de la investigación al campo de la danza y la actividad física, destacando la importancia de abordar la prevención de lesiones desde una perspectiva integral y experiencial. De igual manera, se reconocen las limitaciones del estudio y se plantean posibles líneas de investigación futura.

Capítulo 1: Planteamiento y formulación del problema.

La danza es una de las practicas corporales frecuentes en la actualidad. En la ciudad es fácil encontrar hoy por hoy academias, centros culturales y colectivos de personas, en donde a través de esta realizan actividad física sin dejar de lado el arte y la cultura como protagonistas. Al igual que cualquier otra práctica de actividad física, los riesgos y beneficios están presentes; particularmente este trabajo investigativo se refiere a la prevención de lesiones en bailarinas, ahondando en las experiencias previas de los mismos y valiéndose de ellas con propósito de conformar una propuesta de educación experiencial para las mismas, construida a partir de una perspectiva cualitativa, logrando evidenciar aspectos multidimensionales del ser humano desde tres enfoques de las ciencias de la salud Pedagógico, Psicológico y Biológico y sus experiencias corporales entorno a la prevención de lesiones.

Considerando que la Actividad Física es una ciencia interdisciplinar, ya que integra conocimientos biológicos, sociales y pedagógicos, y estas perspectivas a su vez forman parte de las ciencias de la actividad física, se identifica como planteamiento orientador de la investigación la siguiente pregunta, ¿Cómo incide un programa de capacitación en prevención de lesiones al nivel de conciencia y autocuidado corporal de bailarinas amateur de salsa y bachata?

La academia Salsa Latina – sede Villa Luz tiene un énfasis en la enseñanza de danza de ritmos latinos salsa y bachata, liderando procesos en bailarines en las categorías recreativo, amateur y profesional. Este estudio busca impactar en la realidad de las bailarinas pertenecientes a la categoría amateur entorno a la prevención de lesiones en la danza. En estudios similares

generalmente se considera el rendimiento y la dimensión física como factores relevantes, sin embargo, en este, las bailarinas amateurs, sus experiencias y su bienestar de vida ocupan un lugar importante en la construcción de una propuesta de educación experiencial la cual incide en el autocuidado y la conciencia corporal de las mismas.

El desarrollo metodológico, está construido a partir de lo señalado por la investigación acción. Fundamentalmente se realizará un diagnóstico a través de la implementación de una entrevista semiestructurada, la cual recopilará información acerca del perfil de las bailarinas, conocimientos acerca de lesiones y su prevención, implicaciones psicológicas y pedagógicas, antecedentes de lesión, entre otros. En el segundo momento, se diseñó y colocó en marcha la propuesta fundamentada en la educación experiencial para bailarinas de salsa y bachata, con una metodología investigación acción en un lapso de 24 sesiones de talleres teórico-prácticos.

Finalmente, sistematizar la información recopilada en primer y segundo momento, para afianzar aportes y debilidades en el desarrollo de la propuesta, realizar ajustes en tanto a la formulación de los talleres como aporte a la academia Salsa Latina – sede Villa Luz y también a futuros estudios que pretendan profundizar el conocimiento respecto a temas relacionados a la prevención de lesiones en bailarines.

Antecedentes de la investigación

Esta investigación presenta los fundamentos normativos, científicos y académicos sobre la educación experiencial, con el propósito de prevenir las lesiones más frecuentes en bailarines amateurs. Los documentos normativos son; proyectos de ley vigentes que conciben la danza como un contexto cultural, y a la vez buscan promover la investigación de esta. Los documentos

científicos, ahondan en temas relacionados a las ciencias de la salud, y por último, los documentos académicos; identifican contenidos relacionados a la prevención de lesiones desde perspectivas psicológicas, pedagógicas y biológicas. De esta manera el análisis de los documentos mencionados permite recopilar información relacionada con el tema de propuestas de intervención basadas en la educación experiencial para la prevención de lesiones a las cuales están expuestas las bailarinas amateurs.

Para realizar el rastreo de estos documentos se utilizaron diferentes plataformas de búsqueda y bases de datos como lo son: scopus, DialNet, SpringerLink Redalyc, Pub Med Empleando ecuaciones de búsqueda como; danza, ritmos latinos, actividad física, componentes de la actividad física, educación experiencial, autocuidado corporal, conciencia corporal, lesiones, lesiones en bailarines, prevención de lesiones en la danza.

A continuación, se presentan dos hallazgos relevantes como antecedentes que soportan este trabajo de investigación desde la parte normativa. El primero es el Plan Nacional de Danza (PND) 2025-2035, el cual mantiene; los lineamientos y principios de su antecesor el Plan "¡Para un país que baila!" (2010–2020). Ambos conciben la danza dentro de un contexto cultural, hacedora de tejido social, identidad y constructor de memoria.

A diferencia de su precursor El (PND) 2025-2035 integra y reconoce que la práctica de la danza está asociada a ciertos campos del conocimiento, es de esta manera que “todo campo de conocimiento posee exigencias diversas (físicas, mentales, espirituales) que se traducen en sus entrenamientos técnicos y en estudios de teorías del movimiento” (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes [MinCulturas], 2025, p.29) . Centrando este antecedente normativo al trabajo de investigación podemos resaltar que “La danza se encuentra así en una intersección entre el

derecho a la cultura, a la educación y a la salud, reuniendo la necesidad de cultivar el ser y, desde allí, la salud físico-menta” (MinCulturas, 2025, p 29), y es ahí donde se refuerza y sustenta la idea de esta investigación, puesto que se busca abordar la danza desde componentes: psicológicos, pedagógicos y físicos.

Adicional a lo expuesto en el párrafo anterior, esta investigación encuentra una oportunidad de implementación a gran escala, dado a que “Se identifica una falta de investigaciones sobre los impactos de la danza en la sociedad que contribuyan a soportar y justificar este campo como elemento transformador para la salud física y mental de la comunidad en general” (MinCulturas, 2025, p 50)

Dentro de la parte normativa también se encuentra la Ley General de Cultura 397 de 1997, esta establece la danza como parte de la cultura, en sus diversas manifestaciones, es fundamental para la identidad y nacionalidad de Colombia. También, el Estado fomentará y apoyará los proyectos culturales, respetando la diversidad cultural de la nación, y asegurando que el desarrollo económico y social se articule con el desarrollo cultural, científico y tecnológico. Los recursos públicos invertidos en actividades culturales serán considerados gasto público social. Además, la política estatal en materia cultural tiene como objetivo preservar el Patrimonio Cultural de la Nación y apoyar a las personas, comunidades e instituciones que promuevan las expresiones artísticas a nivel local, regional y nacional. A través del Ministerio de Cultura y las autoridades locales, se promoverán las artes y las expresiones simbólicas, fomentando el diálogo, la participación y la libre expresión del pensamiento, contribuyendo a la convivencia pacífica. (Ley 397 de 1997)

En la Resolución 270 de 2022 se identifica la importancia del ministerio de cultura de regular y velar porque las funciones y competencias de sus funcionarios ya que en ellos recae la responsabilidad de diseñar e implementar las políticas públicas culturales, entre ellas las relacionadas con las artes escénicas y la danza. (Ministerio de Cultura, 2022).

En la misma línea, el decreto 614 de 1984 concibe a la Educación Física preventiva, la actividad física y la recreación como medios para proteger y promover la salud y el bienestar integral de la población. Desde esta perspectiva la práctica de la danza deja de ser analizada únicamente desde la perspectiva de lo deportivo y empieza a adquirir importancia en esferas como la prevención, formación y calidad de vida. Vinculado a lo anterior, la actividad física empieza a ser analizada desde contextos de formación, laborales y por supuesto desde lo deportivo y el bienestar de las personas a ser reconocido desde las dimensiones físicas, mentales y sociales. (Presidencia de la República de Colombia, 1984).

Dando continuidad al desarrollo de los antecedentes, y contextualizando el problema de investigación, los documentos de carácter científico ofrecen un panorama respecto al abordaje del tema puntualmente desde las ciencias de la actividad física.

Uno de los documentos encontrados fue un estudio realizado por Weiss et al (2008) el cual se enfoca en el rendimiento y la prevención de lesiones desde una perspectiva holística. Este aborda el rendimiento y prevención de lesiones desde dos enfoques atencionales; externo (es decir, enfocarse en el resultado del movimiento) e interno (es decir, enfocarse en los movimientos corporales) en su estudio cuasiexperimental concluyeron que el enfoque atencional externo es más efectivo para bailarines con menos experiencia, considerándose como bailarines amateurs.

Continuando con la búsqueda de referentes que argumenten y sustenten esta investigación, se encuentra otro artículo que aborda la prevención de lesiones desde una mirada metodológica de enseñanza integral en salud digital para bailarines del autor Zhang (2023). En esta investigación se presenta un enfoque innovador, integrando conceptos como; biomecánica, salud digital, movimiento en danza, y transformación matricial en la danza a través de los ángulos de Euler, esto con el fin de comprender a profundidad la mecánica corporal, la eficiencia del movimiento y así mismo aumentar la longevidad de los bailarines “Al centrarse en la ejecución saludable y eficiente de los movimientos, este modelo promueve un enfoque más sostenible y preventivo de lesiones en el entrenamiento de danza” (Zhang, 2023, p.226). El estudio concluye que la propuesta “no sólo mejora las capacidades artísticas de los estudiantes, sino que también prioriza y mejora significativamente su bienestar físico” (Zhang, 2023, p.234).

Por otro lado, Warburton (2011) en su estudio cuestiona y argumenta la falta de habilidades necesarias para enseñar Danza por parte de los profesionales, puesto que los planes de estudio se centran más en las necesidades de los estudiantes que en una pedagogía de enseñanza “La mayoría de los educadores coinciden en que las habilidades necesarias incluyen dos grandes categorías: 1. conocimiento del contenido o familiaridad con la materia que se enseña; 2. conocimiento pedagógico o familiaridad con las técnicas para enseñar la materia”(Warburton 2011, p.8). Concluye o resume que “creo que nada cambiará en la enseñanza de la danza hasta que convenzamos a los jóvenes bailarines de que la pedagogía, como la coreografía, es su trabajo” (Warburton 2011, p.11).

La intención con la que se referencian estos documentos de carácter académico, consiste en identificar obras en las que la prevención de lesiones sea abordada desde diferentes ciencias de

la actividad física, como por ejemplo la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

En tal sentido, la obra titulada *“Dance Pedagogy”* de la autora Clark (2024), muestra la danza con un enfoque más holístico desde la perspectiva de la enseñanza de esta, abordando temas relacionados directamente con la presente propuesta de investigación. Clark (2024), se centra en el aprendizaje motor y reconoce los diversos estilos de aprendizaje que un estudiante puede adoptar, analizando las etapas del aprendizaje motor. Enfatiza en la importancia de los conocimientos en; anatomía humana, nutrición y de salud mental que deben tener los profesores. Además, analiza la comunicación asertiva sobre lesiones, considerando elementos como el espacio, el suelo y el calzado adecuado, junto con las mejores prácticas de movimiento para formar bailarines fuertes y completos.

En síntesis, los antecedentes revisados evidencian que, si bien existe un interés creciente por comprender las lesiones en la danza y sus formas de prevención, aún persisten vacíos en la integración de enfoques pedagógicos que articulen la preparación física, la conciencia corporal y el autocuidado desde una perspectiva experiencial. Asimismo, se identifica una tendencia a abordar la prevención desde dimensiones principalmente técnicas o biomédicas, dejando en segundo plano los factores psicológicos y formativos que inciden en la práctica.

Descripción del problema

El abordaje del problema de investigación del presente estudio, se realiza desde el contexto general de la actividad física específicamente manifestada en la danza, en donde se evidencia la relevancia que tiene en la actualidad respecto a temas como: el bienestar, la salud, el

acordonamiento físico y la normatividad que la regula, ya que las administraciones a nivel nacional garantizan y promueven su práctica en diferentes espacios dispuestos para que la comunidad haga parte y los aproveche de la mejor forma. Para finalizar, se considera la posibilidad de lesión derivada de la práctica como un detonante fundamental de cara a la formulación de una propuesta basada en la educación experiencial desde el autocuidado y la conciencia corporal donde se promueva la prevención de lesiones en bailarines.

En relación con lo anterior, la danza es una nueva forma de manifestación de la actividad física al interior de las ciudades, en un sentido amplio de definición de la práctica, es la acción de bailar al compás de la música en donde los movimientos del cuerpo expresan emociones y sentimientos, así como también, historias y narrativas, identidad cultural, resistencia y protesta, además de conexión con el cuerpo y el espacio en el que se vive. A través de esta, se favorecen los procesos de construcción de tejido social y preservación de la memoria colectiva; para argumentar lo anterior, Adler (2002, como se citó en Padilla Moledo & Coterón López, 2013) dice:

La Danza como actividad física podría estar asociada a los beneficios para la salud antes mencionados. Sin embargo, la danza está enfocada no únicamente a la mera ejecución física, sino que busca también que los participantes escuchen su cuerpo, se muevan utilizando sus sensaciones, sus vivencias, sus impulsos internos, sus recuerdos (p.194)

De la danza se ha escrito e investigado bastante en el transcurso de la historia, un ejemplo de ello se en la obra de Illin y Segal (1942) *Como el hombre llego a ser gigante*, en donde a pesar

de que no es el tema central, se reconoce esta práctica como compañera latente del desarrollo de la humanidad, ya que, fue una de las primeras formas que encontraron las tribus y civilizaciones antiguas de transmitir conocimientos, otorgarle valor simbólico a prácticas como la caza y el comportamiento del mundo en relación con ellos. En la actualidad la danza ha se transformado en un hito que ha logrado reconocer y agrupar un gran número de personas preocupadas por su salud, esparcimiento, condición física, en el marco de programas dedicados a la promoción de una vida saludable.

Es importante considerar que la práctica regular de la danza conlleva riesgos y beneficios; entorno a esto, uno de los múltiples provechos “es el uso terapéutico del movimiento y la danza, dentro de su proceso que busca la integración psicofísica, trabaja sobre la imagen y el esquema corporal aproximando a las personas a conocer su cuerpo y sus posibilidades” (Buades & Rodríguez, 2005, p.86).

Para este proyecto es imprescindible sostener que la danza y los procesos de práctica, así como la enseñanza- aprendizaje de la misma van más allá del solo moverse al compás de un ritmo musical realizando movimientos y gestos específicos. Buades y Rodríguez (2005) afirman que:

ver a la danza en su aspecto integral rescatando de ella sus posibilidades y coadyuvar por medio de esta a la salud física y mental del individuo, contemplando una formación integral de sus alumnos al proporcionar elementos psico-pedagógicos. kinesiológicos y técnicos artísticos que proporcionen una visión global del fenómeno. (p.88).

Sin embargo, a pesar de los beneficios físicos y emocionales que esta práctica le significa a los bailarines aficionados y profesionales, se hace importante analizar la probabilidad de riesgo de lesiones como un escenario latente en el desarrollo de su práctica.

En tal sentido, algunos de los factores que enuncian o predicen la aparición de lesiones osteomusculares en bailarines son: la falta de preparación física adecuada, la ejecución incorrecta de movimientos, accidentes escénicos, la falta de conciencia sobre las técnicas de prevención de lesiones, entre otros; son las razones comunes que contribuyen a este problema. El área con mayor afectación y con mayor riesgo es el del tren inferior, tenido como mayor riesgo de lesión; tobillo, rodilla, cadera y todas las estructuras que rodean estas articulaciones. Argumento que es tratado por, Corrales et.al (2017) como se citó en Castilla y Jiménez (2011)

al ser un trabajo físico, con muchas horas de entrenamiento, ocurren muchas lesiones. Los principales factores son la falta o mala aplicación de la técnica y la debilidad muscular, aunque también se encuentra otra causa como, por ejemplo, las herramientas que se usan al bailar (p.240)

Este proyecto de investigación busca analizar el impacto del aprendizaje experiencial de una propuesta teórico practica desde la conciencia y autocuidado corporal en bailarinas, con el interés de prevenir y mitigar la aparición de cuadros de lesión enseñando actividades y metodologías de trabajo adecuadas e intentar convertirlas en hábitos.

Las lesiones no solamente repercuten en la dimensión física de los bailarines, sino que también, afectan a todas las demás, emocional, cognitiva, social, espiritual, entre otras. A pesar de la gran variedad de causas y consecuencias que circundan este problema, la forma en que se

pretende confrontarlo tiene una mirada educativa experiencial, ya que producto de la reflexión de las practicas dancísticas y metodologías de desarrollo de los programas de baile las personas se concienticen del riesgo elevado de lesión y emprendan una toma de decisiones que favorezca su bienestar en medio del bailar y que perdure su carrera o practica en el transcurso de la vida.

Las investigaciones en torno a la prevalencia de lesiones en la danza tienen sus orígenes en ritmos clásicos como el ballet o la danza clásica europea, principalmente se abordan las causas por razones similares a las ya mencionadas anteriormente, se busca a través de terapias y tiempo de recuperación que el bailarín aficionado o profesional retorne la práctica, siendo esta su prioridad. Sin embargo, el propósito de esta investigación sin dejar de lado lo anterior, es reconocer las dificultades y limitaciones que trae consigo un cuadro de lesión más allá de la dimensión física a través de una intervención que mitigue riesgos y considere la lesión desde una perspectiva holística.

En el rastreo los documentos que abordan las lesiones sufridas por bailarines de ritmos latinos Salsa y Bachata, Camacho (2021) informa que:

A nivel de Latinoamérica, el país que más ha estudiado esta problemática es Brasil, reportando prevalencias de lesiones que oscilan entre 49% y 75%” estas lesiones se concentran en su mayoría en las articulaciones del tren inferior de cuerpo (tobillo, rodilla, cadera) y en la estructura óseo muscular que la conforman (p.10.)

La importancia de prevenir estas lesiones radica no solo en el bienestar de los bailarines, sino también en la preservación de la integridad de la danza como disciplina artística y cultural. Las lesiones pueden limitar la carrera de los bailarines, afectar la calidad de su rendimiento y

reducir la participación en actividades de baile, tanto en el ámbito competitivo como recreativo. Resulta relevante la educación en los bailarines sobre la importancia de la preparación física y las pautas de seguridad durante la práctica y las presentaciones.

En resumen, la falta de estudios y de programas de formación centrados en la prevención de lesiones osteomusculares que padecen los bailarines aficionados y/o profesionales; las diferentes afectaciones y limitaciones que traen consigo no solo en la dimensión física sino en las demás, como por ejemplo, emocional, social, educativa, espiritual, entre otras, fortalece la importancia de investigar el fenómeno desde la visión de las ciencias de la Actividad Física, para promover rutas de acción que pretendan mejorar el bienestar físico y las condiciones de los bailarines, tal y como lo pretende este proyecto; La conformación de la propuesta entorno a la prevención de lesiones en bailarines de la academia Salsa Latina ubicada en barrio Villa luz, localidad 10ma Engativá.

Es grande el desafío de construir un programa que considere al ser humano desde una perspectiva holística entendiendo que la práctica de bailar es una de las tantas en las que se manifiesta la Actividad Física. Es menester, nutrir los estudios ya realizados en torno a la danza para que futuras investigaciones consideraren la experiencia corporal de los bailarines, además de los factores social, económico y político como derroteros inseparables en el análisis de causas, consecuencias e importancia de la prevención de lesiones.

Justificación

Revisando diferentes documentos académicos y científicos e indagando sobre los porcentajes de lesiones osteomusculares en tren inferior que sufren los bailarines, se concluyó que la mayoría de los estudios relacionan las lesiones a la falta de fortalecimiento muscular, las sobre

cargas y los movimientos repetitivos. La mayoría de estas lecturas tratan las causas de las lesiones reduciéndolas a solo aspectos físicos, dejando a un lado algunos aspectos de la corporalidad y la corporeidad.

En este sentido, la danza se ha convertido en una práctica que integra estas características de la actividad física, ya que esta se manifiesta a través de diversas prácticas corporales en múltiples contextos, permeadas por los intereses, ideas y valores de las personas. Sumado a esto en la actualidad y con la demanda de dinámicas que invita a la población a realizar prácticas que involucren una vida activa y saludable se encuentra en la danza una forma de realizar actividad física, generando aspectos positivos a su salud. Así mismo se suma un sin fin de academias de baile, clubes, centros culturales, entre otras instituciones; que ofertan programas de aprendizaje de baile, o grupos de representación amateur y profesional. Al incrementar la práctica de la danza y como en toda actividad física se entenderá que habrá aumento de riesgo de lesión.

Con lo mencionado en los párrafos anteriores y enfatizando en el último fragmento, surge el interés de abordar este problema atendiendo a las causas de las lesiones en las distintas dimensiones del bailarín desde la perspectiva de las ciencias de la actividad física y sus componentes, dando prioridad a las implicaciones desde los; componentes: psicológicas, pedagógicas y biológicas,; partiendo de las experiencias previas que tienen las bailarinas en prevención de lesiones de dichas academias, clubes o centros culturales y como los transmiten a los bailarines.

Este proyecto indaga acerca de los conocimientos y experiencias que tienen las bailarinas sobre los factores que inciden en las lesiones de sí mismas, en este caso ritmos latinos (salsa y bachata) y si se ha enfrentado a alguna lesión sufrida por alguno de los compañeros, planteando

una propuesta basada en la educación experiencial en Prevención de Lesiones desde el autocuidado y la conciencia corporal para Bailarinas de Salsa y Bachata, que pueda ser aplicado en cualquier contexto donde la actividad física se manifieste a través de la danza.

A su vez esta investigación involucro de una forma activa y educativa a las bailarinas de las clases de danza de ritmos latinos (salsa y bachata) de la Academia Salsa Latina Sede Villa Luz, mejorando sus conocimientos sobre la prevención de lesiones en el marco del autocuidado y la conciencia corporal y practicas saludables, partiendo desde la información recolectada en la entrevista semiestructurada realizada en la primera fase de esta investigación.

Para terminar, esta investigación tuvo diferentes características que la hacen innovadora, puesto que involucra a las bailarinas amateur de ritmos latinos (Salsa y Bachata) y sus conocimientos como fundamento de la construcción de la propuesta en Prevención de lesiones, al mismo tiempo que incorpora los ritmos anteriormente mencionados, puesto que de ellos se encuentra muy poca información en el ámbito académico investigativo, y por último y menos importante busco generar una prevención de lesiones en la danza desde una perspectiva integradora de la multidimensionalidad del ser humano.

Objetivos

General

- Analizar el papel del aprendizaje experiencial desde el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones asociadas a la danza en bailarinas de la academia Salsa Latina sede-villa Luz.

Específicos

- Identificar los factores relacionados con las experiencias de las lesiones en medio de la práctica de la danza.
- Diseñar una propuesta basada en la educación experiencial enfocada en la prevención de lesiones desde el autocuidado y la conciencia.
- Evaluar la propuesta de intervención y su contribución a la prevención de lesiones.

Capítulo II: Marco teórico

El fundamento de la idea de investigación centra su atención en categorías conceptuales y teóricas que permiten, comprender el problema de investigación. Este marco teórico busca profundizar desde la teoría elementos que están directamente relacionados con el desarrollo y construcción del presente estudio.

A continuación, se relacionan los conceptos teóricos y académicos, los cuales ofrecen un sustento científico e investigativo a esta tesis. En primer lugar, se aborda la danza, su clasificación y los ritmos latinos (salsa y bachata); cabe destacar que en estos dos ritmos se centra esta investigación. Después de esto, se definirán los conceptos de lesiones y las principales lesiones en la danza. Posteriormente, se trataron los componentes de la actividad física: el componente pedagógico; como actividad física y pedagogía, el componente psicológico; como actividad física biopsicosocial, y el componente biológico; como actividad física tradicional. Finalizando con la conciencia y el autocuidado corporal. Por lo tanto, los conceptos anteriormente mencionados delimitan la perspectiva y trazan una línea investigativa basada en la información recolectada de fuentes literarias, académicas y científicas.

En relación con lo expuesto en el primer párrafo de este apartado, se prosigue en enunciar, explicar y relacionar factores fundamentales que sustentan el presente estudio. Cada uno de estos se aborda desde una perspectiva investigativa, encontrando enfoques relacionados y aristas importantes que permiten la construcción de un discurso coherente que corresponda y alinee con el enfoque cualitativo de esta investigación. Este documento se distancia de un análisis vinculado a la prevención de lesiones desde una perspectiva relacionada a factores de fortalecimiento muscular o alto rendimiento en los bailarines, en su lugar busca enfatizar en las diferentes

dimensiones del ser humano desde las ciencias de la actividad física y los componentes que la conforman.

La Danza

La definición de Danza varía según el enfoque que se le dé. Podría interpretarse desde una mirada; artística, cultural, educativa, estética, corporal y hasta filosófica. La definición de danza puede ser vista desde diferentes puntos, o desde diferentes prácticas de la misma. Por el momento se relacionan dos definiciones, una de ellas es “un cuerpo en movimiento que con su fugacidad parece anticipar una cosificación de sí misma. La danza es un argumento contra un entendimiento del cuerpo como solamente una res extensa, una cosa material” (Alarcón, 2015). La anterior definición se centra desde una mirada filosófica, eliminando el reduccionismo del cuerpo como solo una entidad, o como lo manifiesta el autor “*una res o cosa material*”. Por otro lado, la definición que aporta Ogundiya y Apalowo, (2021) referencia el cuerpo como principal protagonista de la danza, y al mismo tiempo como transmisor de emociones a través de comunicación no verbal, por lo tanto “La danza como forma artística radica en que, de todas las formas artísticas, es la que depende totalmente del movimiento del cuerpo humano. El cuerpo humano es el único instrumento o vehículo de expresión en la danza” (Ogundiya & Apalowo, 2021, p,1), dicho planteamiento puede analizarse desde un enfoque artístico, puesto que contrasta indirectamente a la danza con otras áreas de creación. Mientras que disciplinas como la pintura exigen medios físicos y la música depende de instrumentos, la danza destaca por no requerir de extensiones externas para lograr la expresión emocional.

Clasificación de danza

La danza históricamente siempre ha estado inmiscuida en los asuntos del hombre, ya sea como ritual, adoración, festejo o cortejo. imágenes rupestres, obras de arte como: las pinturas; “*La Danse*” Matisse (1910), “*Las clases de la danza*” Degas (1874-1876) y “*El baile en el Moulin de la Galette*” Renoir (1876), han plasmado eventos en los cuales se representan la danza como un acto de disfrute y goce.

Con el pasar del tiempo la música y los ritmos han tenido una evolución, esta ha hecho que la danza también se transforme y cambie. Hoy en día y gracias a esta renovación la danza tiene diferentes tipologías que permiten facilitar su clasificación, para esto se debe tener en cuenta la finalidad que se le asigne. González (2020) menciona seis finalidades de la danza; de carácter académico, de carácter escénico, de carácter místico, carácter creativo-educativa, con carácter terapéutico y carácter lúdico. De acuerdo con lo anterior González (2020) enseña una clasificación multidimensional, pero siempre aclarando que tiene una finalidad según el carácter.

Otros autores pueden clasificarla de otra forma “existen múltiples maneras de clasificar las expresiones danzadas como tal, y esta clasificación depende primordialmente de la técnica que se encuentra implícita en ella” (Parra 2022, p.77). Esta clasificación a diferencia de la realizada por González (2020) muestra otro enfoque en cuanto a la danza se refiere, mientras uno habla de finalidad, el otro habla de técnica.

Desde la danza moderna, la bailarina y coreógrafa Graham (1894-1991), considerada “*La madre de la danza moderna*” realizó aportes muy importantes a la clasificación de la danza moderna, rompiendo los esquemas del ballet clásico tradicional. Graham (1991) habla de la danza como un lenguaje autónomo con intención expresiva “El movimiento nunca miente. Es un

barómetro que revela el estado del alma de quien lo realiza” (p.45). La autora en mención, rompe el tradicionalismo de la danza y gracias a ella y a sus aportes sugiere una clasificación más moderna. En ese sentido Graham (1991) termina clasificando la danza en cinco grandes categorías: danza clásica, danza moderna, danza contemporánea, danza folclórica o tradicional y danza popular o urbana.

De otro modo la clasificación de la danza también se puede realizar desde posturas como “los distintos estilos y formas de baile están influenciados por las normas y valores sociales relacionados con el cuerpo, y a su vez influyen en ellos” (Bostancı Ege & Omuris, p.175). Esta visión determina que la influencia de componentes sociales y el cuerpo buscan una intencionalidad y a su vez están directamente relacionados con la clasificación de la danza.

Al realizar un análisis comparativo entre los cuatro autores tomados como referentes y la clasificación que ellos le dan a la danza, se puede interpretar que cada uno tiene una visión y argumentos diferentes dependiendo del enfoque científico que se le dé. El primero la clasifica por finalidad sin olvidar la multidimensionalidad, el siguiente lo hace por la técnica utilizada en el momento de la danza, el tercero por expresión y el último por influencia de valores sociales. Basándose en este último autor y la clasificación que él realiza, se profundizará en la clasificación de la salsa y la bachata, que son los ritmos de los que se ocupa esta investigación.

Salsa y bachata

Antes de abordar la definición y categorización de estos dos tipos de danza, hay que aclarar que esta investigación también generó una propuesta innovadora en cuanto a los estudios relacionados en prevención de lesiones que sufren los bailarines que practican Salsa y Bachata. En los textos académicos y científicos revisados para el desarrollo de estas definiciones se evidencio

que pocos estudios involucran a los ritmos latinos salsa y bachata, y aún menos tratan la prevención de lesiones de los bailarines que los practican. Dando continuidad a este apartado de marco teórico se proseguirá a definir la salsa y en consecuencia a clasificar los conceptos de la misma.

Haciendo un acercamiento a la raíz del ritmo sala se podría indicar que “se originó en el Caribe con influencias de ritmos africanos y melodías españolas, fusionándose en un baile que refleja la historia de la colonización, la migración y la fusión cultural” (Bostancı Ege & Omuris, 2024, p. 176). Gracias a la cita anterior se puede empezar a deducir que la salsa es un ritmo multicultural, pero su origen fue en la zona costera del caribe, y gracias a esta ubicación geográfica ya se puede empezar a categorizar como ritmo latino, así venga de una fusión de culturas diferentes como se explica anteriormente.

Ya teniendo una referencia del origen de la salsa, se puede pasar a citar a Talbot (2014) el cual define la salsa como:

Hablar de Salsa, el ritmo musical representante de la riqueza cultural y artística en América Latina y el Caribe, implica reconocerlo más allá de un objeto musical, como aquel fenómeno que nace de las interacciones sociales y culturales que establecieron migrantes latinoamericanos, al interior de los procesos de modernidad y globalización (p.15).

Al leer la anterior definición y realizando un pequeño análisis comparativo con el origen de la misma, se puede deducir que ambos están relacionando conceptos muy similares, ya que los dos comparten términos que abarcan componentes culturales, sociales y geográficos.

Avanzando con el desarrollo del marco teórico y teniendo a la Bachata como un componente fundamental de esta investigación, se prosigue a realizar una definición de este género

dancístico, no sin antes contextualizar brevemente sus orígenes, las influencias que la conforman y su intencionalidad. Para lo siguiente se podría decir que esta danza se origina en zonas rurales de la República Dominicana, Bostancı Ege y Omuris (2024) hacen un acercamiento a la bachata integrando aspectos; sociales, políticos, económicos, culturales y hasta emocionales:

Se consideraba antiguamente un baile de las clases bajas, pero ha evolucionado hasta convertirse en una forma reconocida a nivel mundial. Refleja las transiciones socioeconómicas y la mezcla de influencias rurales y urbanas en la cultura dominicana. La sensualidad y la intimidad de la bachata expresan temas de amor y desamor, lo que la convierte en un baile que resuena profundamente con las experiencias personales y emocionales (p.176).

En la cita anterior se describe cómo la bachata es una construcción de diferentes componentes y al mismo tiempo hace un acercamiento a un concepto de la misma “siendo un ritmoailable híbrido y resurgido del “bolero”, medio musical por el que se lograba escapar de la crisis política y económica del país de la sociedad dominicana en esta época” (Manrique & Ruiz 2018, p. 40). es así como la bachata no solo se puede clasificar como un simple ritmo, puesto que esta se complementa con margen político, social y económico, en las cuales los dominicanos la utilizaban con un medio de escape ante las crisis que sufría su país durante esa época.

Un autor más que sirve de referente en este trabajo de tesis es Hrytseniuk (2020) pues el busca caracterizar la bachata, tomándola como danza social y forma de danza moderna. Argumenta que en Ucrania se realizaron los primeros estudios de la bachata como fenómeno cultural, artístico y social, considerando el desarrollo de esta forma de danza como “las características estilísticas de la bachata dominicana, la bachata occidental “tradicional”, la bachata moderna, la bachata sensual

y las particularidades de su técnica de interpretación en los concursos de clase mundial” (Hrytseniuk, 2020, p. 201). En la cita anterior se puede identificar el cómo la bachata se ha investigado desde diferentes entornos, concluyendo que la diversidad de esta se puede percibir viendo los movimientos modernos que realizan los bailarines.

Como se enmarca anteriormente la danza y los ritmos están conformados por muchas variables que involucran componentes; culturales, sociales e intencionales. Si se examina el origen de estos dos tipos de danza (salsa y bachata), se puede deducir que ambas comparten similitudes que las han llevado en expresiones no solo artísticas, sino que también reflejan alguna rebeldía social en las colonias y pueblos latinos, por esto mismo y por los argumentos que se presentan a continuación la salsa y la bachata se consideran ritmos latinos. “Los bailes latinos, al igual que otras culturas de baile, no son meras prácticas artísticas, sino que abarcan mucho más” (Bostancı Ege & Omuris, 2024, p. 178)

Sosteniendo lo expuesto en el párrafo anterior se prosigue a argumentar por qué la salsa y la bachata son considerados o clasificados en los ritmos latinos. Previamente se ha puesto en contexto los orígenes y componentes de estos dos tipos de danza, pero aún no se ha realizado una justificación del porque se consideran ritmos latinos, según Bostancı Ege y Omuris, (2024) en su artículo exponen que:

Los bailes latinos abarcan una gran variedad de estilos, entre los que se incluyen el cha cha cha, la rumba, la samba, la salsa, el mambo, el merengue, la bachata, la cumbia y el bolero. Los orígenes de estos bailes se remontan a los países latinoamericanos. Mientras que la salsa, el merengue, el cha chacha y la bachata se denominan colectivamente «bailes latinos», (p. 179)

Otro autor como es el caso de Cuenca (2022) argumenta desde otra perspectiva por qué la salsa y la bachata están clasificados dentro del grupo de ritmos latinos, “Por lo tanto, entendemos que los bailes latinos son aquellos que provienen de los ritmos latinos, los cuales se han ido dando desde la colonia, entre danzas y música de origen indígena, africano y europeo” (Cuenca 2022, p, 272) en esta definición también se puede notar como los contextos sociales y culturales están inmersos.

Si observamos con atención la clasificación que realizan los autores citados anteriormente podemos percibir que los dos están agrupando salsa y la bachata en el mismo grupo, pero desde diferentes visiones, mientras el primero se basa en los estilos y lugares donde se desarrollaron, el segundo lo sustenta desde una visión; histórica y cultural.

Cabe aclarar que en muchas definiciones, citas y apartados de esta tesis se toma el término baile, pero debido al carácter académico y científico de esta investigación se debería adoptar el concepto danza.

En relación con lo anterior, la danza y la clasificación que se tuvo en cuenta para este proyecto de investigación, resulta imprescindible abordar el concepto de lesiones y así mismo rastrear cuales han sido las principales causas, las más frecuentes dentro de estos ritmos de baile, las dificultades en la recuperación, componentes de la actividad física, entre otros temas vinculados.

Lesiones

En el caso de la conceptualización de lesión, se darán definiciones que ofrecen diferentes autores, como es el caso de Cyriax (1954) pionero en medicina ortopédica que considera la lesión

como una alteración patológica del tejido blando que afecta la función y provoca dolor o restricción de movimiento.

Otro autor puede definir la lesión de otra forma, es el caso del doctor Magee (2014) quien fue el escritor del libro *“Orthopedic Physical Assessment”*. En este define lesión como cualquier alteración de la anatomía normal del cuerpo provocada por un trauma externo o un proceso patológico interno.

Y como ultimo referente, el primer autor en hablar de estas, él fue el médico y padre de la medicina ocupacional Bernardo Ramazzini en siglo XVIII, en su libro *“Diseases of the Workers”*. Según Ramazzini (1700) el cual aborda el tema desde una perspectiva en el área de salud ocupacional. Se identifican los factores etológicos, las afectaciones propias de los distintos oficios, los movimientos repetidores y violentos, las posturas impares y otros agentes causativos. Aunque el autor no considero la actividad física y el deporte dentro de su obra, habla de unos factores que son causantes de lesión, las posturas y los movimientos repetitivos y prolongados "es por esto que de manera progresiva muchos bailarines se ven enfrentados en patologías musculo esqueléticas por mantener una postura inadecuada o una postura prolongada" (Rodríguez, 2020, p. 14). esta última cita va muy acorde y relacionada directamente con los principales factores por los que se lesionan los bailarines, y al mismo tiempo es un abrebocas que conecta con la siguiente definición.

Por otra parte, este estudio reconoce que una lesión no solo es un problema físico, sino también una experiencia con impacto emocional y psicológico. Tal como afirman Bläsing et al. (2010), ser bailarín implica mucho más que mover el cuerpo; requiere habilidades cognitivas y emocionales que permiten coordinar, sentir y adaptarse constantemente. Por eso, la intervención

no se limita a enseñar “cómo evitar una lesión”, sino que busca fortalecer la relación de cada bailarina con su cuerpo, promover su autonomía y empoderarla en el cuidado de su salud.

Principales lesiones en la danza

Una de las principales causas de lesión en la danza es “Las largas horas de entrenamiento junto con los patrones de movimiento altamente repetitivos durante un tiempo de maduración y desarrollo colocan al bailarín preprofesional en una posición vulnerable con respecto al riesgo de lesiones”. (Bowerman et al, 2014), profundizando con la cita anterior se podría discernir que las lesiones sufridas por los bailarines son la suma de diferentes factores.

Uno de los conceptos más tratados en este documento es el de lesiones. Aunque es un concepto muy amplio un estudio realizado por Corrales (2017) Considera, la danza clásica y flamenca una disciplina artística que exige un gran esfuerzo físico de quienes la practican, ya que involucra movimientos del cuerpo que pueden ser muy exigentes y extremos. El propósito de este trabajo fue analizar, mediante una revisión bibliográfica de estudios previos, las diferentes técnicas y enfoques que se pueden aplicar para prevenir las lesiones mecánicas más comunes en esta disciplina, tales como esguinces, desgarros musculares, fracturas y lesiones en los tendones y ligamentos, que afectan principalmente a tobillos, rodillas, pies y espalda. Estas lesiones en su mayoría están relacionadas con la sobrecarga o la debilidad muscular o técnica incorrecta.

Contemplando otra causante de lesión “podemos considerar a los bailarines entre una combinación de artistas y atletas debido a la demanda física que requiere la danza” (Echagoyen et al, 2010) este autor en su cita compara de igual a igual a los bailarines con atletas, las cargas y movimientos que ellos realizan, gracias a que las cargas físicas que se generan en la danza son

muy parecidas y exigentes a las que realizan un deportista en una sesión del entrenamiento, así mismos los bailarines realizar movimientos dancísticos que hacen que lleven su cuerpo al límite.

Si bien la danza es una actividad en la cual se ve involucrado todo el cuerpo, hay zonas en las cuales se genera mayor carga y desgaste. Estas son las partes del cuerpo donde el bailarín está más propenso a tener un mayor grado de lesión, “Los segmentos corporales más afectados en la población de bailarines son las extremidades inferiores, especialmente el pie, el tobillo y la rodilla” (Camacho, 2020, p.10). Esto indica que la mayoría de carga que se genera en la danza está relacionada en el tren inferior

Los autores Cruz et al. (2021) en su trabajo hablan de las afecciones osteomusculares en los bailarines de una forma general, sin embargo, enfatizan en las lesiones del tren inferior, empezando desde la retroversión y anteversión pélvica, pasando por rotación interna y externa de cadera, el geno valgo y genu varo, terminado en la flexo-extensión plantar. Por lo anterior se puede evidenciar más a detalle las zonas en las que el bailarín sufre las lesiones, estas son debidas a las sobre cargas, impactos, giros etc.

Actividad física un dialogo multidisciplinar

Aunque en muchas ocasiones se asume que la actividad física está constituida por componentes de carácter biológico, se suele pasar por alto que la actividad física es un área multidisciplinar y está conformada por diversos componentes, por tal motivo esta investigación no solo se centra en componentes biológicos, sino que involucra una mirada holística de la actividad física. Sustentando lo anterior se encontró una definición que va muy acorde al planteamiento de esta tesis: “la actividad física se propone como «el movimiento, la acción y el rendimiento de las

personas dentro de espacios y contextos culturalmente específicos, e influenciados por una serie única de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones»” (Piggin, 2020 p.1). Complementado la idea anterior se podría afirmar que en toda actividad física están inmersos componentes, no solo como lo son los físicos, biomecánicos o fisiológicos. También intervienen componentes sociales, culturales, psicológicos, puesto que el ser humano es multidimensional.

Por lo nombrado anteriormente este trabajo de tesis abarca ciertos componentes de la actividad física, como lo son; los psicológicos y pedagógicos, sin dejar a un lado los biológicos, ya que la danza es movimiento.

Actividad física y Pedagogía

Uno de los componentes de la actividad física a tratar es esta investigación es el componente pedagógico. Como se ha venido argumentando, la disminución de lesiones en bailarines de ritmos latinos (salsa y bachata) no solo se pueden prevenir desde la parte física corporal “No se puede caer en el reduccionismo de que la Educación Física sea identificada únicamente como un medio de instrucción física; por lo tanto, ésta se debe orientar a una formación con la mayor cobertura integral posible” (Gracia, 1996, p. 2). De esta forma el componente pedagógico es el encargado que los procesos de enseñanza aprendizaje sean integrales, generando reflexiones profundas que afectan positivamente al trabajo de autocuidado y conciencia corporal dentro de las prácticas de la actividad física, en este caso expresada a través de la danza de ritmos latinos (salsa y bachata).

Actividad física biopsicosocial

Este componente hace referencia a los procesos cognitivos, emocionales, motivacionales y las conductas que se realizan en los momentos antes, durante y después de una práctica de la actividad física, en este caso el baile. A diferencia de los otros dos componentes tratados en esta tesis, el componente psicológico acompaña al bailarín durante su diario vivir, y está inmerso, no solo en el comportamiento de él, sino también por su entorno personal, en otras palabras, en el componente psicológico intervienen agentes externos, como lo pueden ser: los padres, hermanos, estrato social, amigos etc. Aplicando este componente a la actividad física se podría decir que “La psicología es por tanto el punto de intervención para inspirar o producir actividad física. Los componentes psicológicos inherentes merecen reconocimiento como parte de la actividad física tanto como (si no más que) el gasto de energía” (Piggin, 2020 p.4). Al referirse al gasto calórico está haciendo alusión al componente biológico y pone en entredicho que se le tiene que dar la misma importancia al componente psicológico como al biológico.

Diferentes campos de investigación como la medicina han centrado las lesiones desde aspectos físicos, dejando a un lado los aspectos psicológicos “Sin embargo, se ha demostrado que las variables psicológicas influyen en la aparición de lesiones y en los resultados posteriores a la lesión”(Mainwaring & Finney, 2017, p.87), Es por esto que a través de esta tesis se busca indagar y categorizar que tanto conocen los participantes de esta investigación sobre las afectaciones que trae el componente psicológico sobre la prevención de lesiones.

Actividad física tradicional

Se podría decir que este es uno de los componentes más importantes que conforman la Actividad Física, puesto que abarca elementos que están directamente relacionado con; el sistema

osteomuscular, cardiovascular, los procesos o cambios fisiológicos y los requerimientos energéticos que sufre el cuerpo en el momento de realizar actividad física o deporte. En tal sentido la danza es vista como actividad física y en ella están inmersos todos los cambios fisiológicos y sistemas nombrados anteriormente

Wilmore y Costill (2007) en su obra *Fisiología del Esfuerzo y el Deporte* explican cómo el cuerpo a través de la actividad física y desde el componente biológico genera adaptaciones en sus diferentes sistemas. Aborda el componente biológico a partir de los procesos metabólicos, explicando el consumo de energía que se genera al momento de realizar actividad física, al mismo tiempo abarca el sistema nervioso (cerebro y los nervios) y el sistema muscular (contracción muscular) para la producción de movimiento. También aporta al componente desde la parte de la fisiología, explicando cómo; el corazón mejora su capacidad en frecuencia cardíaca y los pulmones su capacidad de consumo de oxígeno. En resumen, Wilmore y Costill (2007) muestran cómo el cuerpo trabaja de forma conjunta y mantienen la homeostasis para la mejora de la salud, el funcionamiento de los sistemas corporales y las adaptaciones del cuerpo gracias a la práctica de la actividad física.

Otros autores que asocia el componente biológico con el funcionamiento del cuerpo humano son Hall y Guyton (2016), al igual que Wilmore y Costill (2007) habla desde una mirada del cuerpo humano como entidad integral. A diferencia de Wilmore y Costill (2007) Hall y Guyton (2016) llevan a minucia y de una forma más profunda la funcionalidad del cuerpo, ubicando la fisiología molecular como el eje central del funcionamiento biológico. Hall y Guyton (2016) relacionan el componente biológico mediante los cambios bioquímicos que suceden en la célula,

describiendo algunos generadores de energía como el ATP (Adenosín Trifosfato), proteínas como la actina y la miosina, el aumento de la expresión genética y la comunicación hormonal y celular.

La actividad física y las ciencias a fin con ella abordan conocimientos de diferentes áreas tal y como se presentó en párrafos anteriores, sin embargo, para que estos conceptos estén bajo los objetivos de este proyecto de investigación, se decidió que estos fundamentaran las líneas de prevención de lesiones en bailarinas entorno a las perspectivas de la propuesta conciencia y autocuidado corporal.

Conciencia corporal

Si bien se podrían enumerar diferentes tipos de conciencia dependiendo el enfoque del área disciplinar como lo son: la conciencia moral, emocional, social, espiritual, corporal, etc. Esta tesis posiciona a la conciencia corporal como uno de los componentes para el desarrollo de la misma, por otro lado, es uno de los ejes centrales en donde se plantea el desarrollo y sustentación de esta investigación, puesto que se piensa utilizar como medio para la prevención de lesiones en bailarines ya que “La conciencia corporal sirve para modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de “retroalimentación” porque el movimiento consciente incrementa la conciencia corporal y la relajación” (Rodríguez, 2015, p. 218).

Por otro lado, diferentes autores en sus escritos definen la conciencia corporal como mucha similitud de conceptos, es el caso de Santamaría et al. (2005, como se citó en Ávila Paucar, 2018) define la conciencia corporal como:

Un medio para cambiar y modificar las respuestas motoras y emocionales, pues sirve para conocer el propio cuerpo global y segmentario, elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en sí mismo y en el otro, movilidad-inmovilidad, cambios posturales (tumbado, de pie, de rodillas, sentado...), desplazamientos, saltos, giros (de unas posturas a otras), agilidad y coordinación global, noción y movilización del eje corporal, equilibrio estático y dinámico, lateralidad, respiración, identificación y autonomía, control de la motricidad fina, movimiento de las manos y los dedos, coordinación óculo-manual y expresión y creatividad (p.27).

Mientras que en otros textos la definen como “La consciencia corporal es aquella que nos permite estar en contacto con nuestro propio cuerpo, prestando atención y sintiendo los movimientos” (Dyck, 2023, p. 9). Adicional a esto, y basándose en los aportes de Le Boulch (1984-1995) y Piaget (1991). Soler (2016), concluye que gracias a: Los avances en psicología, la pedagogía plantea que la conciencia corporal busca que el niño reconozca sus posibilidades haciendo un mejor uso de su corporalidad. “Este uso va desde el manejo eficiente del cuerpo en su globalidad y segmentariedad. Un niño que desarrolla adecuadamente su motricidad podrá responder de manera más eficiente a las exigencias del medio.” (Soler, 2016, p. 30)

Gracias a las anteriores definiciones se podría concluir que la conciencia corporal reconoce el cuerpo y su entorno cómo desarrollador de la apropiación de los movimientos, no solo con fines físicos, si también, sensoriales, emocionales y cocientes, generando una subjetividad corporal sobre el movimiento y la reflexión que conlleva esta conciencia

corporal. Así mismo este anterior concepto va entrelazado con el siguiente eje de investigación que es el autocuidado corporal.

Autocuidado corporal

Afianzado aún más los conceptos utilizados en esta tesis, se pasará al abordaje del concepto autocuidado corporal. Este término es un complemento de dos palabras, y por eso, se procederá a contextualizar cada uno de ellos, empezando por autocuidado y para esto se tomará como referencia autores que hablen de este concepto de autocuidado.

Hay muchos campos que definen el término, y así mismo muchas definiciones, pero la gran mayoría tienen bastante connotación, aunque en diferentes áreas como son: la salud, la medicina, el humanismo, la filosofía, la pedagogía y el bienestar psicosocial entre otros.

Consultando diferentes textos y diferentes autores, y con relación a esta investigación se podría tomar cualquiera como referencia, puesto que la similitud de estas es muy acertada a lo que se busca trabajar en el bailarín a través de las sesiones de intervención propuestas en esta tesis.

Unas de las definiciones del concepto autocuidado corporal podría ser la que nos ofrece Linares (2015), el cual habla del autocuidado corporal como una práctica reflexiva y consciente orientada a atender las necesidades físicas, emocionales y espirituales del cuerpo, reconociéndose como fuente de conocimiento y bienestar. Esta es una de las definiciones que más se acerca a lo que busca este trabajo investigativo, y que se verán abordados en las sesiones de intervenciones, pues Linares (2015) toca dos conceptos claves en su investigación, que son las prácticas reflexivas y conscientes, estas mismas aportan a esta investigación, puesto que la danza, en este caso los

ritmos latinos salsa y bachata y como en toda actividad física son conceptos que pueden llegar a prevenir la lesión, en este caso de un bailarín.

Por otro lado, hay autores que con otra visión cambian el término de autocuidado corporal por el cuidado de sí, “Desde la perspectiva genealógica de Foucault, el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones” (Garcés & Giraldo, 2013, p. 188.)

Capítulo III: Marco Metodológico

En este apartado se presenta la ruta metodológica que orientó la construcción e implementación de la propuesta para la prevención de lesiones en bailarinas *amateur* de salsa y bachata. A través de una serie de pasos estructurados, se le otorgó forma y sentido a todo el proceso investigativo, asegurando que las decisiones y fases metodológicas fueran coherentes con el objetivo planteado. Para ello, se parte del análisis del enfoque y el método de investigación que sustentan este trabajo, así como del alcance y el impacto generados por la intervención.

A partir de esta base, se planteó el desarrollo de la investigación en tres momentos clave: primero, *el diagnóstico* de la situación actual a través de una entrevista semiestructurada, con la cual se buscó identificar los factores pedagógicos, psicológicos y biológicos que inciden en las lesiones de las bailarinas; en un segundo momento, *la formulación y aplicación de una propuesta de intervención* fundamentada en la educación experiencial; y, finalmente, una etapa de *reflexión crítica sobre la experiencia vivida*. Esta estructura responde a una lógica de investigación-acción inspirada en los aportes de Elliot (2000), quien concibe la investigación como un proceso participativo y reflexivo en el que quienes investigan también transforman la realidad que estudian. De este modo, se busca no solo generar conocimiento, sino también aportar de forma concreta al bienestar y a la práctica segura de las bailarinas involucradas.

Enfoque de la investigación

La presente investigación se enmarca en el enfoque cualitativo, en él es posible encontrar una comprensión de los fenómenos sociales y corporales a través de las experiencias, significados y perspectivas de las participantes desde los factores, pedagógico, psicológico y biológico; en el

marco de la conciencia y el autocuidado corporal; para explicar la aparición de lesiones en el contexto del baile amateur en la academia Salsa Latina – sede villa luz.

El enfoque cualitativo resulta indispensable para comprender como las bailarinas significan sus experiencias corporales y como dichas interpretaciones influyen en sus conductas, decisiones y practicas preventivas; triada que llega a ser un todo en tanto comprende los factores pedagógico, psicológico y biológico.

El enfoque cualitativo permite a esta investigación adquirir información a través de las entrevistas semiestructuradas “analizando las experiencias de los individuos o de los grupos. Las experiencias se pueden relacionar con historias de vida biográficas o con prácticas (cotidianas o profesionales); pueden tratarse analizando el conocimiento cotidiano, informes e historias” (Flick, 2007, p.12). Es así que esta investigación busca conocer y comprender en profundidad cómo las bailarinas viven, perciben y significan las lesiones que se presentan durante su práctica, especialmente en los ritmos de salsa y bachata.

Según Flick (2007) la investigación cualitativa tiene rasgos fundamentales en donde sobre salen aspectos, como, por ejemplo; conveniencia de los métodos y las teorías, perspectivas de los participantes y su diversidad, capacidad de reflexión del investigador y la variedad de los enfoques. Aclarando en qué consiste cada rasgo de los enunciados anteriormente, se podría indicar que en la primer referenciade la investigación cualitativa no se exige estandarizar un método de estudio de un fenómeno, al contrario, es flexible en el momento de elegirlo. El segundo sitúa los relatos y experiencias de los participantes con el eje central para la comprensión del fenómeno. El tercero le da el papel al investigador como ente reflexivo parte fundamental en la comprensión del

fenómeno. En cuarto lugar, se analizan las visiones del fenómeno a partir de las técnicas e instrumentos empleados.

Como se ha venido sustentando en párrafos anteriores, esta investigación lejos de centrarse solo en cifras o estadísticas, como es habitual en el campo de estudio de la prevención en lesiones, pone el foco en la experiencia subjetiva de quienes bailan, utilizando el autocuidado y la conciencia corporal para percibir que detrás de cada lesión hay una historia, una sensación, una forma de entender el cuerpo. Para explorar esas vivencias, se emplearon entrevistas semiestructuradas, que permitieron conversar con las bailarinas y conocer de primera mano sus pensamientos, emociones y reflexiones en torno al cuerpo y su cuidado.

Estas conversaciones fueron guiadas por tres dimensiones centrales de la actividad física: la pedagógica, la psicológica y la biológica. Es decir, no solo se abordó cómo funciona el cuerpo, sino también cómo lo sienten y lo entienden las bailarinas dentro del proceso de aprendizaje, desde su experiencia, su conciencia corporal y su forma de cuidarse.

Esta mirada se enmarca en una postura crítica-transformadora, que entiende el conocimiento como algo que no se impone desde afuera, sino que se construye junto con los sujetos involucrados. En esa línea, se retoman las ideas de Colmenares y Piñeros (2008), quien plantea que es importante reconocer qué parte del conocimiento viene del sujeto y qué parte viene del objeto que se estudia.

De igual forma, se toma como referencia el enfoque dentro de la investigación cualitativa, tal como lo plantea Creswell (2013). Este enfoque se centra en las historias de vida, en los relatos personales que nos permiten comprender cómo las personas dan sentido a lo que viven. En este

caso, el interés se centró en cómo las bailarinas construyen el significado de sus lesiones, del dolor, del esfuerzo físico, y también de sus estrategias de autocuidado. Escuchar sus voces enriqueció esta investigación, además permitió construir una propuesta de intervención más cercana, realista y ajustada a sus necesidades.

Por eso, este enfoque resulta especialmente valioso para este estudio, ya que permitió la construcción de una propuesta desde la perspectiva de la población objeto de estudio, reconociendo los aspectos físicos, emocionales y formativos que atraviesan en su práctica dancística.

La investigación cualitativa, en este caso, ofrece la posibilidad de generar conocimiento desde la experiencia. Permite entender que el investigador y el objeto de estudio no están separados, sino que se influyen mutuamente.

Finalmente, la elección de este enfoque también responde a una convicción ética y pedagógica: que la experiencia de los bailarines importa, y que a partir de sus voces se puede generar conocimiento valioso. Como señalan Hernández et al. (1997), el enfoque cualitativo permite entrar en el mundo de los sujetos y comprenderlo desde adentro, con sus matices, contradicciones y significados. Esta comprensión más humana es, precisamente, la que da sentido a este proyecto de investigación, que espera aportar al bienestar, la seguridad y el desarrollo integral de quienes hacen la práctica de la danza su forma de vida.

Paradigma de investigación

Esta investigación se sitúa dentro del paradigma crítico-social, un enfoque que parte de una intención clara: comprender para transformar. No se trata solo de observar una realidad, sino

de involucrarse en ella para generar cambios significativos. Desde esta perspectiva, se busca que las personas en este caso, las bailarinas puedan tomar conciencia de su propia historia, de su contexto y de los factores que influyen en su práctica, para así construir nuevas formas de habitar su cuerpo y su profesión “A causa de esto a lo que aspira, la teoría crítica está obligada en todo momento a ser consciente de su propio contexto constitutivo” (Roggerone 2018, p. 156).

Esta mirada invita a entender que detrás de cada lesión no hay solo un músculo afectado o un mal movimiento, sino una persona con una historia, con vivencias, con desafíos diarios. Por eso, esta investigación propone una forma distinta de abordar el tema; una propuesta basada en la educación experiencial, que reconoce el valor de la experiencia de vida de las bailarinas. Más allá de analizar el rendimiento o las exigencias físicas, se busca comprender cómo influyen factores como la cultura, el entorno social o la formación académica en la manera en que cada bailarina se cuida o no a sí mismo.

Este paradigma se construye desde la voz de quienes viven la danza en su cotidianidad. A través de la observación, de la exploración de modelos de aprendizaje propios del movimiento y de entrevistas semiestructuradas, se recoge el sentir de las bailarinas. Son ellas quienes, con sus palabras y experiencias, dan forma a la propuesta de Aprendizaje Experiencial Mediado por el Autocuidado y la Conciencia Corporal, pensada como una estrategia para prevenir lesiones en bailarinas de salsa y bachata de la Academia Salsa Latina – Sede Villa Luz.

Lo que como consecuencia permite abrir un espacio para escuchar, comprender, y sobre todo para acompañar a las bailarinas en la construcción de prácticas más conscientes, más seguras y más sostenibles. Porque prevenir lesiones no es solo una cuestión técnica; también implica

reconocer lo que piensan, sienten y viven quienes se mueven al ritmo de la música todos los días Alvarado y García (2008).

Además, esta propuesta se construyó desde una mirada que entrelaza tres grandes campos del saber: la salud, porque el cuidado del cuerpo y la prevención de las lesiones son esenciales; las ciencias de la actividad física, porque ayudan a entender cómo influyen el autocuidado y la conciencia corporal en el desempeño del bailarín; y por último, la danza, no solo como arte, sino como una práctica física exigente, que requiere preparación, conocimiento del cuerpo y una comprensión profunda de lo que significa moverse en un contexto cultural y social determinado.

Educación experiencial

Para hablar del método de esta investigación es importante aclarar que la construcción de la propuesta de intervención centra su desarrollo en los conocimientos y experiencias previas que tienen las bailarinas sobre la prevención de lesiones, es por eso que nuestro método de investigación será la educación experiencial.

La educación experiencial está estrechamente ligada al aprendizaje experiencial. Este enfoque involucra de manera directa a los sujetos de investigación —en este caso, las bailarinas— a partir de sus experiencias vividas y de los conocimientos previos adquiridos en la práctica. El propósito es generar nuevas experiencias y saberes a través de las intervenciones y las sesiones de clase, para posteriormente propiciar reflexiones conscientes que puedan aplicar en su carrera profesional.

Para fundamentar esta perspectiva, resulta pertinente retomar a Rodas (2001, p. 2), quien define la educación experiencial como “una filosofía de educación que parte del principio que las

personas aprenden mejor cuando entran en contacto directo con sus propias experiencias y vivencias, es un aprendizaje haciendo, que reflexiona sobre el mismo hacer”.

El aprendizaje experiencial se fundamenta en la participación de los sujetos dentro de su campo de acción, propiciando una vivencia frontal y directa. A esta inmersión se le denomina '*aprender haciendo*' (Rodas, 2001), un enfoque que permite al individuo generar reflexiones y conocimientos más profundos para aplicarlos posteriormente en la práctica. Cabe destacar que la autora basa estos preceptos en los modelos de Kolb (1984), logrando así una definición que se alinea de manera precisa con los lineamientos propuestos por la Asociación para la Educación Experiencial (AEE).

Es así entonces que esta investigación se sustenta y centra en el aprendizaje experiencial de las bailarinas de ritmos latinos (salsa y bachata), pues ellas a través de sus relatos, experiencias y participación ayudaron al desarrollo de las temáticas que se realizaron en la propuesta de intervención.

Como se citó al principio de este apartado el siguiente concepto a tratar será educación experiencial. En concordancia a lo planteado en la anterior definición y en semejanza se pudo observar que aprendizaje tiene mucho que ver con las definiciones que se van a plantear a continuación.

Para establecer la relación entre el aprendizaje y la educación experiencial, resulta pertinente retomar la definición de la Association for Experiential Education (AEE, 1995), que concibe a esta última como “un proceso de construcción de conocimiento, adquisición de destrezas y desarrollo de valores a partir de la experiencia directa” (como se citó en Builes, 2002, p.12). A

partir de esta premisa, es posible deducir que ambos conceptos están intrínsecamente vinculados, ya que comparten un objetivo central: la construcción y generación de saberes tomando como punto de partida las experiencias vividas.

Algunos autores como, Chapman et al (1992) proponen diez principios de trabajo relacionados con las metodologías experienciales y como estos deben estar inmiscuidos en las actividades experienciales; el más acorde a esta investigación es el sexto y Chapman, et al (1992), tomado de Builes, (2002),

El papel de la reflexión: algo muy importante es la necesidad de mezclar el contenido que se asocia de las experiencias que se tienen con la reflexión guiada, ya que la disonancia que se crea al hacer esta mezcla, permite que el aprendiz tenga la oportunidad de poner en práctica la teoría, y a su vez, obtener cierta ganancia de las introspecciones que hace acerca de sí mismo y de sus interacciones con el resto del mundo (p. 97)

Categorías de análisis

En virtud del proceso de investigación se plantean unas categorías de análisis que posibilitan una mejor comprensión del fenómeno de estudio y en consecuencia un desarrollo metodológico robusto. En tal sentido, Romero (2005) indica que:

Las categorías son los diferentes valores, alternativas es la forma de clasificar conceptuar o codificar un término o expresión de forma clara que no se preste para confusiones a los fines de determinada investigación. En dichas alternativas serán ubicados, clasificados, cada uno de los elementos sujetos a estudio (las unidades de análisis) (p.113).

Para el presente estudio de investigación se señalaron las siguientes categorías que posteriormente se sitúan en la estructura de la entrevista semiestructurada como instrumento de recolección de información (Tabla 1).

Tabla 1.

Definición de Categorías de Análisis

Categoría	Subcategoría	Definición
Lesiones asociadas a la práctica	Lesiones que ha experimentado.	En la danza es frecuente encontrar lesiones vinculadas sobre todo al tren inferior del cuerpo humano, por lo que, lesiones articulares y lesiones en mecanismos; aparecen con frecuencia en testimonios, entrenamientos y competencias de esta práctica. En relación a lo anterior, la preparación física y artística de las bailarinas generalmente se desarrolla de manera independiente o por procesos de memorización coreográficos en donde no se tienen en cuenta factores que contribuyen a la lesión.
	Factores que se asocian a la lesión	Se identifican factores diferentes a los físicos que pueden estar asociados a la aparición de la lesión, tales como: Extrínsecos: sobre carga, falta de calentamiento o estiramiento, superficies inadecuadas, calzado o vestuario in apropiado, coreografías exigentes y errores en la enseñanza “Los factores extrínsecos a tener en cuenta incluyen la disciplina de baile (por ejemplo, horas de baile a la semana) y la técnica de baile (por ejemplo, rodar hacia dentro).” Steinberg et al 2012 p.486) Socioculturales: Mala alimentación, dietas extremas y trastornos alimentarios para mantener el cuerpo social del bailarín, presión en el ámbito competitivo o no parar apresa del dolor.

Categoría	Subcategoría	Definición
Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones	Conocimiento previo sobre prevención de lesiones	A través de esta subcategoría se permite identificar el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre la prevención de lesiones. La kinesiólogía como herramienta para la danza y como ciencia vinculada a las ciencias de la actividad física busca dar especificidad a las situaciones que viven los bailarines quienes ven la danza en muchos casos como una profesión. Esta ciencia y su objeto de estudio aporta a la disminución del riesgo de lesiones y en conjunto con la pedagogía brindar las bases para una educación integral entorno a esta problemática. Rubio (2015).
	Percepción sobre las formas de prevención	Aquí se valora la percepción, enfoque u opinión de los participantes sobre la importancia de implementar diversas estrategias para la prevención de lesiones en su práctica. Se indaga sobre: que creen, entienden y conocen los bailarines del cómo prevenir una lesión. “Aunque muchos bailarines entienden la importancia del calentamiento y la técnica adecuada, su percepción sobre la prevención sigue estando más vinculada a lo funcional que al autocuidado” (Weiss et al 2008. p 43)
Prácticas y barreras para la prevención de lesiones	Prácticas para la prevención de lesiones	Se indaga sobre las prácticas habituales y concretas que los participantes realizan para prevenir lesiones derivadas de su práctica. Profundizar y buscar estrategias teórico prácticas que brinden a los bailarines conocimientos y fundamentos corporales físicos contundentes en tanto a la prevención de lesiones en la danza. Naranjo et al. (2017)
	Barreras para la prevención de lesiones	Obstáculos que perciben los participantes para integrar estrategias de prevención de lesiones en medio de su práctica.

Categoría	Subcategoría	Definición
Programa de prevención	Expectativas iniciales.	Refleja las expectativas previas que pueden relatar los participantes al iniciar un programa de capacitación enfocada a la prevención de lesiones desde la educación experiencial. Ahondando en las experiencias vinculadas a su quehacer como bailarinas y lo que podría considerarse un factor común en la mayoría de los casos, para plantear un programa de capacitación basado en evidencia científica y por supuesto en las necesidades de la población.
	Pertinencia del programa.	Opiniones sobre la pertinencia de un programa de capacitación que se centre en la prevención de lesiones desde la educación experiencial. “el aprendizaje, el cambio y el crecimiento se facilitan mejor mediante un proceso integrado que comienza con la experiencia del aquí y ahora, seguida de la recopilación de datos y observaciones sobre dicha experiencia.” (Kolb, 1984, p. 21)

Fases de la metodología

Asociado a lo anterior, el proceso metodológico para la recolección y sistematización de la información se desarrolló en tres fases clave:

- **Fase I - Diagnóstico:** espacio para escuchar y recolectar las experiencias previas relacionadas con las lesiones.
- **Fase II - Diseño e intervención:** ejecución de talleres fundamentados en el aprendizaje experiencial y orientados a la prevención.
- **Fase III - Análisis y reflexión:** evaluación crítica de la implementación para identificar los aprendizajes, las transformaciones y las posibilidades de mejora.

Fase I: Diagnóstico

El diagnóstico contribuye a la contextualización del problema de estudio y permite identificar, en este caso, la experiencia con relación a las lesiones asociadas a la práctica, las circunstancias en las que se ha dado la lesión, la percepción de la práctica de danza como un posible escenario de riesgo, en la academia de baile Salsa Latina (Sede Villaluz). Esta fase también busca identificar y precisar si los bailarines han o no han tenido lesiones, si las han tenido indagar sobre las circunstancias y características de la lesión.

Del mismo modo indagar sobre que conocimientos, experiencia y saberes tienen las bailarinas de los ritmos latinos; salsa y bachata sobre la prevención de lesiones. Es la primera fase de la investigación y a su vez la más importante, puesto que se encargará de realizar un diagnóstico a través de la recopilación de información suministrada por las bailarinas de la academia. El desarrollo de esta primera fase será realizara mediante entrevistas semiestructuradas, dado que su flexibilidad permite acercase a las entrevistadas de una manera informal y poco invasiva, y así explorar sobre las percepciones, experiencias y conocimientos previos de ellas, al mismo tiempo ayudarán a abordar la fase II de la investigación.

Entrevista Semiestructurada

Para la recolección de información se determinó el uso de la entrevista semiestructurada, ya que, como señala Flick (2007), esta técnica “se asocia con la expectativa de que es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista en una situación de entrevista diseñada de manera relativamente abierta” (p.89). De este modo, la aplicación de este instrumento constituye el primer momento metodológico. Para ello, se formularon preguntas orientadas a indagar sobre aspectos clave como: la prevalencia de lesiones en el grupo, las consecuencias de

dichas lesiones tanto en la práctica artística como en el entorno personal, y el conocimiento previo sobre estrategias de prevención, entre otros.

A continuación, se presenta en la Tabla 2 la estructura general de la entrevista aplicada a las bailarinas, la cual fue diseñada en coherencia con las categorías, subcategorías y preguntas orientadoras definidas en el estudio. Esta se orientó principalmente al rastreo y la recopilación de información relacionada con la experiencia dancística de las participantes, así como con el manejo y control de lesiones durante su práctica. Asimismo, permitió identificar escenarios de riesgo en la danza vinculados a procesos de lesión.

Tabla 2.

Estructura General de la Entrevista

Categoría	Subcategoría	Pregunta
Lesiones asociadas a la práctica	Lesiones que ha experimentado.	¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?
	Factores que se asocian a la lesión	¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza? ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?
Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones	Conocimiento previo sobre prevención de lesiones	¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?
		¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Categoría	Subcategoría	Pregunta
	Percepción sobre las formas de prevención	¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y que estrategias identifica para tal fin?
Prácticas y barreras para la prevención de lesiones	Prácticas para la prevención de lesiones	¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Con qué regularidad? ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?
	Barreras para la prevención de lesiones.	¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes: biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?
Programa de prevención	Expectativas iniciales.	¿Usted considera que el programa que recibió te prepara para cuidar tu cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?
		¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?
		¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?
	Pertinencia del programa.	¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones? A partir de lo comentado hasta el momento ¿Qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarín/a amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Proceso de validación del instrumento

Con el propósito de asegurar que la entrevista semiestructurada fuera clara, coherente y adecuada a los objetivos de este proyecto, se realizó un proceso de validación con la participación de expertos en saber disciplinar y metodológico. A cada uno de ellos se le envió una carta de presentación del proyecto junto con el instrumento (Anexo A), explicando su finalidad y solicitando su colaboración en la revisión. Para orientar su evaluación, se utilizó una rejilla de validación (Anexo B) que contemplaba aspectos como la claridad, pertinencia y relevancia de las preguntas. Las observaciones y recomendaciones recibidas se recopilieron en una matriz de contraste también anexada, lo que permitió analizar cada comentario y realizar los ajustes necesarios. Gracias a este proceso de revisión conjunta, se logró una versión final de la entrevista más precisa, comprensible y alineada con los objetivos de la investigación.

Fase II: Diseño de la propuesta

En segundo lugar, y teniendo como punto de partida la información recopilada en la fase I, se inició la elaboración de la fase II de esta investigación que corresponde a la construcción de la propuesta a partir de la sistematización de la información recolectada en las entrevistas. De acuerdo con los hallazgos del instrumento aplicado en el diagnóstico, se formularon los objetivos del programa de capacitación situándose de manera adecuada en el contexto y bajo las necesidades específicas de la población.

La claridad del punto anterior permite, formular núcleos temáticos y actividades orientadas al desarrollo y alcance de resultados esperados; la formación teórica estuvo acompañada de la práctica, dinamizando espacios dentro de la misma academia y en medio de los ensayos, donde las

participantes involucradas en la investigación empezaron a realizar trabajos que les permitieron entender y comprender el propósito y la importancia de prevenir lesiones.

Propuesta de intervención

Se considera un proceso formativo con una duración de 3 meses, en donde la investigación-acción con bailarinas, proyectada hacia los meses de enero, febrero y marzo del año 2026. Esto con el objetivo de explorar, reflexionar y fortalecer la conciencia corporal, el autocuidado físico entorno a la prevención de lesiones.

Se realizó un proceso de 24 sesiones en un transcurso de 3 meses, aproximadamente de 2 a 3 sesiones por semana, bajo una metodología de talleres teórico-prácticos, enfocados en la exploración de la experiencia corporal de la bailarina desde una perspectiva crítica y reflexiva. Las dos primeras sesiones estuvieron dedicadas al diagnóstico inicial, con actividades como dinámicas de presentación y entrevistas individuales, que permitieron identificar necesidades, vivencias y trayectorias personales relacionadas con el cuerpo y la danza.

Entre las sesiones 3 y 22 se desarrolló la propuesta central, abordando temáticas como esquema corporal, imagen corporal, memoria corporal, la identidad del bailarín, la percepción del cuerpo como instrumento y símbolo. Ligado a las lesiones se abordaron temas como: flexibilidad, elasticidad, tono muscular, equilibrio, estabilidad, postura, ergonomía, alimentación saludable, gasto calórico, las estrategias de autocuidado; como higiene corporal, higiene postural, descanso-recuperación, experimentando cambios de rol desde los procesos de enseñanza aprendizaje. Cada sesión combinaba actividades teórico-prácticas (improvisación, expresión corporal, ejercicios perceptivos) con momentos de reflexión y diálogo. Generando productos como frases de anclaje y mapeo corporal. Mediante dinámicas de reflexión colectiva y recuperación de aprendizajes.

Finalmente, las sesiones 23 y 24 se utilizaron para aplicar la entrevista evaluativa de la intervención, realizando un compartir con las bailarinas en donde se presentó una socialización de lo vivido al interior de la implementación lo que dio cierre la propuesta de intervención.

Tabla 3.

Propuesta de Intervención

Nº TALLE R	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO S
1	Diagnóstico	Aplicación de entrevistas semiestructuradas	Protocolo y grabación de entrevistas	Grabadora y guión	2 horas
CONCIENCIA CORPORAL					
2	Esquema Corporal	Representación interna del propio cuerpo que permite orientar y coordinar los movimientos en el espacio durante la actividad física.	“Reconociendo mi cuerpo en el espacio”: secuencia de pasos de salsa con variaciones de direcciones y niveles (alto, medio, bajo), trabajando la percepción del cuerpo en el espacio.	Espejo de cuerpo entero Música con diferentes ritmos	2 horas
3	Imagen corporal	Percepción subjetiva que una persona tiene de su cuerpo, influida por emociones, experiencias y el entorno social del movimiento.	“Improvisación con emoción”: cada bailarín crea una secuencia de pasos que represente una emoción (seguridad, alegría, miedo). Luego comparten cómo se sintieron con su cuerpo en esa expresión.	Música variada (diferentes emociones) Tarjetas con emociones Espacio amplio y cómodo	2 horas

Nº TALLE R	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO S
4	Tono muscular	Estado de tensión constante y ligera del músculo que permite el control postural y la ejecución fluida del movimiento.	Conceptualización de tono muscular y diferenciación de tono muscular, con relación a hipertrofia y definición muscular. sistema y métodos de entrenamiento más adecuados para las bailarinas. Sesión de Tabata de 20 minutos.	Música Tablero y marcadores Colchonetas o esterillas	2 horas
5	Equilibrio	Capacidad de mantener el control del cuerpo en distintas posiciones o durante el movimiento, fundamental en actividades dinámicas como la danza.	Introducir el concepto de equilibrio, estabilidad y su importancia con la prevención de lesiones. juegos de segmentación corporal. Ejercicios de desplazamiento con diferentes apoyos. Ejercicios en colchoneta.	Conos o marcas en el suelo para trabajar desplazamientos Espejo pelotas de tenis Música lenta y rítmica	2 horas
6	Coordinación	Habilidad para organizar movimientos de diferentes partes del cuerpo de manera eficiente y sincronizada.	Contextualización concepto Disociación del cuerpo con pelotas. Crear nuevos movimientos, con desplazamientos laterales y frontales en escalera funcional Juego de espejo con un compañero.	Parlante con música cintas para marcar brazos o piernas Pizarras, escalera funcional y lazos de salto	2 horas

Nº TALLE R	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPOS
AUTOCUIDADO CORPORAL					
	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
7	Higiene personal	Conjunto de prácticas que promueven el cuidado del cuerpo antes, durante y después del ejercicio para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar.	“Kit del bailarín responsable”: dinámica en grupo donde arman un kit de higiene ideal para antes, durante y después de clase (ropa limpia, desodorante, toalla, gel antibacterial, etc.).	Imágenes o materiales reales de higiene Bolsa o caja tipo “kit” Fichas informativas	2 horas
8	Alimentación saludable	Consumo equilibrado de alimentos que favorece el rendimiento físico, la recuperación muscular y la salud general del cuerpo activo.	“Menú del bailarín”: crear en grupo un menú balanceado para antes y después. Luego se relaciona con cómo afecta al rendimiento. Fórmula para calcular el consumo calórico diario.	Imágenes de alimentos (recortables o láminas) Póster o pizarra para armar menú Agua y snacks saludables (opcional)	2 horas
9	Postura y ergonomía	Mantenimiento de una alineación corporal adecuada durante el movimiento y el reposo, para evitar lesiones y mejorar la eficiencia.	“Baile alineado”: realizar pasos básicos frente al espejo corrigiendo la alineación de cabeza, hombros, cadera y pies; con el objetivo de no dejar caer un libro sobre la cabeza. Luego comparar cómo cambia la eficiencia del movimiento.	Espejo Libro platillos	2 horas

Nº TALLE R	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPOS
10	Conocimiento y valoración del cuerpo	Reconocimiento de las capacidades, limitaciones y singularidades del propio cuerpo, promoviendo una relación positiva con él.	“Mi cuerpo, mi instrumento”: cada bailarina dibuja la silueta de su cuerpo y escribe en ella lo que más valora de su cuerpo como bailarina (fortalezas, emociones, sensaciones).	Hojas de papel Marcadores o crayones Música suave de fondo	2 horas
11	Descanso y recuperación	Procesos fisiológicos y conductas que permiten la regeneración muscular y mental tras la actividad física, optimizando el rendimiento.	Se hace una rutina de respiración y relajación guiada. Se reflexiona sobre la importancia del descanso. Explicación de tiempos de descanso Trabajos de relajación guiada realizando un mapeo corporal	Colchonetas o alfombrillas Música relajante. Tablero.	2 horas
EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN DE LA PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN					
12	Sistematización de experiencias	Aplicación entrevista semiestructurada evaluativa 2	Protocolo y grabación entrevista (ajustando preguntas – ajustando verbos de futuro a pasado)	Grabadora y guion de entrevista.	2 horas

Fase III: Análisis de la implementación de la propuesta.

En el tercer y último momento, la metodología se orientó al análisis de la propuesta de implementación. Para ello, se utilizó la entrevista como instrumento principal, con el propósito

de generar un impacto que favoreciera un mayor interés y participación por parte de las bailarinas involucradas en la investigación. Posteriormente, tras la revisión, transcripción y categorización de la información recolectada, se procedió a la ejecución de la intervención, la cual se desarrolló a través de 24 sesiones, con una frecuencia de dos a tres encuentros semanales durante un periodo de tres meses. Esta implementación permitió ampliar el conocimiento de los participantes en relación con la prevención de lesiones. Finalmente, se indagó sobre la efectividad de la propuesta en términos del desarrollo de la conciencia corporal y la toma de decisiones frente a la prevención de lesiones en la danza, particularmente en ritmos latinos como la salsa y la bachata.

Técnicas e instrumentos para la recolección de la información

En correspondencia a las fases metodológicas nombradas y explicadas anteriormente, se prosigue a describen las técnicas y los instrumentos para recopilar y analizar la información que conduce al cumplimiento de los objetivos de esta investigación.

Las técnicas de análisis de información, son enfoques y/o procedimientos sistemáticos y metodológicos, que buscan; recolectar, examinar e interpretar a fondo la información o datos suministrados por los participantes de la investigación, para después proceder a dar un orden e interpretación de dicha información. Posteriormente, se realiza una agrupación de patrones, que terminan relacionados en las categorías y subcategorías de la investigación. Dando así respuesta a la pregunta de investigación. En tal sentido, Creswell (2013) indica que:

El análisis de datos en la investigación cualitativa consiste en preparar y organizar los datos (es decir, datos de texto como transcripciones o datos de imagen como en

fotografías) para el análisis, luego reducir los datos en temas a través de un proceso de codificación y condensación de los códigos, y finalmente representar los datos en figuras, tablas o una discusión (p.148).

La información suministrada por los participantes, cómo los factores pedagógicos, psicológicos y biológicos influyen en las experiencias producto de la práctica de la danza, asimismo una de las técnicas de análisis que se encuentran es: contenido-concepto, esta se encarga de organizar los datos recolectados de forma sistémica, en este caso una entrevista, para posterior facilitar la identificación y clasificar los conceptos y categorías.

Análisis de Contenido

En esta investigación el tratamiento de la información recopilada se realizó a través de la técnica de análisis de contenido, esta puede ser utilizada para identificar, clasificar e interpretar conceptos de los datos recolectados en las entrevistas. Combinando los aportes de Bardin (2002) y Creswell (2013), se puede determinar que el análisis de contenido está estructurado en 4 etapas.

1. Preanálisis: establece el objetivo del análisis, se realiza una lectura a profundidad, se organiza y transcribe la información obtenida.
2. Codificación inicial y categorización: se asocian contextos y se asignan códigos descriptivos.
3. Agrupación temática y análisis conceptual: refiere a la construcción de conexiones que evidencian conceptos del discurso.
4. Interpretación e integración teórica: se realiza una reflexión e interpretación del contenido, valida la coherencia mediante contrastes teóricos y triangulaciones.

Estas cuatro fases que proponen Bardin (2002) y Creswell (2013) permiten clasificar el contenido, comprender los significados, las opiniones, ideas y las estructuras simbólicas que configuran el discurso analizado.

Participantes del estudio

La academia de baile Salsa Latina – Sede Villa Luz ubicada en Bogotá- Colombia brindo a este proyecto la oportunidad de desarrollar esta investigación. El grupo de bailarinas no superior a diez integrantes supone un marco de edades entre los 16 y 25 años de edad, en donde los participantes cuentan con educación básica, secundaria y algunos de ellos educación universitaria. Pertenecen según el censo nacional de capacidad para recibir ingresos económicos se ubican en los estratos 2 y 3 generalmente.

Las bailarinas no hacen de la danza su práctica principal, sino que es complementaria a sus trabajos y estudios. Es necesario comentar, que, si bien todos realizan actividades diferenciadas además de bailar, todos practican al interior de la academia los ritmos de salsa y bachata.

Consideraciones éticas

En primera medida las consideraciones éticas son normas que debe seguir el investigador, estas garantizan que esta tesis se realice de manera respetuosa, justa y transparente. Por otro lado, busca salvaguardar a los participantes de la investigación, en este caso los entrevistados. Las consideraciones éticas aseguran que los datos suministrados por los participantes se traten de una forma segura, que estén protegidos y se respete su privacidad.

Además, ayudan a que la investigación se desarrolle de una forma honesta, manteniendo la validez y evitando fraudes en los resultados arrojados por el diagnóstico de la investigación. Para esta investigación se consultaron los siguientes documentos: Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos” de la UNESCO, Resolución número 1642 de 18 de diciembre 2018 “Por las cuales se derogan las resoluciones N.º 0546 de 2015 y N.º 1804 de 2016 y se reglamenta el Comité de Ética en Investigación”.

Dando continuidad a las consideraciones éticas se encontró la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO, de esta se extrae “la salud no depende únicamente de los progresos de la investigación científica y tecnológica sino también de factores psicosociales y culturales,” (UNESCO, 2005, p.5),y recordando que esta investigación es cualitativa se podría resaltar que “teniendo presente también que la identidad de una persona comprende dimensiones biológicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales” (UNESCO, 2005, p.5)

Por último, tenemos la Resolución número 1642 de 18 de diciembre 2018, que de conformidad con el Artículo 54 del Estatuto Académico Acuerdo N° 010 de 2018 del Consejo Superior, la Universidad concibe la investigación como:

un conjunto de prácticas académicas y de formación que incluyen tanto las dinámicas de indagación en sí mismas, como todas aquellas acciones que relacionan los procesos pedagógicos, la producción de conocimiento, su divulgación y apropiación social; que articulan la academia con las demandas sociales en los campos de la educación, la pedagogía, las didácticas, las ciencias, las tecnologías, los saberes, las artes y las humanidades con diversidad epistemológica y metodología (p.1).

De esta resolución se destacan ciertos artículos y numerales como principios éticos que se articulan con esta investigación: respeto por los derechos de las personas, la dignidad y diversidad, la integridad, la libertad académica y la protección a la cultura y patrimonio.

En correspondencia al proceso de aprobación, el presente estudio contó con aval ético bajo el código **340ETIC-086-2025** del 1 de septiembre de 2025 y firmado por el doctor Víctor Hugo Duran presidente del comité de ética de la Universidad Pedagógica Nacional. (Anexo C).

Consentimiento informado

El consentimiento de informado es una herramienta que busca que los o las participantes acepten tomar parte a la investigación de forma voluntaria y cociente, brindándoles la oportunidad de retirarse de la investigación en el momento que ellos deseen, contextualiza al participante o la participante de la; investigación, procedimiento y/o tratamientos sobre; el proceso de recolección de datos, nombre de la investigación, objetivos, los derechos que tiene como participante de la investigación y los deberes del entrevistador, como lo dicta la Organización Panamericana de la Salud (2023)

los códigos de investigación establecen puntos específicos de declaración que tienen por objeto asegurar que se proporcione suficiente información a los sujetos. Estos puntos generalmente incluyen: el procedimiento de la investigación, sus propósitos, riesgos y beneficios anticipados, procedimientos alternos (cuando se incluye terapia) y una declaración ofreciendo al sujeto la oportunidad de hacer preguntas y retirarse en cualquier momento de la investigación. Se han propuesto otros puntos incluyendo cómo seleccionar sujetos, la persona responsable de la investigación, etc (p.8)

Dentro de los lineamientos en las consideraciones éticas, la presente investigación incluyo un consentimiento de informado, el cual se le entrego a cada uno de los participantes de la investigación, este debe ser leído y firmado por cada entrevistado. El presente documento busca informara y explicara a los participantes de una forma; clara, concisa y breve: el propósito, objetivos, riesgos, beneficios de la investigación, y además aclarar que tiene el derecho a retirarse o rechazar en cualquier momento la participación en la investigación (Anexo D).

Asentimiento informado

Este asentimiento de informado está diseñado y pretende generar la participación de actores menores de edad en la investigación. En esta investigación una parte de los participares son menores de edad, por tal motivo anexamos este asentimiento. (Anexo E)

Capítulo IV: Resultados

En este apartado se pone de manifiesto la articulación entre los objetivos de la investigación y los hallazgos obtenidos tras la implementación del programa en torno a la prevención de lesiones en bailarinas, desde el autocuidado y la conciencia corporal.

De acuerdo con el primer objetivo específico, fue posible identificar los factores y conocimientos previos relacionados con las experiencias de lesión durante la práctica de la danza. Para ello, se utilizaron entrevistas semiestructuradas fundamentadas en las ciencias de la salud, abarcando las perspectivas pedagógica, psicológica y biológica. El análisis de estas entrevistas reveló una serie de factores asociados que permitieron establecer una comprensión integral del fenómeno, situándolo más allá de los aspectos biomecánicos e incorporando la experiencia vivida como eje central del análisis.

En segundo lugar, la propuesta se configuró a partir de las necesidades identificadas en la fase diagnóstica, integrando contenidos orientados al reconocimiento de señales corporales, la regulación de la carga física y la exploración consciente del movimiento. En este sentido, los talleres teórico-prácticos posibilitaron generar espacios de aprendizaje experiencial donde las participantes no solo accedieron a información, sino que resignificaron su relación con el cuerpo a través de la vivencia directa. Esta resignificación se tradujo en una perspectiva de cuidado integral, tal como lo ilustra una de las participantes: “el reconocimiento de la estructura, cuidar el cuerpo, la preparación es muy integral y no es solamente enfocado a aprender a bailar, también un poco hacia el cuidado articular, muscular y también a la salud mental” (Bailarina 1, comunicación personal, 3 de marzo de 2026). Este proceso permitió evidenciar el potencial de la educación

experiencial como enfoque pertinente para abordar la prevención de lesiones en contextos de práctica de danza amateur.

Finalmente, la propuesta es evaluada a partir del análisis de las entrevistas finales, de allí nacen elementos que fueron considerados como los aportes o contribución a la prevención de lesiones en el contexto de la danza amateur desde el autocuidado y la conciencia corporal. Al evaluar los talleres, una participante menciona: “son muy buenos, pero como para tener noción de ti mismo, o sea, yo siento que eso hace que tú te descubras más, tanto en tu propia percepción, en cómo percibes las cosas, en cómo te percibes a ti mismo” (Bailarina 2, comunicación personal, 3 de marzo de 2026)

Análisis de entrevistas (transcripción, codificación y redes)

El proceso de análisis cualitativo se desarrolló en cuatro fases fundamentales. En primer lugar, el *preanálisis*, en el cual se estableció el objetivo del estudio, se realizó una lectura profunda de la información, se organizó y transcribió el material recolectado. Posteriormente, se llevó a cabo la *codificación inicial y categorización*, donde se identificaron contextos relevantes y se asignaron códigos descriptivos a los datos. En una tercera fase, denominada *agrupación temática y análisis conceptual*, se construyeron conexiones entre los códigos, permitiendo evidenciar los conceptos emergentes del discurso. Finalmente, en la fase de *interpretación e integración teórica*, se realizó una reflexión crítica del contenido, validando la coherencia de los hallazgos mediante contrastes teóricos y procesos de asociación.

Proceso de codificación

La selección de códigos en el proceso de análisis de este proyecto, fue generada en el software ATLAS.ti 9, constituye una fase esencial para la comprensión del papel del aprendizaje experiencial, particularmente en relación con la prevención de lesiones. Este proceso se desarrolló mediante una lectura profunda, sistemática y reflexiva de las entrevistas, de esta manera los códigos seleccionados no solo organizan la información, sino que también posibilitan la interpretación desde las categorías analíticas que evidencian las relaciones entre la educación experiencial, autocuidado y conciencia corporal facilitando una interpretación integral del fenómeno estudiado.

Tabla 4.

Codificación

Código	Descripción
Autocuidado corporal	práctica reflexiva y consciente orientada a atender las necesidades físicas, emocionales y espirituales del cuerpo, reconociéndose como fuente de conocimiento y bienestar.
Autocuidado corporal: Aprendizaje experiencia	
Componente Biológico	Sistema muscular, óseo y procesos fisiológicos
Componente pedagógico	Procesos de enseñanza aprendizaje y reflexión
Componente Psicológico	Procesos cognitivos, emocionales, motivacionales y conductuales
conciencia corporal	Proceso de control corporal y toma de decisiones
Conocimiento científico	Conocimiento técnico y académico
Conocimiento empírico	Conocimiento aprendido desde la practica
Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones	Lesiones que ha experimentado Factores que se asocian a la lesión Conocimientos pre y post intervención
Critico social	Paradigma de investigación
Difusión y promoción	Lleva el proyecto a otras poblaciones
Educación experiencial	El papel del aprendizaje experiencial

Construcción de redes

A continuación, se presentan los resultados derivados del proceso de análisis, organizados mediante redes conceptuales basadas en las categorías de estudio. Estas redes permiten visualizar, de manera estructurada, las conexiones entre los conceptos y su vínculo con los relatos de las entrevistas finales. De este modo, se evidencian asociaciones, fundamentos y relaciones causales que explican el papel del aprendizaje experiencial en la prevención de lesiones durante la práctica de la danza.

Primera red: lesiones asociadas a la practica

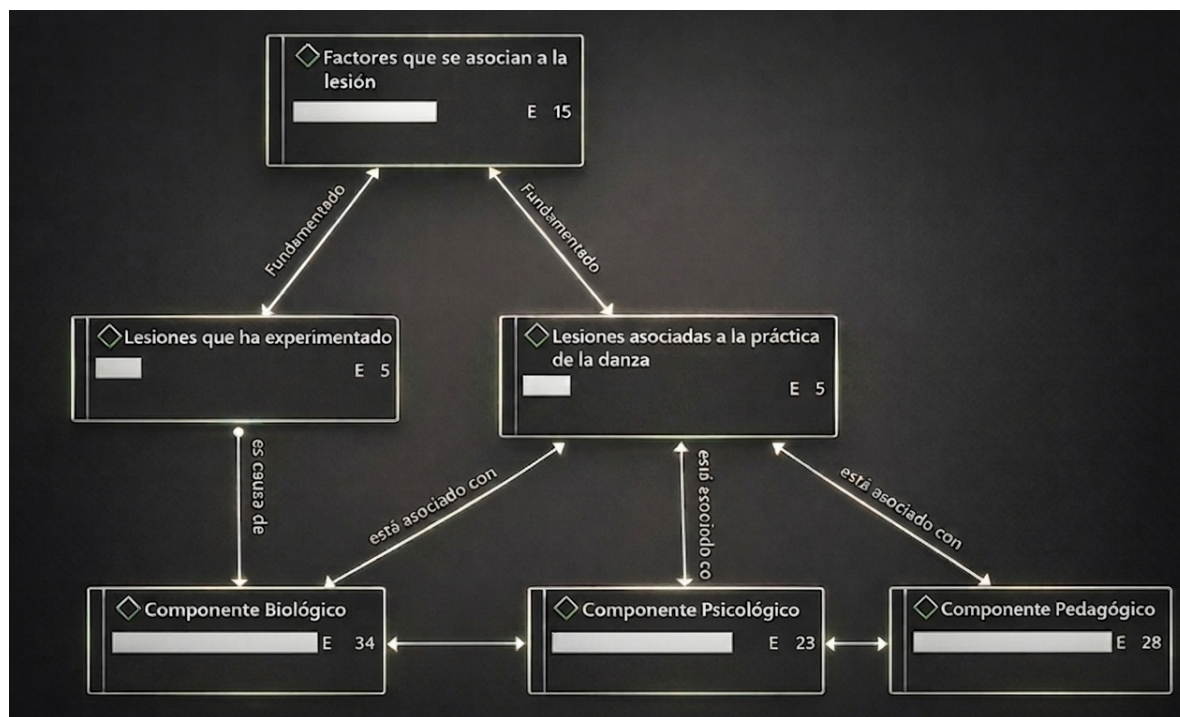
En el marco del análisis cualitativo, la primera categoría permitió identificar la realidad física y los determinantes que configuran el riesgo lesivo en las bailarinas. En función de la sistematización de las entrevistas finales, y tal como se estructuró en la matriz de categorías, emergieron dos subcategorías que exponen tanto los conocimientos en torno a las lesiones como los factores que inciden en su prevención. De este modo, esta categoría constituyó el punto de partida del proceso interpretativo.

Con base en la codificación de las entrevistas de las participantes se estableció una red en función de la fundamentación y asociación entre subcategorías como las lesiones experimentadas, las lesiones vinculadas a la práctica dancística y los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos.

A continuación, en la figura 1, se presenta la primera red, donde se evidencian los conceptos de la primera categoría de análisis

Figura 1.

Lesiones asociadas a la práctica de la danza (Análisis Atlas ti 9).



Fuente: elaboración propia basada en la primera categoría de análisis desarrollado en ATLAS.ti 9; visualización gráfica asistida por inteligencia artificial.

Este gráfico puede interpretarse como una red entre categorías construida a partir del análisis de las entrevistas semiestructuradas, donde cada recuadro representa un concepto y las flechas indican el tipo de relación entre ellas (por ejemplo, “está asociado con”, “es causa de” o “fundamentado”). En la parte central-superior se ubica la categoría “factores que se asocian a la lesión”, la cual se sustenta en dos dimensiones: las lesiones experimentadas por las bailarinas y las lesiones asociadas a la práctica de la danza. A su vez, estas se relacionan directamente con tres componentes clave: biológico, psicológico y pedagógico, que aparecen en la base del gráfico como factores explicativos principales. Los valores “E” (enraizamiento) indican la cantidad de citas asociadas a cada categoría, lo que permite identificar qué elementos tienen mayor peso y

articulación en el análisis. En conjunto, el gráfico evidencia que las lesiones no responden a una causa única, sino a una interacción compleja de factores psicológicos, pedagógicos y biológicos, lo que refuerza la necesidad de abordajes integrales en la prevención.

Los hallazgos revelan que la práctica de la danza, especialmente en géneros como la salsa y la bachata, conlleva una carga física significativa que se manifiesta principalmente en el tren inferior. Señalan una presencia recurrente de lesiones en articulaciones claves como la rodilla, la cadera y el tobillo, las cuales son el resultado de la absorción de impactos y cambios de dirección constantes; idea que corrobora algunas de los planteamientos presentados en el capítulo de fundamentación teórica.

Las bailarinas refieren la aparición de afectaciones en ligamentos y tendones, así como fisuras que, en muchos casos, no fueron reconocidas inicialmente por ellas mismas. Esta dificultad para identificar clínicamente el problema es evidente en sus testimonios. Algunas relatan molestias sin diagnóstico formal: “Diagnosticada no, pero pues si he tenido como dolores en la rodilla y en el dedo gordo del pie izquierdo” (Bailarina 1, comunicación personal, 13 de enero de 2026). Otras expresan dudas sobre qué constituye un daño real: “Yo creería que sí, digamos como dolor en músculo o en articulaciones, yo creería que pues eso vendría siendo parte de una lesión” (Bailarina 6, comunicación personal, 13 de enero de 2026), mientras hay casos donde afirman rotundamente nunca haberse lesionado (Bailarina 4, comunicación personal, 14 de enero de 2026). Esta falta de reconocimiento temprano ha derivado en lesiones recurrentes que disminuyen el rendimiento. Un punto crítico en esta subcategoría es la limitación funcional, donde el dolor no solo se percibe como una molestia, sino como un impedimento real que genera la interrupción parcial o total de

la práctica de la danza, afectando tanto el proceso formativo como el bienestar emocional de las bailarinas.

Al indagar sobre las causas subyacentes, surgen elementos relacionados con la forma de llevar los ensayos semanalmente. El análisis identifica como factores primordiales la falta de un calentamiento estructurado y la persistencia de estiramientos inadecuados o inexistentes antes de iniciar las rutinas de alta exigencia, esto es lo que manifiesta una bailarina “Bueno, yo creo que son muchas cosas. La primera siento que es como la no preparación a la hora de hacer movimientos exagerados” (Bailarina 2, comunicación personal, 2 de marzo 2026), otra identifica directamente los factores primordiales que llevan a la lesión “Causantes, por ejemplo, el no calentar el cuerpo, no prepararlo antes de una coreografía” (Bailarina 8 comunicación personal, 2 de marzo 2026); factores que fueron trabajados al interior de las intervenciones con la idea clara de mejorar los procesos de cada una de las bailarinas.

Se observa un deficiente acondicionamiento físico específico, lo que sumado a una ejecución técnica incorrecta muchas veces producto de la fatiga, incrementa exponencialmente la vulnerabilidad del cuerpo. Algunas entrevistas coinciden en que existe una sobrecarga física y una exigencia corporal elevada que no se compensa con periodos de recuperación adecuados, esto se evidencia en una de las respuestas ofrecidas “El sobreesfuerzo también siento que es otro factor que influyó en ese tipo de lesión” (Bailarina 2, comunicación personal, 2 de marzo 2026), complementando la respuesta anterior se extrae otro fragmento de una entrevista “Pueden ser los diferentes factores o bueno, en caso mío como tal, la mala práctica en cuestión de estiramientos, flexibilidad o también en el acondicionamiento físico de la persona”. (Bailarina 9, comunicación personal, 2 de marzo 2026), confirman que no solo una falta de acondicionamiento físico con lleva

a una lesión “el hecho también de sobre exigirme o hacer mucho cuando estoy cansada, siento que eso también puede afectar.” (Bailarina 6, comunicación personal, 14 de enero 2026).

La desconexión mente cuerpo durante la ejecución de pasos complejos y las condiciones del entorno, tales como el uso prolongado de tacones y superficies de práctica no amortiguadas. Estos elementos, junto a deficiencias en la higiene de la práctica, configuran un escenario donde la lesión se percibe como una consecuencia directa de la falta de una cultura de prevención sistemática, de hecho, afirman sobre el desconociendo de la higiene en el momento de la práctica “no sabía que el hecho de no estar bien aseado hace que el cuerpo físicamente no esté bien. Entonces pues un causante podría ser eso” (Bailarina 6, comunicación personal, 3 de marzo 2026)

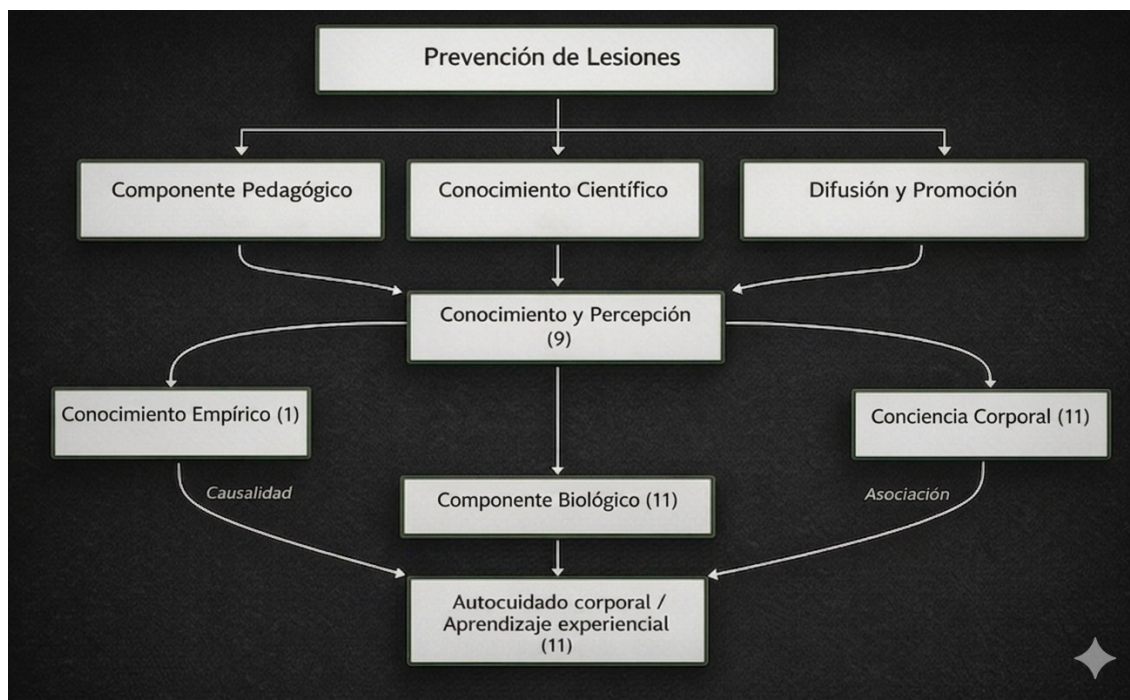
Los resultados de esta categoría confirman que las lesiones en la población de estudio no son eventos aislados, sino el producto de una interacción entre la vulnerabilidad biológica y una formación técnica que ha prioriza regularmente el resultado estético sobre la integridad física.

Segunda red: conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones

Esta categoría es fundamental para comprender la transformación cognitiva (los conocimientos y experiencias adquiridas) de las bailarinas. Este análisis se centró en una estructura de conocimiento técnica y consciente, producto de la intervención pedagógica basada en el aprendizaje experiencial en donde se reconoció y valoro los conocimientos previos a la implementación.

Figura 2.

Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones (Análisis Atlas ti 9).



Fuente: elaboración propia basada en la primera categoría de análisis desarrollado en ATLAS.ti 9; visualización gráfica asistida por inteligencia artificial.

Esta red conceptual muestra la evidencia de la segunda categoría de análisis conocimiento y percepción sobre la Prevención de Lesiones, En la cúspide se sitúa el nombre general, que se ramifica en tres pilares fundamentales: el Componente Pedagógico, el Conocimiento Científico y la Difusión y Promoción. Estos elementos convergen en el núcleo central de Conocimiento y Percepción, el cual actúa como puente hacia las dimensiones prácticas de la prevención. A partir de aquí, el flujo se divide entre el conocimiento empírico (vinculado por causalidad) y la

conciencia corporal (vinculada por asociación), integrando el componente biológico para culminar en la base del gráfico: el Autocuidado corporal y el Aprendizaje experiencial. Los valores numéricos entre paréntesis reflejan el enraizamiento (E) o frecuencia de menciones, destacando que la prevención efectiva se consolida cuando la información teórica y técnica se transforma en una conciencia física y biológica aplicada por las bailarinas.

Las bailarinas poseían al inicio un bajo conocimiento sobre prevención de lesiones, principalmente enfocado a dolores musculares o incomodidades al bailar; desconociendo por completo los componentes psicológico y pedagógico y su relación con la prevención de lesiones. Únicamente referían a estiramientos básicos de carácter rutinario y a calentamientos, en su mayoría desordenados y poco efectivos. Sin embargo, se evidencia un aprendizaje adquirido significativo, “Sí, ya puedo decir que sí. Digamos que, al principio, pues antes de empezar las sesiones, como que no tenía el concepto tan claro de lesión como tal” (Bailarina 2, comunicación personal, 3 de marzo 2026); donde las participantes logran una comprensión de la prevención como una preparación integral del cuerpo y no solo como un acto mecánico previo al baile, después de la implementación, y ya teniendo claro el concepto de lesión, afirman rotundamente que gracias a la intervención enten que han estado lesionada en algún momento de su trayectoria como bailarina “Sí, la verdad es que sí. Y ahorita, digamos, con su capacitación o con las capacitaciones, me pude dar cuenta que estaba lesionada más de la cuenta, o sea, más de lo que yo creía” (Bailarina 6, comunicación personal, 3 de marzo 2026).

Las unidades de sentido identificadas muestran que las bailarinas ahora integran conceptos técnicos antes ausentes en su discurso, tales como flexibilidad, fuerza, tono muscular, higiene corporal entre otros, reconociendo al calentamiento y al estiramiento como la base preventiva

primaria. Un hallazgo relevante es la inclusión de factores no físicos; las entrevistadas ahora identifican el descanso, la alimentación y la gestión emocional como pilares que sostienen la salud física, superando la visión puramente biomecánica del ejercicio, relacionado factores externos como la ropa inadecuada, lo cual lo deja en manifiesto una bailarina a través de su respuesta “pues un causante podría ser eso, la implementación de la ropa, el no estar hidratado, el no calentar el cuerpo, el no bañarse siquiera, entonces pues eso” (Bailarina 8, comunicación personal, 3 de marzo 2026) mientras que otra participante involucra y asocia el concepto de concentración y mente ; “Si tú no estás como enfocado en lo que tienes que estar y tienes mil cosas en tu cabeza, siento que ahí viene una lesión al momento de no estar concentrado” (Bailarina 6, comunicación personal, 3 de marzo 2026); como se confirma en esta red las bailarinas priorizan el calentamiento como la base primaria preventiva y a esto le suman conceptos nuevos para la prevención como lo son; la autopercepción, la alimentación y el higiene “Ya ahorita no, la verdad, en cuanto a un buen calentamiento, en una higiene personal, en una alimentación estable, en una percepción de sí mismo” (Bailarina 4, comunicación personal, 2 de marzo 2026). Gracias a las anteriores narrativas se puede confirmar que las bailarina después de la intervención integran nuevos conceptos.

La percepción ha mutado de ser una obligación externa a ser entendida como un autocuidado integral. Los resultados resaltan que la conciencia corporal es ahora el eje articulador de sus prácticas: la capacidad de "escuchar" al cuerpo para identificar señales de alerta.

Se destaca la relación entre el estado emocional y el riesgo de lesión, una percepción emergente donde las participantes asumen que el estrés o la desconexión mental aumentan la vulnerabilidad física. Asimismo, existe una valoración renovada del descanso, la alimentación y el sueño, elementos que ahora se perciben como parte activa de los ensayos y no como tiempo

perdido. Finalmente, se identifica un reconocimiento del rol del docente; las bailarinas perciben que la prevención es un proceso continuo que debe ser guiado y respaldado por la estructura pedagógica de la academia, validando la necesidad de que el instructor posea formación específica en estas áreas, adicional a esta práctica pedagógica y por medio de las intervenciones entendieron que ellas pueden realizar un rol pedagógico hacia sus compañeras desde sus conocimientos, esto lo confirma una de las participantes “Siento que, si tú vas a tomar una clase y no es el profesor que tú esperabas, en el ámbito, digamos, pedagógico, tú no tomas la misma actitud, no tienes la misma disposición a hacer las cosas” (Bailarina 2, comunicación personal, 3 de marzo 2026), ya se observa en el discurso que integran o relacionan los términos de aprendizaje y enseñanza, los cuales son los componentes básicos de la pedagogía “Digamos en el tema pedagógico, el tema de enseñar y también aprender uno mismo, porque una cosa es aprender y una cosa muy distinta es enseñar” (Bailarina 9, comunicación personal, 2 de marzo 2026)

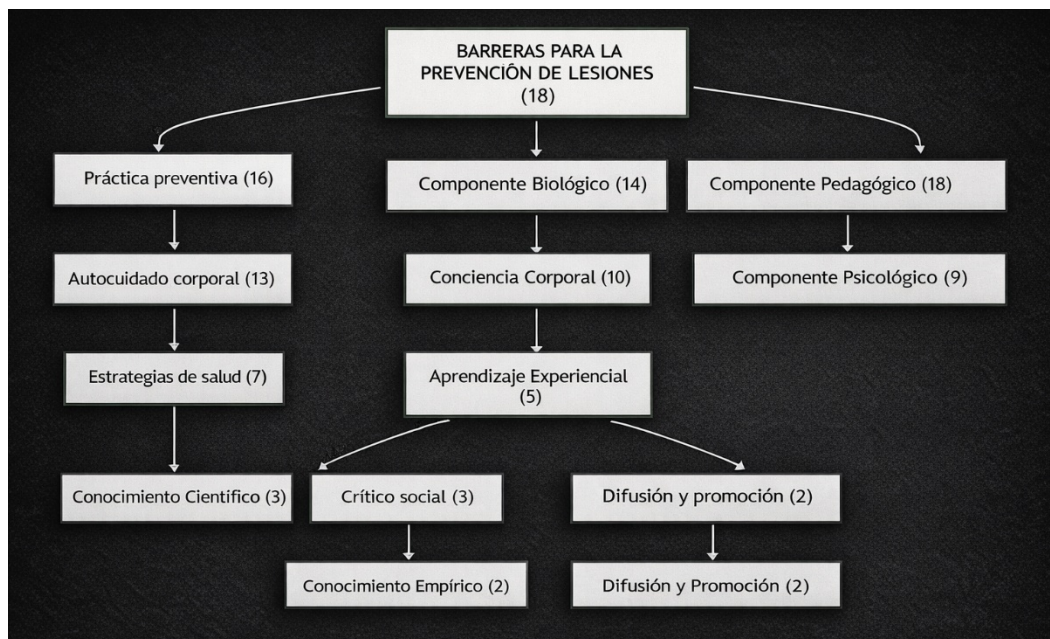
El cambio en la percepción y el conocimiento sugiere gracias a que la intervención logró romper el paradigma del necesario en la danza. La prevención ha dejado de ser vista como una interrupción del ensayo para ser valorada como una herramienta de empoderamiento que aumenta la longevidad de su vida como bailarinas al igual que su vida cotidiana.

Tercera red: prácticas y barreras para la prevención de lesiones

Esta categoría examina la transición del conocimiento a la acción, identificando las conductas de autocuidado incorporadas por las bailarinas y, simultáneamente, los factores que limitan la ejecución efectiva de dichas estrategias preventivas.

Figura 3.

Prácticas y barreras para la prevención de lesiones (Análisis Atlas ti 9)



Fuente: elaboración propia basada en la primera categoría de análisis desarrollado en ATLAS.ti

9; visualización gráfica asistida por inteligencia artificial.

Este esquema, muestra la tercera categoría de análisis Barreras para la Prevención de Lesiones, estructuradas como una red jerárquica que identifica los obstáculos en diferentes niveles de la práctica dancística. La categoría central se desglosa en tres ejes principales: la Práctica preventiva, el Componente Biológico y el Componente Pedagógico, siendo este último el de mayor enraizamiento con un valor de 18 citas. A partir de estas ramas, se observa cómo la falta de una práctica adecuada afecta directamente al autocuidado corporal y a las estrategias de salud, llegando incluso a limitar el alcance del conocimiento científico. En el eje central, las barreras biológicas

impactan la conciencia corporal y el aprendizaje experiencial, derivando en dificultades de carácter crítico social y de difusión. Por último, el componente pedagógico se vincula estrechamente con el psicológico, sugiriendo que las limitaciones en la enseñanza y en la mentalidad del bailarín constituyen factores críticos que dificultan una cultura de prevención efectiva, esto se puede evidenciar en la respuesta que nos ofrece una participante, la cual nos indica que “si llegas mal a un ensayo no te podrías como concentrar muy bien, ahí entra lo de la mente y también en la parte pedagógica yo diría que al momento de no poder ejecutar bien un paso o un algo”. (, Bailarina 6, comunicación personal, 3 de marzo 2026)

Los resultados demuestran que la intervención fomentó la promoción de las acciones de cuidado por parte de las bailarinas. Se observa una evolución desde un calentamiento genérico hacia la realización de un calentamiento estructurado y específico para las demandas de la salsa y la bachata. Las bailarinas reportan la integración de ejercicios de fuerza, acondicionamiento físico y ensayo de flexibilidad como parte de su rutina, entendiendo que un cuerpo resistente es menos propenso al daño. En cuanto al tema de calentamiento se evidenciamos que la implementación generó un conocimiento más estructurado de este “Yo tenía como un conocimiento, por ejemplo, yo sabía que tenía que calentar antes de entrenar... ..cefalocaudal. Pues como que tenía que tener un orden” (Bailarina 2, comunicación personal, 2 de marzo 2026), lo mismo sucedió con el tema del estiramiento “Ya el hecho de ver que hay estiramientos dinámicos, estáticos, pasivos, activos. Todo ese tema hace que tú digas, ah, bueno, yo necesito como un pateo, entonces necesito hacer esto.” (Bailarina 2, comunicación personal, 2 de marzo 2026), gracias a la intervención las bailarinas entendieron más afondo los temas relacionados con calentamiento y estiramiento.

Un hallazgo fundamental es la aplicación de la conciencia corporal a través de estrategias de autorregulación; las bailarinas mencionan que ahora son capaces de controlar la intensidad de su práctica basándose en la escucha de su propio cuerpo, lo que se puede definir como el conocimiento de saber hasta dónde llegar, y esto lo deja en evidencia una de las participantes “intento descansar al menos un día a la semana donde no hago absolutamente nada más allá de caminar” (Bailarina 1, comunicación personal, 3 de marzo 2026). Además, se identifica la intención en los hábitos de vida, incluyendo un descanso programado “Los descansos tampoco es que lo practique mucho. Sé que es importante porque el cuerpo debe recuperarse para poder continuar sus actividades” (Bailarina 2, comunicación personal, 2 de marzo 2026)”, mejoría en la alimentación y el mantenimiento de una higiene corporal adecuada, lo que indica que el aprendizaje trascendió el salón de ensayo para instalarse en su cotidianidad. Surge un hallazgo clave: aunque las prácticas existen, su aplicación tiende a no ser constante, lo que sugiere la necesidad de un refuerzo pedagógico continuo. Algo que se identificó desde el principio con la aplicación de las primeras entrevistas.

El análisis identifica múltiples barreras que obstaculizan la prevención, categorizadas de la siguiente manera:

Psicológicas: Se reporta la falta de concentración, otras responsabilidades de la vida cotidiana como estudio, casa, trabajo y el estrés o carga emocional actúan como distractores que derivan en movimientos torpes o inseguros. El miedo escénico y la inseguridad también emergen como factores que tensionan el cuerpo de forma contraproducente.

Pedagógicas: Las bailarinas señalan la ausencia de calentamiento guiado por los docentes en la rutina habitual de la academia y una falta de formación estructurada en anatomía y fisiología

del ejercicio por parte de los instructores. La diferencia en los niveles de aprendizaje dentro de un mismo grupo también se percibe como una barrera que dificulta un cuidado uniforme.

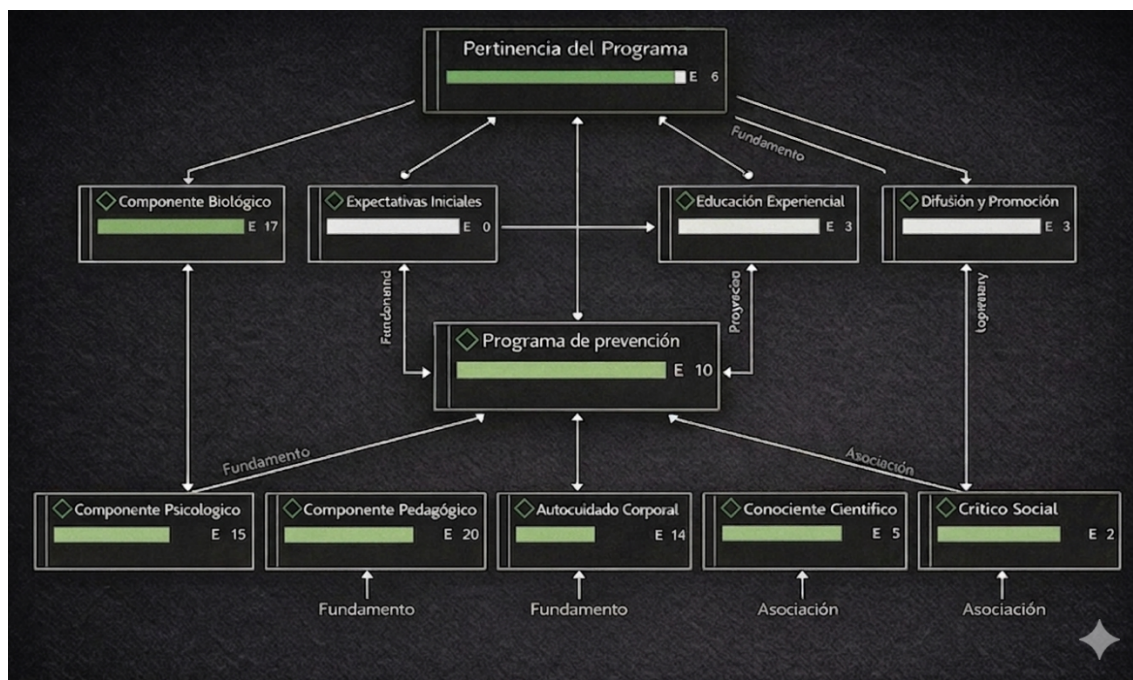
Biológicas: Persisten limitaciones como el desconocimiento profundo de la anatomía propia, la fatiga acumulada por rutinas exigentes y, en algunos casos, una falta de condición física base que genera sobrecargas ante movimientos técnicos complejos.

Contextuales: El factor más crítico es la falta de tiempo. Las rutinas exigentes y la cultura de la danza que otorga prioridad a la coreografía sobre el cuidado generan un entorno donde la prevención se percibe, a veces, como un lujo y no como una necesidad.

Los resultados evidencian una tensión constante entre el deseo de autocuidado de la bailarina y las presiones de un entorno dancístico altamente competitivo y poco tecnificado en términos de salud y bienestar para las mismas. La prevención, por tanto, no depende únicamente de la voluntad individual, sino de una transformación en la estructura pedagógica y los tiempos de la academia, es el caso de la siguiente bailarina, la cual deja en entre dicho la empatía que deben tener los profesores para con las bailarinas “digamos también siento que los profes, digamos si tú tienes alguna dolencia o algo así, también que ellos entiendan un poco y digan cómo, ok, cámbiame esto por esto y eso.” (Bailarina 6, comunicación personal, 3 de marzo 2026)

Cuarta red: Propuesta de Intervención

Esta categoría analiza la valoración que las bailarinas otorgan al programa de capacitación basado en la educación experiencial. A través de las entrevistas, se identifican los componentes que generaron mayor impacto, los cambios de hábitos resultantes y los elementos que requieren fortalecimiento para futuras aplicaciones.

Figura 4.*Propuesta de Intervención (Análisis Atlas ti 9)*

Fuente: elaboración propia basada en la primera categoría de análisis desarrollado en ATLAS.ti 9; visualización gráfica asistida por inteligencia artificial.

Este gráfico detalla la Pertinencia del Programa de intervención, la cual es la última categoría de análisis de esta investigación estructurando los pilares que sustentan su viabilidad y aplicación práctica. En la parte superior, la pertinencia se nutre de cuatro dimensiones clave: el Componente Biológico, las Expectativas Iniciales, la Educación Experiencial y la Difusión y Promoción. Estas categorías se vinculan directamente con el núcleo central, el Programa de prevención, el cual actúa como el eje articulador del análisis. En la base de la red, se identifican los factores explicativos fundamentales que dan soporte al programa: los componentes Psicológico y Pedagógico (este último con el mayor nivel de enraizamiento, E=20), junto al Autocuidado Corporal, el Conocimiento Científico y el enfoque Crítico Social. Las relaciones de "fundamento"

y "asociación" representadas por las flechas demuestran que la relevancia del programa no es aislada, sino que depende de una integración sólida entre la formación pedagógica, la evidencia científica y la conciencia individual del bailarín sobre su propio cuerpo.

Los hallazgos subrayan que la educación experiencial tuvo un papel transformador de la intervención, que aun que les parecieron, en algunos casos curiosos entendieron el fin de los mismos “Entonces siento que sí, pues sí, ayudó bastante. Fueron curiosos los métodos” (Bailarina 2, comunicación personal, 2 de marzo). Las bailarinas destacaron las actividades vivenciales, tales como el baile con ojos vendados o ejercicios de coordinación e improvisación, como herramientas fundamentales para el desarrollo de la conciencia corporal. Estas prácticas permitieron pasar de una ejecución técnica mecánica a una presencia física consciente, y esto se evidencia cuando ellas le dan la importancia a las actividades experienciales “Pues siento que realmente es importante y me divierte realmente estas actividades, porque por ejemplo aquí sino de bailar con los ojos vendados” (Bailarina 8, comunicación personal, 2 de marzo)

En cuanto a los aportes directos, las entrevistadas reportan un mayor autocuidado y una mejora en la escucha del cuerpo, lo que se tradujo en una percepción y cuidado por la disminución de lesiones o molestias físicas durante los ensayos de alta intensidad. Asimismo, se evidencia una mayor seguridad personal al bailar, vinculada a la integración del componente emocional y el uso de frases de anclaje para la autorregulación, como lo indica el siguiente fragmento de una entrevista “me ayudó a regular emocionalmente, a saber, cómo autocuidarme, a saber, que mis emociones también afectan en el tema” (Bailarina 9, comunicación personal, 2 de marzo), también hacen hincapié sobre el componente inicial que se puede evidenciar en el siguiente fragmento “me acuerdo mucho también el tema de las palabras de anclaje, el saber, el tema emocional” (Bailarina

2, comunicación personal, 2 de marzo) . Los resultados muestran interés de cambios tangibles en hábitos fuera de la academia, como la mejora en la alimentación, el descanso y la higiene, consolidando la idea de que la intervención impactó el estilo de vida de la bailarina y no solo su técnica.

El análisis logro identificar áreas de oportunidad para robustecer la propuesta. Las participantes señalaron la necesidad de otorgar mayor profundidad a los estiramientos y al entrenamiento físico específico (fuerza y resistencia), sugiriendo que la preparación física debe ser más rigurosa para estar a la altura de las exigencias competitivas. Otro aspecto a mencionar; es la necesidad de llevar la propuesta de intervención a una escala más grande al interior de la academia y no únicamente con un grupo selecto de bailarinas. Además, la solicitud de continuidad y mayor duración del programa.

Las bailarinas perciben que, aunque los cambios iniciaron, se requiere de un proceso más prolongado para consolidar la cultura de la prevención. Finalmente, sugieren un fortalecimiento del componente psicológico, solicitando más herramientas para manejar la presión escénica y el estrés, entendiendo que la salud mental es indisociable del rendimiento físico en la danza.

Conclusión de la Categoría: La propuesta de intervención no solo cumplió con el objetivo de transmitir conocimientos técnicos en el marco de las ciencias de la salud correspondientes a factores pedagógicos, psicológicos y biológicos, sino que logró una transformación en la cultura de autocuidado de las participantes, quienes empezaron a percibirse como responsables de su propia salud. Los resultados validan el aprendizaje experiencial como una metodología eficaz para generar cambios actitudinales y procedimentales en poblaciones dancísticas.

Reflexión del proceso vivido

Los talleres teórico-prácticos orientados en prevención de lesiones, el autocuidado y la conciencia corporal en la práctica de la danza, y por medio de procesos reflexivos y de experimentación corporal, no se limitaron a la transmisión de información sobre anatomía o prevención de las mismas sino que incorporaron actividades orientadas a que las bailarinas exploren de manera consciente diferentes formas de movimiento, identificaran sensaciones corporales durante la ejecución de pasos y reflexionaran colectivamente sobre sus experiencias dentro de la práctica de la danza.

Durante el desarrollo de las sesiones se trabajaron contenidos relacionados con la identificación de señales de fatiga corporal, la importancia del calentamiento y la recuperación, la percepción del equilibrio y la estabilidad en el movimiento, así como estrategias de autocuidado aplicables en el contexto cotidiano de las clases de danza. La participación activa de las bailarinas permitió que el proceso formativo se construyera de manera colaborativa, integrando tanto los conocimientos técnicos del campo de la actividad física como las experiencias personales de ellas.

Uno de los resultados del proceso de intervención se relaciona con los cambios observados en la forma en que las bailarinas perciben su cuerpo durante la práctica de la danza. A medida que avanzaban las sesiones comenzaron a expresar una mayor atención hacia las sensaciones corporales asociadas al movimiento, identificando con mayor claridad aspectos como la postura, la distribución del peso corporal y la activación muscular durante la ejecución de diferentes pasos.

Este proceso de toma de conciencia permitió que algunas participantes replantearan ciertas prácticas habituales dentro de su entrenamiento. Por ejemplo, varias bailarinas manifestaron que comenzaron a prestar mayor atención al calentamiento previo a las clases, dedicando más tiempo

a preparar el cuerpo antes de iniciar las secuencias coreográficas. De igual manera, se evidenció una mayor disposición para realizar pausas cuando aparecían señales de fatiga o incomodidad, reconociendo la importancia del descanso como parte del proceso de cuidado corporal.

Desde la perspectiva del autocuidado, las participantes también señalaron cambios en su forma de relacionarse con la práctica de la danza. En lugar de centrarse exclusivamente en la ejecución técnica o en el rendimiento, comenzaron a valorar la importancia de mantener un equilibrio entre el disfrute de la actividad y la preservación de la salud corporal. Este cambio de perspectiva constituye uno de los aportes más significativos del proceso, ya que contribuye a promover una práctica más sostenible y consciente de la danza.

Capítulo V: Discusión

La discusión de los resultados se desarrolló a partir de un análisis temático de las entrevistas, orientado por las categorías previamente definidas y complementado con la identificación de elementos emergentes. Este proceso permitió articular las experiencias de las bailarinas con los ejes de análisis propuestos, favoreciendo una comprensión relacional entre las lesiones, el conocimiento sobre su prevención y las prácticas de autocuidado. Aspecto que permitió dar respuesta al objetivo general de la investigación, identificar el papel del aprendizaje experiencial desde la conciencia y el autocuidado corporal.

En primer lugar, se evidencio que en la formación empírica con relación a las ciencias de la actividad física existe una tensión crítica entre la técnica y los gestos técnicos de la danza basada en la estética, el aprendizaje empírico, los principios biomecánicos y fisiológicos de la actividad física. A lo que se hizo mención en la problemática y posteriormente en la construcción de marco teórico el cual fue constatado en las narrativas de la población en el cierre de la investigación “gestos técnicos característicos de diferentes formas de danza se ha realizado empleando métodos basados en la experiencia personal del profesional de la danza, de acuerdo con una escuela o modelo formativo concreto y apoyándose en la subjetividad de su observación.” (Pamblanco Valero, 2015, p.3).

En relación a lo anterior, en el contexto de Bogotá en academias como Salsa Latina sede – Villa Luz, los resultados muestran que la mayoría de las lesiones se derivan de una práctica que prioriza la "figura" o la "coreografía" sobre la preparación física de base. Aspecto que fortalece la aparición de lesiones en el baile y confirma que los procesos de enseñanza respecto a la danza no siempre están liderados por profesionales que tengan las habilidades necesarias para la enseñanza

de la danza y por el bienestar integral de las bailarinas. Este argumento lo sustenta Warburton (2011) quien afirma que la falta de enseñanza y la falta de conocimiento pedagógico en la danza hace que la misma se vuelva un poco peligrosa, ella argumenta que los profesores deben mejorar sus procesos de aprendizaje, para así mismo mejorar los procesos de enseñanza

Surge entonces, la necesidad de profesionalizar pedagógicamente a los instructores de danza en Bogotá, integrando conceptos de carga, volumen, recuperación, higiene corporal, posturas, alimentación y hábitos saludables, entre otros. Temas que actualmente son ignorados, perpetuando un ciclo de lesiones recurrentes.

La educación experiencial como puente entre la conciencia y el Autocuidado corporal. Esta actúa como una estrategia de prevención primaria al desarrollar una retroalimentación reflexiva de las prácticas de las bailarinas. Las participantes pasaron de ver el cuerpo como una herramienta externa a entenderlo como una experiencia permanente de aprendizaje.

La prevención de lesiones en la danza no debe ser solo un conjunto de ejercicios físicos como estiramiento u otros ejercicios sin propósito, sino un proceso cognitivo-conductual. La capacidad de la bailarina para autorregularse; por ejemplo, parar cuando hay fatiga o corregir una postura es más efectiva que cualquier protocolo de calentamiento genérico impuesto externamente. Castro y Uribe (2001) plantea el reconocimiento propio, el verse en primera persona para entenderse y conocerse mejor, los autores lo llaman conciencia somática “Una consciencia somática completa supondría un conocimiento sensoromotriz de toda la estructura, superficie, contenido y funciones corporales” (p, 34), sustentan que para tener una respuesta motriz clara es indispensable conocer las percepciones del exterior, es decir, se debe ser consciente del ser y el entorno pues estos son inherentes.

Barreras Estructurales y Socio-Culturales del Contexto Bogotano. El entorno competitivo de las academias de salsa en Bogotá impone barreras sistémicas que invalidan el conocimiento preventivo de las bailarinas. Claro está que la academia salsa latina sede villa luz este dentro del panóptico de las demás debe competir y mostrarse en competencias dentro y fuera de la ciudad.

En el contexto más próximo, se observa que factores como la falta de tiempo, la precariedad de las superficies de práctica y la presión por resultados inmediatos para presentaciones o competencias, anulan las prácticas de autocuidado. La prevención de lesiones es una responsabilidad compartida entre el sujeto y la estructura institucional, algo que actualmente está desequilibrado. Rodríguez (2020) en su estudio referente a seguridad y salud ocupacional aborda el tema de los factores externos que generar lesiones en los bailarines, aborda temas relacionados con; largas cargas de horas laborales, escenarios inadecuados o poco adecuados, con escasa iluminación, las superficies o suelos donde los bailarines realizan sus prácticas o presentaciones, etc.

Para finalizar, la educación experiencial es el método más idóneo para este contexto, ya que no impone reglas inamovibles desde los principios del entrenamiento como es habitual, sino que construye el conocimiento desde la vivencia, en este caso de las bailarinas “La educación experiencial sucede cuando las personas se ven inmersas dentro de las actividades, reflexionan sobre lo vivido en dichas actividades, y realizan un análisis del cual obtienen conclusiones que podrán aplicar de manera autónoma” (Samper Barbosa & Ramírez Leal, 2014, p.15) , lo cual es vital en una comunidad tan apasionada y empírica como la de la salsa latina sede villa luz en Bogotá.

Capítulo VI: Conclusiones y limitaciones del estudio

Conclusiones

La presente investigación permitió comprender de manera integral el papel del aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones en bailarinas de ritmos latinos, evidenciando que la problemática de las lesiones en la danza no puede ser abordada desde una perspectiva exclusivamente física, sino que requiere una comprensión multidimensional que integre componentes psicológicos, pedagógicos y biológicos. En este sentido, el estudio cumplió su objetivo general al analizar cómo las experiencias de las participantes, sus conocimientos y sus prácticas se transforman a partir de una intervención formativa basada en la experiencia, generando procesos de reflexión crítica sobre el propio cuerpo y su cuidado.

En relación con la categoría de lesiones asociadas a la práctica, los hallazgos evidenciaron una alta presencia de afectaciones osteomusculares, especialmente en el tren inferior, derivadas de las exigencias propias de la danza (sobrecargas y movimientos repetitivos), desconocimiento de prácticas y tiempos de recuperación y de prácticas inadecuadas de preparación física. Se identificó que muchas de estas lesiones no son reconocidas oportunamente por las bailarinas, lo que contribuye a su recurrencia lo cual lleva a la normalización del dolor como parte inherente del proceso formativo. Esta situación refleja no solo una falta de conocimiento técnico, sino también una cultura dancística que prioriza la ejecución coreográfica y el rendimiento estético sobre el bienestar corporal, reproduciendo dinámicas de riesgo que afectan la salud y la continuidad en la práctica.

En cuanto al conocimiento y la percepción sobre la prevención de lesiones, se evidenció que, previo a la intervención, este se encontraba limitado a nociones básicas como el calentamiento y el estiramiento, sin una comprensión profunda de su sentido ni de su relación con otros factores determinantes como la alimentación, el descanso o la regulación emocional. No obstante, tras la implementación de la propuesta basada en educación experiencial, las participantes lograron ampliar su concepción de la prevención, integrando elementos como la conciencia corporal, la escucha activa del cuerpo y la autorregulación. Este cambio da cuenta de un tránsito significativo desde un conocimiento fragmentado hacia una comprensión más holística del cuidado corporal, coherente con la naturaleza multidimensional de la danza.

Respecto a las prácticas y barreras para la prevención de lesiones, se identificó una tensión constante entre el conocimiento adquirido y su aplicación en la práctica cotidiana. Si bien las bailarinas reconocen la importancia de implementar estrategias como el entrenamiento de fuerza, el descanso y la higiene corporal, estas prácticas no siempre se sostienen en el tiempo debido a diversas barreras, entre las que se destacan el desconocimiento inicial, la falta de acompañamiento pedagógico, la presión por el rendimiento, el cansancio físico y factores emocionales como el miedo o la desmotivación. Asimismo, se evidenció que las barreras no son únicamente individuales, sino también estructurales y contextuales, relacionadas con las dinámicas propias de las academias de danza, donde en muchos casos se privilegia la presentación escénica sobre los procesos formativos y el cuidado del cuerpo.

En este escenario, la propuesta de intervención basada en el aprendizaje experiencial se consolidó como un elemento central del estudio, al posibilitar procesos de transformación en las participantes. A través de estrategias pedagógicas vivenciales, se promovió una mayor apropiación

del conocimiento, facilitando la conexión entre teoría y práctica y favoreciendo el desarrollo de una conciencia corporal más profunda. Las bailarinas pasaron de concebir el cuerpo como un instrumento externo al servicio de la coreografía, a reconocerlo como un sistema integrado que requiere atención, cuidado y escucha. Este cambio de perspectiva resulta fundamental, ya que sitúa la prevención de lesiones no como un conjunto de técnicas aisladas, sino como un proceso continuo de autoconocimiento y autorregulación.

Desde el enfoque crítico-transformador que orienta la investigación, uno de los principales aportes del estudio radica en visibilizar que la prevención de lesiones es una responsabilidad compartida entre el sujeto y el contexto en el que se desarrolla la práctica. En este sentido, no basta con que las bailarinas adquieran conocimientos y desarrollen hábitos de autocuidado, sino que es necesario transformar las dinámicas pedagógicas y culturales de las academias de danza, incorporando enfoques formativos que integren la educación corporal, la reflexión crítica y el bienestar como ejes fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Finalmente, se concluye que el aprendizaje experiencial constituye una estrategia pertinente y efectiva para la prevención de lesiones en la danza, en la medida en que permite construir conocimiento desde la vivencia, favoreciendo procesos significativos de apropiación y transformación. Este enfoque no solo contribuye a disminuir el riesgo de lesión, sino que también promueve el desarrollo integral de las bailarinas, fortaleciendo su autonomía, su capacidad de autorregulación y su relación con el propio cuerpo. De este modo, la investigación aporta elementos relevantes para el diseño de programas formativos en danza que trasciendan los enfoques tradicionales y respondan a las necesidades reales de quienes habitan esta práctica, contribuyendo a la construcción de entornos más seguros, conscientes y sostenibles.

Limitaciones del estudio

Si bien la presente investigación permitió generar comprensiones significativas en torno a la prevención de lesiones en la danza desde un enfoque cualitativo y experiencial, es importante reconocer algunas limitaciones que pueden incidir en el alcance de los resultados.

En primer lugar, el tamaño de la muestra y su carácter intencional, propio de los estudios cualitativos, restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones o contextos dancísticos. Las experiencias analizadas corresponden a un grupo específico de bailarinas en formación dentro de un contexto particular, lo cual implica que las interpretaciones deben entenderse desde su carácter situado y no como verdades universales.

En segundo lugar, el proceso de recolección de la información se basó en entrevista y percepciones de las bailarinas, lo que puede implicar sesgos asociados a la memoria, la subjetividad y la deseabilidad social. Asimismo, aunque la propuesta de intervención permitió identificar transformaciones en el conocimiento y las prácticas de autocuidado, el tiempo de implementación fue limitado, lo que dificulta valorar efectos a largo plazo en la prevención efectiva de lesiones. Finalmente, aunque se empleó un proceso sistemático de análisis cualitativo, la interpretación de los datos está mediada por la perspectiva del investigador, lo cual, si bien es inherente a este tipo de enfoque, requiere ser reconocido como parte del carácter interpretativo del estudio.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos obtenidos, se recomienda fortalecer la incorporación de enfoques pedagógicos basados en el aprendizaje experiencial dentro de los procesos formativos en danza, promoviendo el desarrollo de la conciencia corporal y el autocuidado como ejes transversales de

la enseñanza. Asimismo, se sugiere a docentes y academias integrar de manera sistemática espacios de preparación física, educación en prevención de lesiones y acompañamiento emocional, con el fin de reducir factores de riesgo asociados a la práctica. De igual manera, se considera pertinente ampliar la duración y continuidad de este tipo de intervenciones para favorecer la consolidación de hábitos sostenibles en el tiempo. Finalmente, se recomienda a futuras investigaciones profundizar en estudios longitudinales y en la inclusión de diferentes poblaciones y contextos dancísticos, que permitan ampliar la comprensión del fenómeno y aportar al diseño de estrategias más integrales y contextualizadas en la prevención de lesiones.

Referencias

- Alarcón Dávila, Mónica. (2015). La espacialidad del tiempo: temporalidad y corporalidad en danza. *Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 37(106), 113-147.
Recuperado en 08 de noviembre de 2025, de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-12762015000100005&lng=es&tlng=es.
- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: Su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187–202.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3070760>
- Bläsing, B., Puttke, M., & Schack, T. (Eds.). (2010). *The neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills*. Psychology Press.
- Bostancı Ege, G., & Omuris, E. (2024). Latin dance: A socio-cultural exploration of body and dance. *Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 12(3), 145–160.
Dergipark. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/4107387>
- Bowerman, E., Whatman, C., Harris, N., et al. (2014). ¿La maduración, el crecimiento y la alineación de las extremidades inferiores están asociados con lesiones por uso excesivo en bailarines de ballet adolescentes de élite? *Physical Therapy in Sport*, 15(4), 234–241

Buades Jiménez, M., & Rodríguez Blanco, Á. (2005). *Música y salud: La danza calidad de vida*. Universidad de Granada

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1165476>

Builes Jaramillo, J. F. (2002). *El abordaje de la educación experiencial [Monografía de grado, Universidad de La Sabana]*. Facultad de Psicología, Universidad de La Sabana <https://files01.core.ac.uk/download/pdf/47067816.pdf>

Camacho Serna, D. C. (2020). *Prevalencia y perfil de las lesiones musculoesqueléticas en bailarines de Bogotá y posibles factores de riesgo asociados (Trabajo de investigación de grado, Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Medicina Interna, Programa de Medicina del Deporte)*. Universidad Nacional de Colombia.

<https://bffrepositorio.unal.edu.co/server/api/core/bitstreams/88089b41-142c-4e01-8c6c-2641c13fdfac/content>

Castro Carvajal, J., y Uribe Rodríguez, M. (2001). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación Física y Deporte*, 20(1), 31-40.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3645230>

Chapman, S., McPhee, P., & Proudman, B. (1992, August). What is experiential education? *The Journal of Experiential Education*, 15(2), 16–23.

https://www.colorado.edu/plc/sites/default/files/attached-files/what_is_experiential_education.pdf

Clark, A. (2024). *Dance pedagogy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/b22952>

Colmenares, A. M., & Piñero, M. L. (2008). *La investigación acción: Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas*. **Laurus**, 14(27), 96–114.

<https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892006.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2012). *Ley 1562 de 2012: Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional* (11 de julio de 2012). Diario Oficial No. 48.488

Corrales Valero, A., Mena Milán, M., García Jaén, J. J., & López-Liria, R. (2017).

Prevención de las principales lesiones en la danza y mecanismos de producción.

International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 239–

248. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220024.pdf>

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications

https://www.academia.edu/57201640/Creswell_J_W_2014_Research_Design_Qualitative_Quantitative_and_Mixed_Methods_Approaches_4th_ed_Thousand_Oaks_CA_Sag

Cruz Fuentes, I., Gamboa Ramírez, M. C., & Cerdas Anchía, J. (2021). *Guía para la prevención de lesiones en la formación dancística*. Universidad Nacional de Costa Rica.

Cuenca, G. N. (2022). Relación de los bailes latinos y el desarrollo de las capacidades coordinativas: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 2(3).

<https://es.scribd.com/document/723677301/Dialnet->

[RelacionDeLosBailesLatinosYElDesarrolloDeLasCapaci-8772412](#)

Cyriax, J. H. (1982). Textbook of orthopaedic medicine: Vol. 1: Diagnosis of soft tissue lesions (6.^a ed.). Bailliere Tindall. usta los datos (año, número de edición, editorial) según corresponda. https://scispace.com/pdf/textbook-of-orthopaedic-medicine-vol-i-diagnosis-of-soft-1qw8qvnld.pdf?utm_source=chatgpt.com

Degas, E. (1874–1876). Las clases de la danza [Pintura]. Musée d’Orsay, Paris, France.
<https://www.musee-orsay.fr/en/artworks/danse-class-1108>

Dyck Estigarribia, D. V. (2023). La consciencia corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal: Propuesta didáctica diseñada para 3º de educación primaria [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. Facultad de Educación de Palencia
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62551/TFG-L3601.pdf?sequence=1>

Echegoyen, S., Acuña, E., & Rodríguez, C. (2010). Injuries in students of three different dance techniques. Medical Problems of Performing Artists, 25(2), 72–74.
<https://doi.org/10.21091/mppa.2010.2014>

Elliott, J. (2000). La investigación-acción en educación. Ediciones Morata.
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24803w/37ELLIOT-Jhon-Cap-1-y-5.pdf>

- Flick, U. (2007). El diseño de investigación cualitativa (2.^a ed.). Ediciones Morata; Fundación Paideia Galiza [https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Flick.Disen%CC%83oInvestigacionCualitativa.PR .pdf](https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Flick.Disen%CC%83oInvestigacionCualitativa.PR.pdf)
- Garcés Giraldo, L. F., & Giraldo Zuluaga, C. (2013). *El cuidado de sí y de los otros en Foucault: principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187–201.
<http://www.scielo.org.co/pdf/difil/v14n22/v14n22a12.pdf>
- González López, K. (2020). Emociones y bailes latinos: Una metodología de contraste en Educación Física basada en los Estilos de Enseñanza [Tesis de licenciatura, Universidad de La Laguna].
- Gracia Díaz, Á. J. (1996). Concepción de educación física. Universidad Pedagógica Nacional. Digitalizado por Red Académica
<https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/2687/2597>
- Graham, M. (1991). Blood Memory: An Autobiography. Doubleday.
https://www.researchgate.net/publication/259437007_Martha_Graham's_Gilded_Cage_Blood_Memory-An_Autobiography_1991
- Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2016). Tratado de fisiología médica (13.^a ed.). Elsevier España <https://cbtis54.edu.mx/wp-content/uploads/2024/04/Guyton-y-Hall-Tratado-deFilosofia-Medica-John-E-Hall.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2010).

Metodología de la investigación (5.^a ed.). McGraw-Hill.

https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/metodologia-de-la-investigaci%C3%83%C2%B3n_sampieri.pdf

Hrytseniuk, R. (2020). Bachata as a dance form: Performance and peculiarities of artistic image. *Culture and Arts in the Modern World*, 21, 201–209

Ilín, M., & Segal, E. (1942). *Cómo el hombre llegó a ser gigante*. Editorial Progreso

https://www.academia.edu/36846664/COMO_EL_HOMBRE_LLEGO_A_SER_GIGANTE

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall. (21-28)

https://www.researchgate.net/publication/235701029_Experiential_Learning_Experience_As_The_Source_Of_Learning_And_Development

Ley 397 de 1997. Ministerio de Cultura. (1997, 7 de agosto).

https://www.mincit.gov.co/ministerio/normograma-sig/procesos-estrategicos/gestion-de-informacion-y-comunicacion/leyes/ley_397-de-1997-z.aspx

Magee, D. J. (2014). *Orthopedic physical assessment* (6.^a ed.). Elsevier Saunders.

Mainwaring, L. M., & Finney, C. (2017). Psychological risk factors and outcomes of dance injury: A systematic review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3),

87–96. <https://es.scribd.com/document/779414768/Psychological-Risk-Factors-and-Outcomes>

Manrique Martínez, J. A., & Ruiz-Montero, P. J. (2018). Influencia del baile latino “Bachata” sobre la vida social y funcional en mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 39–48.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2025). *Plan Nacional de Danza 2025-2035. ¡Colombia danza para la vida!*
https://www.mincultura.gov.co/direcciones/artes/Documents/planes-de-las-artes/PN_Danza_Digital_MiCASa_02-07-2025.pdf

Ministerio de Cultura. (2022). *Resolución 270 de 2022: Por la cual se modifica y adiciona el Manual Específico de Funciones y Competencias Laborales para los empleos de la planta de personal del Ministerio de Cultura* (5 de agosto de 2022).
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=76833

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Resolución 1642 de 2018: Por la cual se derogan las resoluciones No. 0546 y 1804 de 2016 y se reglamenta el Comité de Ética en Investigación*. Diario Oficial No. 50.811. <https://www.minsalud.gov.co>

Matisse, H. (1910). *La danse* [Pintura]. The Museum of Modern Art, New York, NY, United States. <https://www.moma.org/collection/works/79802>

Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica*

Espirituana, 19(3).

https://www.researchgate.net/publication/331012940_The_self-care_deficit_nursing_theory_Dorothea_Elizabeth_Orem

Ogundíya, A. B., & Apálowó, J. A. (2021). Dance as a veritable tool for socio-political change in Nigeria: An evaluation of Felix Akinsipe's "United We Stand" in Talking Bodies. *International Journal of Research in Education, Humanities and Commerce*, 2(6). https://www.ijrehc.com/doc/ijrehc02_45.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Informe Belmont: Principios éticos y directrices para la protección de los sujetos humanos en la investigación*. <https://www.paho.org/sites/default/files/2023-10/belmont-informe.pdf>

Padilla Moledo, C., & Coterón López, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 165–180. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290038.pdf>

Pamblanco Valero, M. Á. (2015). *Análisis biomecánico de movimientos y posturas del tronco en gestos técnicos de danza clásica y danza del vientre* [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio institucional. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/2482/1/TD%20Pamblanco%20Valero,%20M%C2%AA%20Angeles.pdf>

Parra Martínez, E. (2022). La danza folclórica como satisfactor sinérgico de necesidades humanas en los estudiantes del grupo de danza folclórica sede Montería de la Universidad de Córdoba [Tesis de pregrado, Universidad de Córdoba]

Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Quest*, 72(2), 235–245.

<https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2020.00072/full>

Presidencia de la República de Colombia. (1984). *Decreto 614 de 1984: Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de la salud ocupacional en el país* (14 de marzo de 1984). Diario Oficial No. 36.561

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=1357

Ramazzini, B. (1700/2001). Diseases of workers (W. C. Wright, Trans.). Classics of Medicine Library. (Original work published 1700)

Renoir, P.-A. (1876). El baile en el Moulin de la Galette [Pintura]. Musée d'Orsay, Paris, France. <https://www.musee-orsay.fr/en/artworks/dance-moulin-galette-1109>

Rodas Carrillo, M. B. (2001). Aprendizaje Experiencial. Amauta International, LLC https://www.ecominga.uqam.ca/PDF/BIBLIOGRAPHIE/GUIDE_LECTURE_5/1/3.Gomez_Pawelek.pdf

Rodríguez Alarcón, J. (2020). Identificación de factores de riesgo de la danza como actividad laboral [Tesis de pregrado, Universidad Militar Nueva Granada].

- Rodríguez Gómez, V. J. (2015). Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 5(2). <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/4412>
- Roggerone, S. M. (2018). Conocimiento crítico e interés emancipatorio, o la Escuela de Frankfurt y sus tres haches. *Folios*, 48, 153–166.
<https://www.redalyc.org/journal/3459/345958296011/345958296011.pdf>
- Romero, C. (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista de investigaciones Cesmag*, 11(11), 113-118
<https://biblioteca.unicesmag.edu.co/digital/revinv/0123-1340v11n11pp113.pdf>
- Rubio Álvarez, A. (2015). *Kinesia de la danza: Propuesta de entrenamiento corporal de las cualidades físicas en la danza escénica* [Tesis de maestría, Centro de Investigación en Danza José Limón (CENIDI Danza), Instituto Nacional de Bellas Artes].
<https://inbadigital.bellasartes.gob.mx/jspui/bitstream/11271/2785/1/382MIDte-skcf01.pdf>
- Santamaría, S., Milazzo, L., Quintana, A. & Rodríguez, R. (2005). Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones. Monografías. Recuperado de:
<http://www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad.shtml#ixzz32JrAjbRo>

Samper Barbosa, A., & Ramírez Leal, A. (2014). *Diseño de una propuesta pedagógica de educación para la seguridad vial estructurada bajo el modelo de aprendizaje experiencial* [Tesis de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

Repositorio Institucional UNIMINUTO.

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/df21c205-3903-40dc-823e-f7ebb556fa09/content>

Soler Ortiz, A. E. (2016). *La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura* [Tesis de maestría, Universidad Libre]. Repositorio Institucional Universidad Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8260/Tesis%20Andres%20Soler%20%20abril%5B1%5D.pdf?sequence=1>

Steinberg, N., Siev-Ner, I., Peleg, S., Dar, G., Masharawi, Y., Zeev, A., & HersHKovitz, I.

(2012). Extrinsic and intrinsic risk factors associated with injuries in young dancers aged 8–16 years. Journal of Sports Sciences, 30(5), 485–495

https://www.researchgate.net/publication/221790386_Extrinsic_and_intrinsic_risk_factors_associated_with_injuries_in_young_dancers_aged_8-16_years

Talbot Chacón, T. (2014). *La corporalidad en la salsa: Factoría simbólica de impacto socio-cultural* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del

Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/594e916e-9441-40cd-a095-937a7ba2502a/content>

UNESCO. (2005). Declaración universal sobre bioética y derechos humanos.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000146180>

Weiss, D. S., Shah, S., & Burchette, R. J. (2008). A profile of the demographics and training characteristics of professional modern dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 12(2), 41–46.

https://www.researchgate.net/publication/26682315_A_Profile_of_the_Demographics_and_Training_Characteristics_of_Professional_Modern_Dancers/link/5efd3d61299bf18816fa3fe2/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

Warburton, E. C. (2011). Beyond steps: La necesidad del conocimiento pedagógico en la danza. *Revista de Educación en Danza*, 8(1), 7–12.

https://www.researchgate.net/profile/Edward-Warburton/publication/233327930_Beyond_Steps_The_Need_for_Pedagogical_Knowledge_in_Dance/links/0deec524c4b48c98c3000000/Beyond-Steps-The-Need-for-Pedagogical-Knowledge-in-Dance.pdf

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte (5.^a ed.).

Editorial Paidotribo. <https://www.cie->

[dc.com/uploads/1/3/2/9/132987652/e9e3891f350908bce09f_1.pdf](https://www.cie-dc.com/uploads/1/3/2/9/132987652/e9e3891f350908bce09f_1.pdf)

Zhang, Q. (2023). Development of a novel digital health-integrated teaching methodology for college dance programs. *Journal of Commercial Biotechnology*,

28(4).

https://www.researchgate.net/publication/376718543_A_study_on_the_application_of_digital_technology_in_improving_the_quality_and_effectiveness_of_dance_teaching

Anexos

Anexo A.

Carta de presentación del proyecto

Bogotá D.C. 2025.

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física

Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Investigador Principal: Lic. José Luis Vasquez Lancheros– Lic. Alejandro Zabaleta Horta
: MSc. Cindy Lorena Benavides Rodríguez

ASUNTO: *Evaluación por expertos del instrumento para la recolección de información: entrevista semiestructurada*

Apreciado Docente Experto:

A continuación, se realiza la presentación del proyecto de investigación titulado: **“EL APRENDIZAJE EXPERIENCIA MEDIADO POR EL AUTOCUIDADO Y LA CONCIENCIA CORPORAL EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN BAILARINES”**.

Se comparte el resumen del proyecto de investigación como contextualización, con el fin de facilitar la comprensión del instrumento que será objeto de validación.

RESUMEN

Revisando diferentes documentos académicos y científicos e indagando sobre los porcentajes de lesiones osteomusculares que sufren los bailarines, se concluyó que la mayoría de los estudios relacionan las lesiones a falta de fortalecimiento muscular, las sobre cargas y los movimientos repetitivos. La mayoría de estas lecturas tratan las causas de las lesiones reduciéndolas a solo aspectos físicos, dejando a lado algunos aspectos de la corporeidad y lo corpóreo.

La danza se ha convertido en una práctica que integra estas características de la actividad física, ya que se manifiesta a través de diversas prácticas corporales en múltiples contextos, permeadas por los intereses, ideas y valores de y las personas. A esto debemos sumarle que en la actualidad y con la demanda de dinámicas que invita a la población a realizar prácticas que involucren una vida activa y saludable se encuentre en la danza una forma de realizar actividad física, generando aspectos positivos a su salud. Así mismo se suma un sin fin de academias de baile, clubes, centros culturales, entre otras instituciones; que ofertan programas de aprendizaje de baile, o grupos de representación amateur y profesional. Al incrementar la práctica de la danza y como en toda actividad física se entenderá que habrá aumento de riesgo de lesión.

Con lo mencionado anteriormente y enfatizando en el último fragmento, surge el interés de abordar este problema atendiendo las implicaciones que tiene un proceso de lesión en las distintas dimensiones del bailarín desde una perspectiva holística, y partiendo de los conocimientos y experiencias previas que deben tener los profesores en prevención de lesiones de dichas academias, clubes o centros culturales, y como los transmiten a los bailarines.

Este proyecto en su primera fase busca indagar acerca de los conocimientos y experiencias que tienen los bailarines sobre las lesiones, los factores que inciden en las lesiones del bailarín, en este caso ritmos latinos (salsa y bachata) y si se ha enfrentado a alguna lesión, promoviendo El Aprendizaje Experiencial Mediado por el Autocuidado y la Conciencia en la Prevención de Lesiones y que este pueda ser aplicado en cualquier contexto donde la actividad física se manifieste a través de la danza.

A su vez esta investigación busca involucrar de una forma activa y educativa a los practicantes amateur de las clases de danza de ritmos latinos de la Academia Salsa Latina Sede Villa Luz, buscando mejorar sus conocimientos sobre la prevención de lesiones procesos y practicas saludables, partiendo desde la información recolectada en las encuestas realizadas en la primera fase de esta investigación.

Para terminar, esta investigación tiene diferentes características que la hacen innovadora, puesto que involucra a los practicantes amateur de ritmos latinos (Salsa y Bachata) a construir el programa de capacitación en prevención de lesiones, al mismo tiempo incorpora los ritmos anteriormente mencionados, de los cuales se encuentra muy poca información, y por último y más importante busca generar una prevención de lesiones osteomusculares desde una perspectiva diferente a la física

Objetivo General

- Analizar el papel del aprendizaje experiencial desde el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones asociadas a la danza en bailarines y de la academia Salsa Latina sede-villa Luz.

Objetivos Específicos al que atiende el instrumento de la entrevista semiestructurada

- Identificar los factores relacionados con las experiencias de las lesiones en medio de la práctica de la danza
- Diseñar una propuesta basada en la educación experiencial enfocada en la prevención de lesiones fundamentada la conciencia y autocuidado corporal.

Evaluar la propuesta de intervención y su contribución a la prevención de lesiones De antemano expresamos nuestros agradecimientos por la colaboración en el proceso de validación del instrumento de recolección de información, el cual se trata de una entrevista semiestructurada

A vuelta de este correo solicitamos respetuosamente, el envío de la rejilla de evaluación diligenciada junto con la presente carta que en la parte final indica el aval del instrumento de colección de información.

Cordialmente,

Lic. José Luis Vásquez Lancheros

Est. Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física jlvasquezl@upn.edu.co

Lic. Alejandro Zabaleta Horta.

Est. Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física azabaletah@upn.edu.co

Magister Cindy Lorena Benavides Rodríguez

Asesora proyecto de investigación clbenavidesr@upn.edu.co

AVAL DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Yo _____ validó el instrumento como medio para la recolección de datos:

Con ajustes: _____ contenidos como observaciones en la rejilla de evaluación.

Sin ajustes: _____.

Nombre: _____

Titulación. _____,

Correo: _____

Contacto: _____

Firma:

Anexo B.

Rejilla de validación

VALIDACIÓN CUESTIONARIO														
Marque con una X la opción que considere a cada pregunta (solo debe seleccionar una opción)					RESPUESTAS			RESPUESTAS	RESPUESTA					
CATEGORÍA DE ANÁLISIS	SUB-CATEGORÍA DE ANÁLISIS	Nº	PREGUNTAS g	OPCIONES DE RESPUESTA	ESENCIAL	ÚTIL PERO NO ESENCIAL	NO NECESARIA	ESENCIAL	ÚTIL PERO NO ESENCIAL	NO NECESARIA	ESENCIAL	ÚTIL PERO NO ESENCIAL	NO NECESARIA	AVAL DE PREGUNTA SI O NO
Lesiones asociadas a la práctica	que ha experimentado.	1	¿Has sufrido lesiones osteomusculares relacionadas con la práctica de la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
	Factores que se asocian a la lesión	2	¿Cuáles fueron los factores que identificas como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
		3	¿Cómo impactan las lesiones u otras demandas físicas de la danza en tu salud emocional, mental o social?	Elige una opción marcando con una "X"										
EVALUACIÓN DE LA CATEGORÍA 1: "Lesiones asociadas a la práctica"					Elige una opción marcando con una "X"									
Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones	Conocimiento previo sobre prevención de	4	¿Has recibido formación o talleres sobre autocuidado, salud mental, nutrición o ergonomía relacionados con la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
		5	¿Qué entiendes por prevención de lesiones en el ámbito de la actividad física vinculado con la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
	Percepción sobre las formas de prevención	6	¿Cómo percibes que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en tú práctica de danza y que estrategias identificas para tal fin?	Elige una opción marcando con una "X"										
EVALUACIÓN DE LA CATEGORÍA 2: "Conocimiento y percepción sobre la prevención de lesiones"					Elige una opción marcando con una "X"									
Prácticas y barreras para la prevención de lesiones	Prácticas para la prevención de lesiones	7	¿Realizas estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Con qué regularidad?	Elige una opción marcando con una "X"										
	Barreras para la prevención de lesiones	8	¿Qué estrategias consideras efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
		9	¿Qué barreras encuentras desde el componente: biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
EVALUACIÓN DE LA CATEGORÍA 3: "Prácticas y barreras para la prevención de lesiones "					Elige una opción marcando con una "X"									
Necesidad de una propuesta de prevención de lesiones asociadas a la danza	Expectativas iniciales.	10	¿Consideras que el programa formativo que recibiste/recibes te prepara para cuidar tu cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?	Elige una opción marcando con una "X"										
		11	¿Qué opinas sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
		12	¿Te gustaría participar activamente en un programa formativo piloto enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?	Elige una opción marcando con una "X"										
	Pertinencia del programa.	13	¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta basada en educación experiencial a partir del autocuidado y la conciencia corporal a tú práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?	Elige una opción marcando con una "X"										
		14	¿Qué elementos, contenidos o enfoques crees que faltan en tu formación como bailarín/a amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?	Elige una opción marcando con una "X"										
EVALUACIÓN DE LA CATEGORÍA 4: "Necesidad de una propuesta de prevención de lesiones asociadas a la danza"					Elige una opción marcando con una "X"									

Anexo C.*Aprobación de comité de ética*

Bogotá D.C., septiembre 1 de 2025

Profesora

Cindy Lorena Benavides Rodríguez
Maestría en Ciencias del Deporte y la Actividad Física
Facultad de Educación Física
Universidad Pedagógica Nacional

ASUNTO: Carta de Aval - Comité de Ética de la Investigación Facultad Educación Física.

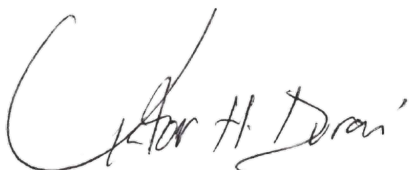
Estimada, docente.

El Comité de Ética de la Investigación de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional ha valorado y ha decidió **APROBAR CON AJUSTES** el proyecto denominado *“Programa de capacitación participativo para la prevención de lesiones en la academia Salsa Latina”*. Identificado con **Código: 340ETIC-086-2025**, el cual se encuentra bajo su asesoría y la autoría de los estudiantes: José Luis Vásquez Lancheros CC 1007694927 y Alejandro Zabaleta Horta CC 80025247.

A continuación, se presentan las consideraciones

1. Para su aprobación es necesario la ampliación del componente metodológico y de los criterios éticos.
2. Explicitar los instrumentos de recolección de información.
3. Por ser un proyecto con intervención es necesario contar con los consentimientos informados.

Cordialmente,



Víctor Hugo Durán
Presidente,

Comité de Ética de la Investigación
Facultad de Educación Física Universidad
Pedagógica Nacional.

Anexo D.*Consentimiento informado***Vicerrectoría de Gestión Universitaria****Subdirección de Gestión de Proyectos – Centro de Investigaciones CIUP
Comité de Ética en la Investigación**

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, la Resolución 0546 de 2015 de la Universidad Pedagógica Nacional y demás normatividad aplicable vigente, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su consentimiento firmando el siguiente documento:

PARTE UNO: INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Facultad, Departamento o Unidad Académica	Educación Física
Título del proyecto de investigación	El Aprendizaje Experiencial Mediado por el Autocuidado y la Conciencia Corporal en la Prevención de Lesiones en Bailarines
Descripción breve y clara de la investigación	Este proyecto de investigación busca fomentar el aprendizaje sobre el riesgo de lesiones a través de un programa de capacitación teórico-practico enfocado en bailarines buscando prevenir y mitigar la aparición de cuadros de lesión por actividades convertidas en hábitos y metodologías de trabajo inadecuadas.
Descripción de los posibles riesgos de participar en la investigación	La participación en esta investigación no representa riesgos mayores para la salud de los bailarines. Sin embargo, existen riesgos mínimos asociados, a la planificación de los talleres teórico prácticos.
Descripción de los posibles beneficios de participar en la investigación	Participar en esta investigación permitirá reflexionar sobre la importancia de la prevención de lesiones vinculadas a la danza, aportará desde un enfoque cualitativo al estudio de programas y cuadros de lesión y contribuirá al conocimiento sobre la prevención de lesiones en la danza a los bailarines y profesores.

Datos generales del investigador principal	Nombre(s) y Apellido(s): José Luis Vásquez Lancheros		
	N° de Identificación: 1007694927	Teléfono	3209582975
	Correo electrónico: jlVásquezl@upn.edu.co		
	Dirección: Carrera 6a #2- 106 Chía (Cundinamarca)		

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: _____

Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° _____ de

Con domicilio en la ciudad de: _____ Dirección:

Teléfono y N° de celular: _____ Correo electrónico:

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.

Anexo E.*Asentimiento de informado.*

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Asentimiento para participar en un estudio de investigación

Título del estudio: El Aprendizaje Experiencial Mediado por el Autocuidado y la Conciencia Corporal en la Prevención de Lesiones en Bailarines.

El propósito de este documento es ayudarle a tomar una decisión informada para permitir o no la participación de un menor de edad en el estudio, por ello, antes de decidir lea cuidadosamente este formulario y haga todas las preguntas que tenga para asegurar que entiende los procedimientos, sus riesgos y sus beneficios, de tal forma que Usted pueda voluntariamente aceptar o denegar la participación. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al investigador responsable o al personal del estudio que le explique, sienta absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a despejar sus dudas y/o para aclarar los procedimientos a utilizar.

Una vez haya comprendido el estudio y si está de acuerdo que el menor de edad a su cargo participe, se le solicitará que firme este formato de consentimiento de la cual recibirá una copia firmada y fechada.

1. Propósitos del estudio: Analizar el papel del aprendizaje experiencial desde el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones asociadas a la danza en bailarines y de la academia Salsa Latina sede-villa Luz.
2. Justificación: Se centra a partir de tres perspectivas. Primera: Académica: aportar a los conocimientos del área de la danza desde una perspectiva cualitativa. Segunda: Se utilizan componentes de la actividad Física (Psicológicos, pedagógicos y biológicos) para promover la prevención de lesiones a través de una intervención teórico práctica.
3. Objetivos:

Objetivo general:

Analizar el papel del aprendizaje experiencial desde el autocuidado y la conciencia corporal en la prevención de lesiones asociadas a la danza en bailarines de la academia Salsa Latina Sede Villa Luz

Objetivos específicos

- Identificar los factores relacionados con las experiencias de las lesiones en medio de la práctica de la danza.
- Diseñar una propuesta basada en la educación experiencial enfocada en la prevención de lesiones fundamentada en la conciencia y autocuidado corporal
- Evaluar la propuesta de intervención y su contribución a la prevención de lesiones.

4. Procedimientos: Se desarrollarán 3 Fases:

- Fase I: Diagnóstico (contextualización del problema de estudio e identificación de experiencia con relación a las lesiones asociadas. Indagar sobre conocimientos, experiencia y saberes tienen los bailarines de los ritmos latinos: salsa y bachata sobre la prevención de lesiones),
- Fase II: Diseño de la propuesta (sistematización de la información recolectada en las entrevistas, se formularán los objetivos del programa de capacitación situándolo de manera adecuada en el contexto y bajo las necesidades específicas de la población)
- Fase III: Análisis de la implementación de la propuesta. (se encargará de realizar el análisis de la propuesta de implementación)

5. Beneficios del estudio: Participar en esta investigación permitirá reflexionar sobre la importancia de la prevención de lesiones vinculadas a la danza, aportará desde un enfoque cualitativo al estudio de programas y cuadros de lesión y contribuirá al conocimiento sobre la prevención de lesiones en la danza a los bailarines.
6. Riesgos asociados al estudio: La participación en esta investigación no representa riesgos mayores para la salud de los bailarines. Sin embargo, existen riesgos mínimos asociados, a la planificación de los talleres teórico prácticos
7. Confidencialidad y almacenamiento de la información en el papel de participante entrevistado, certifico que estoy informado (a) y de acuerdo a que se me realicen una entrevista con una serie de preguntas, las cuales serán grabadas en audio. La entrevista busca indagar sobre mis: conocimientos, experiencias y vivencias en el tema relacionado con lesiones en la danza de ritmos latinos (Salsa y bachata). Autorizo a que esta entrevista sea grabada en audio, para posteriormente recopilar los datos consignados y estos después sean tratados por los entrevistadores para el desarrollo de su trabajo de investigación. Además, soy consciente que me puedo retirar voluntariamente y en el momento que desee (explicar cómo se manejarán los datos del participante durante la investigación y cuáles son los posibles usos de las conclusiones del estudio).

8. Toda información o datos que puedan identificar al participante serán manejados confidencialmente, se tomarán las siguientes medidas de seguridad: En primera medida se mantendrá el anonimato de los participantes, seguido de un almacenamiento seguro de los datos, además de las consideraciones del consentimiento de informado. Por ultimo los únicos que tendrán acceso a estos datos serán los investigadores solamente, tendrán acceso a los datos en que puedan identificar a un participante (directa o indirectamente) los miembros del equipo de investigación. No divulgaremos ninguna información de Usted. Cuando los resultados de la investigación sean publicados o se discutan en conferencias científicas, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. Toda divulgación de la información obtenida se realizará con fines científicos y/o pedagógicos.

9. Responsables del estudio.

Yo: _____

Identificado/a con cedula de ciudadanía N° _____ de _____

declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación del menor a mi cargo, certifico que he leído atentamente este formulario y aceptado su participación libremente dando mi consentimiento con pleno conocimiento de la naturaleza y finalidad de los procedimientos, los beneficios que se puede esperar y las molestias o riesgos que puedan surgir durante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en este Consentimiento Informado para los propósitos descritos anteriormente. He podido hacer preguntas y las han respondido satisfactoriamente. No tengo dudas al respecto.

Por lo tanto, actuando como representante legal del menor (padre-madre) autorizo a mi hijo:

_____ Identificado con RC/TI _____

Firma del representante _____ Fecha DD/MM/AAAA

Firma del participante _____ Fecha DD/MM/AAAA

Nombre _____ del

testigo _____ Identificación _____

Firma _____ Fecha DD/MM/AAAA

Cualquier pregunta que desee realizar durante el proceso de investigación podrá contactarse con Alejandro Zabaleta Horta al teléfono 3193529299 y/o al correo electrónico

| azabaletah@upn.du.co o con José Luis Vásquez Lancheros al telefono 3209582975 y/o al correo |
electronico jlVásquezl@upn.edu.co |

Anexo F.

Guion de la entrevista.

Introducción
En este primer momento se realiza la presentación formal, se entrega el consentimiento de informado, contextualización de propósito de la entrevista y el fin de esta.
Preguntas informales
En el segundo momento se busca romper “el hielo entre” el entrevistado y el investigador entrevistador. Se realizar preguntas como: • ¿Podría contarme un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile? • ¿Qué la motivó a empezar a bailar salsa o bachata? • ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios (clases, sociales, ensayos)? • ¿Tiene alguna anécdota divertida o memorable relacionada con el baile?
Preguntas específicas
En este momento, y teniendo en cuenta que el momento anterior “rompió” el hielo y ya se tiene un poco más de confianza, se prosigue a realizar la preguntas que tienen que ver directamente con la investigación, para así más adelante categorizar. . Acto seguido se procede a enunciar las preguntas piloto para la investigación. En la primera fase de preguntas, se realizarán bajo la categoría de lesiones • ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza? • ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza? • ¿Cómo impactan las lesiones u otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social? • ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza? • ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza? • ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y que estrategias identifica para tal fin? • ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Con qué regularidad? • ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza? • ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes: biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza? • ¿Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué? • ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

- ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?
- ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?
- A partir de lo comentado hasta el momento ¿Qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarín/a amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Cierre

Se agradece y se despide el entrevistador

Anexo G. Entrevista semiestructurada

Entrevista: Fase – Diagnostico

Entrevistador:	Entrevistado:
Fecha:	Rol Academia:
Título entrevista:	Percepción y experiencias sobre prevención de lesiones, formación corporal y salud en la práctica Amateur de la danza de ritmo latinos salsa y bachata.
Tipo:	Entrevista cualitativa semiestructurada.
Duración:	15– 25 minutos.
Destinatarios:	Baladinas – Amateur

LESIONES ASOCIADAS A LA PRÁCTICA

SUBCATEGORÍAS: LESIONES QUE HA EXPERIMENTADO – FACTORES QUE SE ASOCIAN A LA LESIÓN

- ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?
- ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?
- ¿Cómo impactan las lesiones u otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

CONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DE LESIONES

SUBCATEGORÍAS: CONOCIMIENTO PREVIO SOBRE PREVENCIÓN DE LESIONES – PERCEPCIÓN SOBRE LAS FORMAS DE PREVENCIÓN.

- ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?
- ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?
- ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y que estrategias identifica para tal fin?

PRACTICAS Y BARRERAS DE LA PREVENCIÓN DE LESIONES

SUBCATEGORIAS: PRACTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES – BARRERAS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES

- ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Con qué regularidad?
- ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?
- ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes: biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

NECESIDAD DE UNA PROPUESTA DE PREVENCIÓN DE LESIONES ASOCIADAS A LA DANZA.

SUBCATEGORIAS: EXPECTATIVAS INICIALES – PERTINENCIA DEL PROGRAMA

- ¿Usted considera que el programa que recibió te prepara para cuidar tu cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?
- ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?
- ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?
- ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

- A partir de lo comentado hasta el momento ¿Qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarín/a amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Anexo H. Consentimientos – asentimientos informados diligenciados.

PORTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Luciana Zabaleta Lotta
 Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° 1016954358 de Bogotá D.C.

Con domicilio en la ciudad de: Bogotá D.C. Dirección: Carrera 75 # 68B-63

Teléfono y N° de celular: 319 5920 748 Correo electrónico: lzabaleta.lotta@gmail.com

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: Luciana Z.L
 Nombre: Luciana
 Identificación: 1016954358 Fecha Jue - 14 - 2026 - 01

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

ante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en este Consentimiento Informado para los propósitos descritos anteriormente. He podido hacer preguntas y las han respondido satisfactoriamente. No tengo dudas al respecto.

Por lo tanto, actuando como representante legal del menor (padre-madre) autorizo a mi hijo:
LUCIANA ZABALETA LOTA Identificado con RC/TI 1016954358

Firma del representante LINDA LOTA M Fecha 04/01/2026.

Firma del participante _____ Fecha DD/MM/AAAA

Nombre _____ del
 testigo _____ Identificación _____

Firma Luciana Z.L Fecha Enero/14/2026

Cualquier pregunta que desee realizar durante el proceso de investigación podrá contactarse con Alejandro Zabaleta Horta al teléfono 3193529299 y/o al correo electrónico azabaletah@upn.edu.co o con José Luis Vásquez Lancheros al teléfono 3209582975 y/o al correo electrónico jlvasquezl@upn.edu.co

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Valentina Riaño Gómez
 Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° 1021399064 de Bogotá
 Con domicilio en la ciudad de: Bogotá Dirección: Cs. 94 # 72-49

Teléfono y N° de celular: 3133924396 Correo electrónico:
Valentina.rio23@gmail.com

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: Valentina

Nombre: Valentina Riaño Gómez

Identificación: Ti. 1021399064

Fecha _____

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

Fase I: Diagnóstico (contextualización del problema de estudio e identificación de experiencia con relación a las lesiones asociadas. Indagar sobre conocimientos, experiencia y saberes tienen los bailarines de los ritmos latinos: salsa y bachata sobre la prevención de lesiones),

- Fase II: Diseño de la propuesta (sistematización de la información recolectada en las entrevistas, se formularán los objetivos del programa de capacitación situándolo de manera adecuada en el contexto y bajo las necesidades específicas de la población)
- Fase III: Análisis de la implementación de la propuesta. (se encargará de realizar el análisis de la propuesta de implementación)

1. Beneficios del estudio: Participar en esta investigación permitirá reflexionar sobre la importancia de la prevención de lesiones vinculadas a la danza, aportará desde un enfoque cualitativo al estudio de programas y cuadros de lesión y contribuirá al conocimiento sobre la prevención de lesiones en la danza a los bailarines.

1. Riesgos asociados al estudio: La participación en esta investigación no representa riesgos mayores para la salud de los bailarines. Sin embargo, existen riesgos mínimos asociados, a la planificación de los talleres teórico prácticos

Confidencialidad y almacenamiento de la información en el papel de participante entrevistado, certifico que estoy informado (a) y de acuerdo a que se me realicen una entrevista con una serie de preguntas, las cuales serán grabadas en audio. La entrevista busca indagar sobre mis: conocimiento, experiencias y vivencias en el tema relacionado con lesiones en la danza de ritmos latinos (Salsa y bachata). Autorizo a que esta entrevista sea grabada en audio, para posteriormente recopilar los datos consignados y estos después sean tratados por los entrevistadores para el desarrollo de su trabajo de investigación. Además, soy consciente que me puedo retirar voluntariamente y en el momento que desee (explicar cómo se manejarán los datos del participante durante la investigación y cuáles son los posibles usos de las conclusiones del estudio).

8. Toda información o datos que puedan identificar al participante serán manejados confidencialmente, se tomarán las siguientes medidas de seguridad: En primera medida se mantendrá el anonimato de los participantes, seguido de un almacenamiento seguro de los datos, además de las consideraciones del consentimiento de informado. Por ultimo los único que tendrá acceso a estos datos serán los investigadores solamente, tendrán acceso a los datos en que puedan identificar a un participante (directa o indirectamente) los miembros del equipo de investigación. No divulgaremos ninguna información de Usted. Cuando los resultados de la investigación sean publicados o se discutan en conferencias científicas, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. Toda divulgación de la información obtenida se realizará con fines científicos y/o pedagógicos.

9. Responsables del estudio.

Yo: Argemiro Pizarro Goaldron

Identificado/a con cedula de ciudadanía N° 51607829 de Capitana(S)

declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación del menor a mi cargo, certifico que he leído atentamente este formulario y aceptado su participación libremente dando mi consentimiento con pleno conocimiento de la naturaleza y finalidad de los procedimientos, los beneficios que se puede esperar y las molestias o riesgos que puedan surgir durante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en

Fase I: Diagnóstico (contextualización del problema de estudio e identificación de experiencia con relación a las lesiones asociadas. Indagar sobre conocimientos, experiencia y saberes tienen los bailarines de los ritmos latinos: salsa y bachata sobre la prevención de lesiones),

- Fase II: Diseño de la propuesta (sistematización de la información recolectada en las entrevistas, se formularán los objetivos del programa de capacitación situándolo de manera adecuada en el contexto y bajo las necesidades específicas de la población)
- Fase III: Análisis de la implementación de la propuesta. (se encargará de realizar el análisis de la propuesta de implementación)

1. Beneficios del estudio: Participar en esta investigación permitirá reflexionar sobre la importancia de la prevención de lesiones vinculadas a la danza, aportará desde un enfoque cualitativo al estudio de programas y cuadros de lesión y contribuirá al conocimiento sobre la prevención de lesiones en la danza a los bailarines.

1. Riesgos asociados al estudio: La participación en esta investigación no representa riesgos mayores para la salud de los bailarines. Sin embargo, existen riesgos mínimos asociados, a la planificación de los talleres teórico prácticos

Confidencialidad y almacenamiento de la información en el papel de participante entrevistado, certifico que estoy informado (a) y de acuerdo a que se me realicen una entrevista con una serie de preguntas, las cuales serán grabadas en audio. La entrevista busca indagar sobre mis: conocimiento, experiencias y vivencias en el tema relacionado con lesiones en la danza de ritmos latinos (Salsa y bachata). Autorizo a que esta entrevista sea grabada en audio, para posteriormente recopilar los datos consignados y estos después sean tratados por los entrevistadores para el desarrollo de su trabajo de investigación. Además, soy consciente que me puedo retirar voluntariamente y en el momento que desee (explicar cómo se manejarán los datos del participante durante la investigación y cuáles son los posibles usos de las conclusiones del estudio).

8. Toda información o datos que puedan identificar al participante serán manejados confidencialmente, se tomarán las siguientes medidas de seguridad: En primera medida se mantendrá el anonimato de los participantes, seguido de un almacenamiento seguro de los datos, además de las consideraciones del consentimiento de informado. Por ultimo los único que tendrá acceso a estos datos serán los investigadores solamente, tendrán acceso a los datos en que puedan identificar a un participante (directa o indirectamente) los miembros del equipo de investigación. No divulgaremos ninguna información de Usted. Cuando los resultados de la investigación sean publicados o se discutan en conferencias científicas, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. Toda divulgación de la información obtenida se realizará con fines científicos y/o pedagógicos.

9. Responsables del estudio.

Yo: Argemiro Pizarro Goaldron

Identificado/a con cedula de ciudadanía N° 51607829 de Capitana(S)

declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación del menor a mi cargo, certifico que he leído atentamente este formulario y aceptado su participación libremente dando mi consentimiento con pleno conocimiento de la naturaleza y finalidad de los procedimientos, los beneficios que se puede esperar y las molestias o riesgos que puedan surgir durante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Maria Paula Palomares Acosta
 Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° 1029149763 de Bogotá

Con domicilio en la ciudad de: Bogotá Dirección:
Calle 70a # 105 h-59

Teléfono y N° de celular: 316 1388561 Correo electrónico:
Marhisacosta@gmail.com

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: Maria Paula
 Nombre: Maria Paula Palomares Acosta
 Identificación: 1029149763 Fecha: 15 de enero de 2026

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

- Fase I: Diagnóstico (contextualización del problema de estudio e identificación de experiencia con relación a las lesiones asociadas. Indagar sobre conocimientos, experiencia y saberes tienen los bailarines de los ritmos latinos: salsa y bachata sobre la prevención de lesiones),

- Fase II: Diseño de la propuesta (sistematización de la información recolectada en las entrevistas, se formularán los objetivos del programa de capacitación situándolo de manera adecuada en el contexto y bajo las necesidades específicas de la población)

- Fase III: Análisis de la implementación de la propuesta. (se encargará de realizar el análisis de la propuesta de implementación)

1. Beneficios del estudio: Participar en esta investigación permitirá reflexionar sobre la importancia de la prevención de lesiones vinculadas a la danza, aportará desde un enfoque cualitativo al estudio de programas y cuadros de lesión y contribuirá al conocimiento sobre la prevención de lesiones en la danza a los bailarines.

1. Riesgos asociados al estudio: La participación en esta investigación no representa riesgos mayores para la salud de los bailarines. Sin embargo, existen riesgos mínimos asociados, a la planificación de los talleres teórico prácticos

Confidencialidad y almacenamiento de la información en el papel de participante entrevistado, certifico que estoy informado (a) y de acuerdo a que se me realicen una entrevista con una serie de preguntas, las cuales serán grabadas en audio. La entrevista busca indagar sobre mis: conocimiento, experiencias y vivencias en el tema relacionado con lesiones en la danza de ritmos latinos (Salsa y bachata). Autorizo a que esta entrevista sea grabada en audio, para posteriormente recopilar los datos consignados y estos después sean tratados por los entrevistadores para el desarrollo de su trabajo de investigación. Además, soy consciente que me puedo retirar voluntariamente y en el momento que desee (explicar cómo se manejarán los datos del participante durante la investigación y cuáles son los posibles usos de las conclusiones del estudio).

8. Toda información o datos que puedan identificar al participante serán manejados confidencialmente, se tomarán las siguientes medidas de seguridad: En primera medida se mantendrá el anonimato de los participantes, seguido de un almacenamiento seguro de los datos, además de las consideraciones del consentimiento de informado. Por último los únicos que tendrán acceso a estos datos serán los investigadores solamente, tendrán acceso a los datos en que puedan identificar a un participante (directa o indirectamente) los miembros del equipo de investigación. No divulgaremos ninguna información de Usted. Cuando los resultados de la investigación sean publicados o se discutan en conferencias científicas, no se incluirá información que pueda revelar su identidad. Toda divulgación de la información obtenida se realizará con fines científicos y/o pedagógicos.

9. Responsables del estudio.

Yo: Miriam Mercedes Acosta Martínez

Identificado/a con cedula de ciudadanía N° 52314393 de Bogotá D.C.

declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación del menor a mi cargo, certifico que he leído atentamente este formulario y aceptado su participación libremente dando mi consentimiento con pleno conocimiento de la naturaleza y finalidad de los procedimientos, los beneficios que se puede esperar y las molestias o riesgos que puedan surgir durante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Laura Dayana Arévalo Morales
 Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° 1000808645 de Bogotá D.C.

Con domicilio en la ciudad de: Bogotá D.C. Dirección:
Kr 36 # 1A-10

Teléfono y N° de celular: 3222141959 Correo electrónico:
larevalomd@unal.edu.co

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: _____

Nombre: Laura Dayana Arévalo

Identificación: 1000808645

Fecha: 15/01/2024

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Sara Mayorga Rojas
 Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° 117555555 de Bogotá

Con domicilio en la ciudad de: Bogotá Dirección:
Carretera 79 #67-33

Teléfono y N° de celular: 3042000406 Correo electrónico:
saramayorga13@gmail.com

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: Sara Mayorga Rojas

Nombre: Sara Mayorga Rojas

Identificación: 117555555

Fecha: 15/01/2016

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

PARTES DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: Gabriel D-án Balas
 Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía N° 122703911 de Bogotá
 Con domicilio en la ciudad de: Bogotá Dirección:
Cra 73A N 64J-28
 Teléfono y N° de celular: 3115100310 Correo electrónico:
gabrielva@hotmail.com

Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma: _____

Nombre: _____

Identificación: _____ Fecha: _____

La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación

durante el estudio. Además, autorizo el uso y la divulgación de la información a las entidades mencionadas en este Consentimiento Informado para los propósitos descritos anteriormente. He podido hacer preguntas y las han respondido satisfactoriamente. No tengo dudas al respecto.

Por lo tanto, actuando como representante legal del menor (padre-madre) autorizo a mi hijo:
Gabriel Dyon Barrios Identificado con RC/TI 12 222103910

Firma del representante [Firma] Fecha 23/01/2026

Firma del participante _____ Fecha DD/MM/AAAA

Nombre _____ del
testigo _____ Identificación _____

Firma _____ Fecha DD/MM/AAAA

Cualquier pregunta que desee realizar durante el proceso de investigación podrá contactarse con Alejandro Zabaleta Horta al teléfono 3193529299 y/o al correo electrónico azabaletah@upn.edu.co o con José Luis Vásquez Lancheros al teléfono 3209582975 y/o al correo electrónico jlvasquezl@upn.edu.co

Anexo I.

Transcripción de las entrevistas iniciales a bailarinas.

Entrevista 1 - Bailarina 1

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 1

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador. OK nombre del entrevistador Alejandro Zabaleta Horta, trabajo de investigación, el aprendizaje experiencial mediado por el autocontrol. conciencia corporal para la prevención de lesiones en bailarines. Vamos a empezar con nuestra primera entrevista en una entrevista semiestructurada son 10 preguntas básicas, para contestar hoy entrevistaremos a la bailarina.

Bailarina 1 XXXXXXXX

Entrevistador: OK, ¿Para empezar podría contarme un poco de cómo llegó al baile?

Bailarina 1: Eee... ..Yo más o menos como desde los 19 años empecé a hacer ejercicio en gimnasio y digamos que ahí habían como clases de... ..baile y rumba, yo me cambié de gimnasio y en el gimnasio donde estaba, pues no había, entonces busqué un espacio donde podría, donde pudiera seguir bailando y como tener esa parte del cardio, sí como sí, si como ese tiempo en donde hacia el cardiovascular, pero más enfocado con base al baile y llegué a un primer espacio de formación, que ahí fue, pues donde ya como que me enamoré de la danza y seguí ahí.

Entrevistador: Ok perfecto, eee... ¿Qué te motivó empezar a bailar y por qué escogiste salsa y bachata o salsa o bachata?

Bailarina 1: ayyy juemadre Yo creo que fue un poco coincidencia, porque la academia que estaba cerquita a la casa era de salsa y bachata, entonces pues yo empecé a bailar y me gustó, entonces pues como que me choque con el genero, y bueno, y también eeeh mi mamá, toda la había a escuchado mucha salsa, entonces desde chiquita escuché mucha salsa.

Entrevistador: Ok perfecto, ¿Con qué frecuencia bailas actualmente y en qué espacios en la academia no solo sino cuando estás en tu casa o cuando estás con tus amigos?

Bailarina 1: Eeehhh... ..Pues en clases en clase si tomo más o menos de lunes a sábado. Sociales no voy, y ensayos que son jueves y viernes y en la casa a veces como que también ensayo solita

Entrevistador: Okey perfecto aquí como una pregunta ¿Tiene alguna anécdota divertida o memorable relacionada con el baile, sin importar en que contexto social ocurrió? (familia, amigos, academia)

Bailarina 1: Pues en realidad mis espacios, yo he estado como en tres espacios de formación como más seria, del segundó espacio en el qué estuve, pues, era chévere y el tercero que llegué acá, pues ha sido chévere, porque todas son más chiquitas que yo, y he logrado como conectar con ellas. Eso sí, ha sido como muy chévere todo.

Entrevistador: Eres la grande del del grupo, jajajajaja

Bailarina 1: Si, si, si, si

Entrevistador: Pregunta ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 1: Diagnosticada no, pero pues si he tenido como dolores en la rodilla y en el dedo gordo del pie izquierdo

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 1: Siento que era un poco de falta de cuidado del profesor. Porque digamos, yo aprendí bailando colombiano, y el colombiano es es mucho a pie y a mí me hicieron bailar todo el tiempo en tacones, pero nunca me enseñaron a pararme bien en los tacones. Nada sí, hasta hasta mucho después supe que me estaba parando mal

Entrevistador: Ok interesante, interesante, bueno ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 1: Pues me asusta, cuando empieza a doler algo me asusta, porque me da miedo que eso limite, pues tanto el baile como el ejercicio de gimnasio que hago, porque pues eso de alguna forma me da como paz mental, el ejercicio me da paz mental, entonces como que siento que si dejo de hacerlo por alguna lesión, pues va a ser difícil como encontrar algo que, que me de como esa paz.

Entrevistador: ¿Y como crees que afectaría en tu trabajo? ¿en tu familia? ¿en tus amigos?

Bailarina 1: Estaría muy brava, jajajaja, entonces si, eso les afectaría y en el trabajo también

Entrevistador: Cambios de humor

Entrevistador: ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 1: No, no, nunca

Entrevistador: oki, perfecto ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 1: La preparación del cuerpo, tanto como muscularmente, como en las posiciones que uno debe tener para que pues la parte articular y la muscular no se lesionen

Entrevistador: oki, perfecto muy bien ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y que estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 1: Pues eso sí, fui yo una vez me dijeron que tenía que fortalecer los músculos de los cuádriceps y bueno y en realidad en toda la pierna para que la fuerza se fuera a lo muscular y no a lo articular entonces esto le había hecho en el gimnasio, pero he estado más juiciosa en cuidarme para fortalecer esos músculos

Entrevistador: ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 1: No lo que te digo, hago gimnasio, voy al gimnasio y hago, y hago fuercita

Entrevistador: ¿Con qué regularidad haces eso? ¿con que regularidad vas al gimnasio?

Bailarina 1: Estoy yendo dos veces a la semana.

Entrevistador: ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 1: Creo que yo he tenido diferentes orientaciones. He tenido tanto maestros que son muy de darse duro hasta que uno se muera, como profesores que sólo un poquito más inteligentes, que el cuerpo, que uno tiene que manejar el cuerpo con inteligencia para no dañarlo, entonces creo que viene muy desde el maestro y la persona que orienta la formación en la danza, para que el cuerpo esté preparado para no lesionarse.

Entrevistador: ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes: biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 1: ¿Biológica?

Entrevistador: Bueno te contextualizo, la parte biológica es todos los componentes del cuerpo ya sea como; sistema muscular, sistema óseo, sistema cardiovascular y todo lo que compone tu cuerpo en cuanto biomecánica y fisiológico. La parte psicológica ya se habla más en la parte de de autoconfianza de palabras claves que te ayuden a mejorar en cuanto a ese tema y la parte pedagógica es lo que has recibido de parte de los profesores

Bailarina 1: Ahhh, Ok, pues de la biológica, pues, hijuepucha, pues bueno lo que te he venido diciendo creo que no hay preparación o sea como que los, cómo decirlo la pedagogía en la danza siento que es un poco desordenada, sobre todo en la parte de los ritmos latinos sí, si tú vas a danzas un poco más clásicas son un poco más estructuradas de; sentémonos, hagamos fuerza primero las puntas todo. Mientras que los latinos son muy hágale y revientese, entonces pues el cuerpo no. En lo psicológico... ..hijuepucha, no, yo creo que es un trabajo en lo personal siento que ha sido más mío que sí, la danza es muy retadora a nivel mental, si uno tiene que tener mucha confianza en uno mismo para pararse ahí, y no embarrarla ,y pues, y pues sí, como tener mucha confianza y saber que uno puede hacerlo, sobre todo cuando uno separa a presentarse. Y en lo pedagógico, siento que no hay estructura y que la estructura hace que uno se, se lesione, sí entonces pues sí

Entrevistador: ¿Usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?

Bailarina 1: Sí, claro, claro porque digamos que tener un, como un lineamiento para hacer las cosas permite también al cuerpo entender lo mejor la cabeza se siente más confiada y pues todo esto está conectado desde la parte pedagógica, pues porque como uno no hace la formación en eso, sino que en danza, pues puede mejorar mucho

Entrevistador: ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 1: No, me parece Super bien, porque eso hace que se extienda el tiempo en el que uno puede bailar y puede bailar mejor porque se puede explotar más o sea que uno pueda llegar a muy muy viejito bailando sin lesiones

Entrevistador: ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 1: Sí, claro

Entrevistador: Teniendo en cuenta que salud mental, salud física también

Bailarina 1: No, sí claro, claro toda la integralidad es muy importante, uno a veces descuidar la parte mental y es lo que más lo bloquea a uno

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 1: Pues conocimiento para saber de pronto uno saber qué no tiene que hacer, para, pues para lo que tú dices para volver más longevo el tema del baile, si como fortalecer, como tú dices que desde la parte biológica es como muy específica para cada cuerpo también es como

conocer que el cuerpo de uno que que falla, o no que falla, sino que necesita fortalecimiento para no lesionarse sí

Entrevistador: En la parte de conciencia corporal ¿conoce el termino?

Bailarina 1: Sí, en la parte de conciencia corporal, qué pena que no te respondí eso. Digamos que hay movimientos que a veces uno tiene que hacer y no entiende, pero uno no entiende con qué músculo tiene que hacerlo, entonces claro desde la conciencia corporal también, también le ayudaría mucho, incluso no sólo a la prevención de lesiones, sino a la mejoría de la danza

Entrevistador: Bueno, para terminar. A partir de lo comentado hasta el momento ¿Qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarín/a amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 1: Ummm, no, la preparación; muscular y articular. Porque uno no, ósea tú ves los programas de todas las academias porque son todas, y todas están orientadas a dar mucha pata y moverse mucho, pero nunca ha la preparación como, como la preparación física, como como tal. Entonces todo lo que tú estás hablando desde la parte psicológica biológica y pedagógica, todo en conjunto hace parte, hace falta, en la parte de la prevención.

Entrevistador: Ok, muy bien algo qué tal vez tú quieras agregar, que creas qué tal vez falta algo o tú estás esperando como quede esta capacitación

Bailarina 1: No aprender mucho, está muy chévere porque sino nunca lo haría

Entrevistador: Ok Bailarina 1 perfecto entonces damos por terminar la entrevista. Muchas gracias por tu colaboración y nos estamos viendo en los talleres. Listo.

Bailarina 1: Muchas gracias muchas gracias a ti. Gracias

Entrevista 2 – Bailarina 2

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 2

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Buenas tardes, mi nombre es Alejandro Zabaleta, soy investigador de maestría. Estamos empezando con nuestra cuarta entrevista sobre el tema de prevención de lesiones, entonces es el aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de lesiones en bailarines, en este caso tenemos a la bailarina

Bailarina 2: XXXXXX

Entrevistador:, te recomiendo tal vez las respuestas fuertes para que se vea bien grabado y yo después pueda transcribir.

Bailarina 2: Ok, ok, listo, listo.

Entrevistador: Entonces vamos a empezar, ¿podrías contar un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 2: Bueno, yo actualmente soy ingeniera civil, realmente no tengo como una relación familiar ni de amigos por el baile, llegué porque mi objetivo, digamos que mi primer objetivo fue aprender a bailar en una fiesta, como los pasitos básicos, ti ti ti, tan tan tan, entonces como que conseguí clases en la academia más cerca y pues más barata que conseguí en un principio, que pues no es muy trivial ahorita, y pues ahí me enamoré del baile porque vi a una profe que también en ese momento hizo un solista y me impactó demasiado, entonces pues como que ahí empecé a tomármelo un poco más en serio, por decirlo de alguna forma.

Entrevistador: Ok, creo que pues respondiste la pregunta pero vamos a hacer la que sigue.

Bailarina 2: Sí, sí, sí.

Entrevistador: ¿Qué la motivó a empezar a bailar y por qué? Y adicional, ¿por qué salsa y bachata o salsa o bachata?

Bailarina 2: Bueno, pues lo que yo te decía, vi a una profe bailar y me pareció increíble y no sé, yo siento que, pues he probado varios géneros, pero siento que la salsa en específico tiene algo como un fuego, como algo que no tienen los otros géneros de baile y es como transmitir ese tipo de emociones o pues yo conecto mucho con esas emociones al bailar salsa, pues por sus diferentes expresiones, además tiene un montón de historia, entonces también va de la mano muy de eso, yo soy como muy, no sé, muy nerd en ese aspecto de querer saber muchas cosas.

Entrevistador: Bueno, qué bacano. ¿Elucumbras entre los temas? ¿Buscas más allá de lo que algo significa? ¿Así más o menos?

Bailarina 2: Sí, me gusta mucho, me gusta mucho investigar.

Entrevistador: Ok, qué chévere. Bueno, ¿con qué frecuencia baila actualmente? O sea, ¿en los espacios en los que bailas solo en la parte de la academia o fiestas familiares o salgo con los amigos y bailo?

Bailarina 2: Pues digamos que más que todo clases, de vez en cuando pues salgo a bailar con mis amigos, pero es muy rara la vez, verdad. Salgo demasiado cansada de acá. Y pues aquí también está el tema de ensayos, pues tengo ensayos con Cami también de vez en cuando y pues la idea es empezar ahorita con el grupo de ladys.

Entrevistador: Ok, ok. Y tú aparte del grupo estás también haciendo tu solista con Camilo.

Bailarina 2: Mi solista con Camilo.

Entrevistador: Ok, listo. No sé, cuéntame algo divertido, una anécdota que hayas tenido en el baile que te haya causado risa.

Bailarina 2: Pues bueno, no es, osea, en ese momento no me dio risa. Pero, bueno, pues en la otra academia donde yo estaba nos tuvimos que presentar para un show y eso es, ¿no sé si has escuchado de Rueda de Casino, que es una rueda de parejas?

Entrevistador: Ok, yo no la he escuchado.

Bailarina 2: Bueno, el caso es que es, osea, son parejas que bailan en rueda. Entonces se hacen cambios de pareja, se cantan las figuras y las parejas lo hacen. Teníamos un show de eso. El caso es que yo no sé, el piso estaba muy resbaloso, nos tocó bailar afuera en baldosa. Y mi pareja baila ese resbalo y lo que hizo fue pegarme un puño así en toda la cara.

Entrevistador: ¿Te rompió la nariz?.

Bailarina 2: Yo creo que casi, me dolió demasiado. Y fue en un show, entonces a mí se me salió y dije, cómo hijuepu...

Entrevistador: ¿En pleno show?

Bailarina 2: En pleno show...

Entrevistador: Ok, son de los que...

Bailarina 2: ...Y me metieron una vaciada, obviamente, eso no se hace.

Entrevistador: Pero, a quien le han puesto un puño en la cara mientras bailan? Creo que a muy pocos, ¿no?

Bailarina 2: Mmmm

Entrevistador: Bueno. Listo, vamos a empezar con las siguientes preguntas. ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 2: Sí, yo creo que sí. Pues lo que yo te decía, como que no me he medicado, no he ido a un fisioterapeuta que me diga, como, ¿estás lesionada? Pero realmente sí me han causado, más que todo en las rodillas, ¿sabes? En las rodillas siempre me dan lastima cuando hago mucho esfuerzo. Me toca ya tener reposo, bueno, otras cosas en general. Pero casi siempre son las rodillas.

Entrevistador: Ok. ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 2: ¿Osea hablando general?

Entrevistador: Sí, en general. No lo que te pasó a ti en las rodillas, sino en general, ¿cuáles son los causantes?

Bailarina 2: Pues es que yo siento y veo que los bailarines no se preparan físicamente para hacer lo que hacen. Entonces tú quieres hacer, no sé, un mortal, una patada muy arriba, te quieres botar a un split, pero tu cuerpo no está preparado para. Entonces es como que mi flexibilidad llega hasta cierto punto, pero yo quiero más ¿Y por qué? Porque no sé, y solamente lo quiero hacer, y entonces tengo que sacarlo, y siento que es como esa mentalidad de simplemente querer hacer las cosas y no ver más allá.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realizar a su largo del día a día? Pues además de la danza, en su salud emocional, mental o social.

Bailarina 2: Bueno, digamos que en mi caso yo siento que, osea, en lo mental es muy fuerte, porque el hecho de que tú tengas una lesión, para mí el baile es muy importante. Entonces el pensar que yo no voy a poder seguir bailando, o ya no voy a poder hacer lo que tanto amo, me genera, pues me da muy duro realmente, ¿sabes? Pues en el tema social nunca me he visto afectada, siento yo, y pues de lo mental va muy de la mano con lo emocional. Yo siento que cuando tú ya estás en este ámbito muy metido, ya no puedes dejarlo, siento que es más difícil dejarlo que seguirlo, y el hecho de que no sea tu decisión sino por algo externo, es aún más duro.

Entrevistador: Ok, ok. Entonces digamos que en ese orden de días, digamos que la parte, cuando tú tenías tus problemas de rodilla, ¿no te afectaba mucho en el momento en el que te ibas a acudir a transporte público para desplazarte o si te afectaba?

Bailarina 2: Pero es que yo siento, yo no sé si eso está bien, pero yo siento que tú te acostumbras a tener esos dolores cuando estás en tu vida cotidiana.

Entrevistador: Ok, ok. Bueno. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 2: No. Digamos que lo que sé siempre ha sido como de voz a voz, tipo hable con esta persona, esta persona es fisio, me dijo esto. Recuerdo mucho que le comenté que me iba a la rodilla a una amiga que tenía, que era fisio, y me dijo que no debía competir porque tenía que competir en ese momento, que no debía competir porque simplemente me iba a joder y después yo no iba a poder bailar. Pero eso fue lo máximo que recibí de... De capacitación o de taller.

Entrevistador: Ok. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 2: Pues yo siento que es primero conocer... Si tú quieres hacer una figura, algún paso o algún elemento, tienes que saber qué requiere tu cuerpo. Y también es dejarlo descansar, es como darle reposo a tu cuerpo, porque muchas veces nosotros no sabemos cómo hacerlo también. Y eso es como también ser muy consciente de que lo necesito. Y eso es lo que realmente pasa, porque muchas veces uno es como... No, no, ya, lo hice, me va a pasar mañana y ya.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Y con qué regularidad?

Bailarina 2: Pues yo hago entrenamiento de fuerza y movilidad. Bueno, casi todos, fuerza y movilidad, control motor, pero no enfocado a prevenir lesiones, sino porque estoy entrenando en una liga. Entonces, digamos que para hacer la gimnasia, y eso fue lo que aprendí de él, mi profe, para hacer gimnasia tienes que tener fuerza, potencia, flexibilidad, o sea, todos los elementos físicos los necesitas, si no, no vas a hacer nada. O pues lo vas a hacer mal o feo, digámoslo así. Entonces, digamos que lo hago inconscientemente tres veces a la semana. El reposo, pues, descanso una vez a la semana, pero no porque quiera, sino porque simplemente no tengo ahí como qué hacer. Y ya, creo que eso respalda.

Entrevistador: Ok, pero actualmente tú estás como yendo a algún gimnasio, o sigues yendo a la liga de gimnasia.

Bailarina 2: Osea, actualmente estoy en la liga de gimnasia. Allá levantas peso, haces el entrenamiento con bandas, estiras, splits, todas esas cosas.

Entrevistador: Ok, ok, ok. ¿Qué estrategia considera usted efectiva para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 2: Siento que es muy difícil, pero siento que finalmente nosotros, como estudiantes, seguimos mucho como corderitos a nuestros maestros. Entonces, siento que si viene de arriba, tipo, no sé, hoy vamos a hacer nuestro entrenamiento, va a ser enfocado en prepararnos físicamente eso nos ayudaría mucho. Osea, adicionar los demás entrenamientos que tengamos que hacer de la coreografía y eso, incluir uno, que no vamos hoy a hacer el acompañamiento físico, pero que no sea de vez en mes, sino que sea regular, al menos una vez a la semana.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Saben si aumentar un poco ya el tema de fortalecimiento físico y eso?

Bailarina 2: Sí, porque muchas veces, osea, conozco muchos bailarines que por querer hacer muchas cosas, su cuerpo de verdad no está preparado para llegar a ese rango de movilidad y se lesiona.

Entrevistador: Ok. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 2: ¿Desde mi punto de vista o en general?

Entrevistador: En general o tu punto de vista, como lo quieras dar.

Bailarina 2: Ok. Yo siento que las barreras es que venimos trabajando de cierta forma desde hace mucho tiempo y las academias vienen trabajando desde hace mucho tiempo así. Y creo que se dan muchas en el ámbito de la danza. Digamos, tú vas a un contemporáneo, la clase dura una hora y media, dos horas, y al menos la mitad de la clase se enfoca en acondicionar el cuerpo de los bailarines. No sé si es por cultura, no sé si es porque nosotros crecimos con la salsa. Es de voy a ir a mi clase y ¡ay qué chévere! voy a ir a bailar y ya. Pero pues no hay como una preparación realmente. Muchas veces ni siquiera se hace una movilidad en una clase, que debería ser como lo más básico, ¿no? Siento que ese es como el factor biológico porque viene desde nuestras raíces y creo que ni siquiera lo tomamos en cuenta muchas veces. Tú tomas en cuenta, por ejemplo, a los italianos. Ellos son muy buenos bailando salsa, pero son muy estudiosos porque ellos no saben qué dicen las canciones de español. Tienen que traducir, mirar, ellos se acondicionan físicamente. Tal vez nosotros damos por hecho muchas cosas porque crecimos con eso. Claro. En el tema psicológico, pues yo siento que entrenar no es fácil. Y el hecho de que tú digas, ¡ay, voy a ir hoy, tengo que hacer esto! Como que me da pereza, me voy a ir a la clase como que ya no.

Como que ya no tengo ganas de ir. A mí me cuesta mucho tener que ir a la liga e ir a entrenar. Por eso hago que otro profe lo haga por mí. Digamos que autónomamente me cuesta un montón y siento que eso le pasa a mucha gente. Osea, ser uno autodisciplinado y decir, voy a ir a entrenar, voy a ir a acondicionarme, voy a cuidarme, no pasa.

Entrevistador: Ok, ok, sí, es verdad. En la parte pedagógica, ¿qué crees?

Bailarina 2: En la parte pedagógica, pues lo que yo te digo, nuestros profesón de calle. Muchos profes son de calle o aprendieron empíricamente o aprendieron como, no sé, como, hágalo, listo ¿me ves? Listo, vamos a hacerlo así. Siento que ellos aprendieron así y es la forma en la que enseñan. No digo que todos sean así porque obviamente hay excepciones. Pero siento que el hecho de que ellos aprendieron de esa forma, lo transmiten. Entonces no se esfuerzan porque las personas muchas veces aprendan a cuidarse.

Entrevistador: Ok, ok, lo entiendo, lo entiendo. Sí, sí, sí, es lo que tú dices, que cada elemento necesita un proceso metabólico, que era lo que hablábamos ahorita, de gatear para terminar corriendo. ¿Y tú consideras que hay profesores que les falta enseñarse el proceso pedagógico para llegar a un fin. Creo que es lo que estás diciendo, ¿sí?

Bailarina 2: Sí, digamoslo así.

Entrevistador: Listo. ¿Usted considera que el programa que va a recibir le prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 2: A ver, yo siento que me va a dar tips muy útiles que me van a aportar a mi vida cotidiana y a mis entrenamientos. Ya, pues que de verdad me prepare como totalmente, no lo sé, no lo sé realmente, pero sí siento que va a aportar bastante.

Entrevistador: Ok, ¿por qué cree, por qué?

Bailarina 2: Pues es que, a ver, lo que yo te decía, nosotros somos muy empíricos. A veces nos hace falta el saber de dónde vienen las cosas, por qué pasan las cosas, por qué mi cuerpo es así. Y pues ustedes en su programa estudian eso. Realmente siento que es ver las cosas un poquito más allá de lo que uno puede ver a superficie. Y eso nos va a ayudar también a ser mejores bailarines, ya que nuestro baile dure mucho más tiempo, que podamos seguir bailando muchos más años.

Entrevistador: Claro, que el cuerpo sea más longevo en el momento de bailar. Muy bien. ¿Qué piensas sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesiones asociados a la práctica de la danza?

Bailarina 2: ¿Experienciales te refieres como a hacer la práctica de, bueno, voy a ponerme hielito, así funciona, o a qué te refieres?

Entrevistador: Cuando te hablo de experienciales, digamos, actividades como, te voy a poner un ejemplo, hagamos la coreografía con los ojos vendados, hagamos trabajo de meditación, hagamos trabajo de interpretaciones de animales, por ejemplo.

Bailarina 2: Me parece muy chévere. Me parece muy chévere porque además de que, pues yo siento que el baile te ayuda a conocerte a ti mismo. Y este tipo de ejercicios realmente es eso, es saber y entender tu cuerpo, que siento que es lo más difícil realmente de bailar, porque es, bueno, cuáles son mis debilidades, cuáles son mis fortalezas, cómo me muevo, por qué lo hago de cierta forma. Y pues este tipo de ejercicios, muy rara vez uno la hace, la verdad, pero siento que ayudan un montón. Sí, eso.

Entrevistador: Ok, ok, ok. ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 2: Pues lo que yo te he comentado, o sea, realmente me gusta entender el tema, me parece muy chévere indagar más allá, pero pues, no sé, siento que a veces uno se vuelve muy monótono ese tema. Me gustaría intentarlo, digámoslo así, pero no sé si me va a gustar para hacerlo activamente.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 2: Bueno, yo siento que el conocer tu cuerpo también es saber cómo va a entrenar lo que tú me comentabas, era como, si yo sé que voy a entrenar como bailarina o quiero hacer esto, voy a trabajar mi cuerpo de cierta forma. Y el entenderlo es como el primer paso. Porque siento que sí, y es lo que comentamos durante toda la entrevista, si yo voy y me lanzo a hacer las cosas, muchas veces voy a dar círculos, o no voy a estar avanzando, o simplemente voy a entrenar otra cosa que no me sirve. Entonces realmente siento que es el primer paso para empezar a entrenar realmente.

Entrevistador: Ok, ok, ok. Y en cuanto, digamos, a eso, ¿piensas que te ayudaría a prevenir lesiones?

Bailarina 2: Sí, pues digamos que las lesiones siempre se dan por el hecho de que tu cuerpo no esté preparado, y por eso sí que tu mente no esté preparada para ello, ¿no? Si yo empiezo a prepararme o a entender cómo funciona, ya sé que, ah, si hago eso, de pronto no me va a salir tan bien, de pronto voy a lastimarme. Y es tener cuidado mi cuerpo también si lo conozco. Es como si yo sé que me voy a quemar poniendo la mano al fuego. Pues no la pongo.

Entrevistador: Claro, claro, claro, claro. Bueno, para terminar, última pregunta. A partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques crees que falta en tu formación como bailarina amateur y que esté asociada a la prevención de lesiones?

Bailarina 2: Pues no, muchas cosas. Yo realmente creo que, bueno, a ver, ¿qué elementos nos faltan? Nos falta una preparación física, bueno, es que siento que aquí se da la idea de que todo tiene que ser muy individual. Y yo me preparo físicamente, pero yo sé que muchos compañeros míos no lo hacen. Entonces, yo diría que nos deberían implementar eso como un grupo. Como de, yo soy responsable de mis alumnos, pues entonces los voy a entrenar de cierta forma, para que no se me lesionen. ¿Qué me gustaría también? Y siento que es muy importante. No sé si del maestro, del líder, del coreógrafo, el que sea. Es como tener esa motivación emocional. Porque el hecho de bailar también te frustra muchas veces. Bailar no es fácil. Y el enfoque mental o psicológico que te planteaste en algún momento en tus preguntas, siento que no sea, digamos que lo entendí mucho porque, digamos que mi maestro, que es Camilo, en este caso en el solista, sí lo hace. Es como, ay, ven, te falta esto, o ven, ¿qué te pasa? Pero en un grupo no se hace. Te siento que es importante decir como, ¿qué te pasa? ¿No te editan bien? De pronto, ¿estás bien en tu casa? No sé qué. No, todo bien, se puede arreglar. No ir más allá de, ok, vamos a ver tus

problemas familiares, porque no es el caso. Sino como, ¿estás bien? ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo te ayudamos?

Piensa que aquí te desconectas. No sé cómo trabajar lo mental también, o lo psicológico, porque muchas veces no lo hacemos.

Entrevistador: Entonces digamos que ahí sí lo que tú dices. Digamos que cuando tú haces el trabajo de solista, sientes que el profesor o el guía se preocupa más de tu estado de ánimo que cuando lo hace en grupal, ¿sí?

Bailarina 2: Pues igual son entrenadores diferentes, ¿no?

Entrevistador: Ah, ok, perfecto. Bueno, listo Entonces no es más. Gracias. Muchas gracias por tu colaboración y pues nada, espero te motive esto. Espero que te llene las primeras clases para que nos acompañes en todo el proceso.

Bailarina 2: Está bien.

Entrevistador: ¿Listo?

Bailarina 2: Gracias.

Entrevistador: Muchas gracias. Ok.

Entrevista 3 – Bailarina 3

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 3

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Entrevista número 2, entrevistador Alejandro Zabaleta Horta. Trabajo de investigación en cuanto a la maestría de ciencias del deporte y de la actividad física, para el trabajo del aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de lesiones en bailarines. En este caso tenemos a la bailarina...

Bailarina 3: XXXXXXXX

Entrevistador: Un poquito más duro.

Bailarina 3: Ok.

Entrevistador: Ok, bueno. Para empezar vamos a hacer unas preguntas como para que te relajes un poquito. Estás un poquito nerviosa, ¿no es cierto? Entonces, ¿podrías contarme un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 3: Bueno, yo llegué al mundo del baile desde que estaba en transición, más que todo en el jardín, porque pues hacían presentaciones y normalmente escogían a ciertos niños como para hacer ciertas cosas entonces pues también me escogían a mí, mi profesora de mi anterior colegio me quería mucho, me dijo que ella también me iba a apoyar en lo del baile y gracias a ella estoy aquí en la academia y así. Y ya.

Entrevistador: Ok, perfecto. Vamos bien, vamos bien ¿Qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y bachata y salsa o bachata?

Bailarina 3: Mi motivación fue más que todo una prima que ahorita estudió en Alemania, ella se fue en intercambio, no ha regresado. Ella bailó folclore, o sea, yo empecé a bailar más fue folclore, yo nunca pensé que iba a bailar salsa o así. También estuve en otra academia, pero pues, o sea, se fijaban más en ciertas personas que en todos los niños. Entonces mi motivación fue mi prima y salsa es mi fuerte, o sea, yo bailo salsa porque es mi fuerte. La bachata es... no se me da tan bien pero tampoco se me da tan mal. Y ya.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios? O sea, ¿solo bailas en la academia o también cuando hay reuniones familiares o cuando sales a fiestas y eso?

Bailarina 3: Yo bailo normalmente por las mañanas y por las tardes, todos los días. Bailo solamente en clases y en ensayos, en reuniones o fiestas.

Entrevistador: Ok, bien, bien. ¿Tienes alguna anécdota divertida, memorable, que no sé, que como que hayas causado mucha risa con tu familia o con tus amigas o...? Relájate, relájate.

Bailarina 3: La vez qué pasó eso estábamos en ensayo. Bueno, ya se había acabado el ensayo, sí. Entonces yo quería mostrarle a mis amigas que podía hacer una medialuna en tacones, entonces la hice y me caí. Y pues todavía recuerdo ese día porque fue en el club de la academia, entonces pues...

Entrevistador: Ok, ok, perfecto. Bueno, vamos a pasar un poquito a las preguntas más específicas, ¿listo? ¿Has sufrido lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 3: Sí. La primera vez que me lesioné fue en una competencia por culpa del piso. Fui a girar y la rodilla se me trabó y pues me terminé jodiendo.

Entrevistador: Ok, ¿En ese instante fuiste al médico o dejaste simplemente que pasara... ?

Bailarina 3: Dejé así, que pasara hasta la última competencia que tuvimos el año pasado que me pasó lo mismo. Ahí sí pues también me tocó dejarlo pasar porque pues estaban revisando a una compañera, a dos compañeras y pues no podían revisarme a mí. Entonces pues en ese momento no fui al médico ni nada porque solamente se me había trabado la rodilla y ya.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de la lesión en la práctica de la danza? Tú me hablabas del espacio y los tacones, entonces, digamos, ¿tú crees que esos fueron sólo los únicos causantes?

Bailarina 3: Yo creo que el causante fue el piso de las competencias porque, digamos, en el Dreamy en Medellín el piso era suave, osea, uno podía girar, podía hacer vueltas, sino que en Arroyanto pintaron el piso, osea, lo pintaron y eso quedó muy difícil como para girar o para girar en el piso. Y en Faca fue que pusieron como un plástico, un plástico de esos que evita uno caerse, y al girar fue súper difícil porque, pues, por culpa del piso y ya, osea, fue por el piso más que todo.

Entrevistador: ¿Cómo impacta la lesión en otra actividad que realice a lo largo del día a día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 3: Bueno, digamos, yo también tuve otra vez que me lesioné, que fue atrás de la rodilla. Y entonces, normalmente yo, pues, juego con mi hermana, corremos y así. No podía correr casi, me hacía, osea, era muy difícil jugar con ella y más que todo por la lesión. Entonces, pues, yo creo que en mi salud emocional fue súper mal, o sea, bajó literalmente porque no podía hacer las cosas que yo siempre hacía Y ya.

Entrevistador: ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 3: La verdad no. Nunca me han dado un taller sobre la prevención de las lesiones en la danza.

Entrevistador: ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 3: Yo entiendo que, digamos, que nos explicarían cómo estirar bien, cómo calentar bien para evitar lesiones al momento de, digamos, hacer un split, hacer una media luna, hacer parada de manos y cosas así.

Entrevistador: ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en su práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 3: Eh...

Entrevistador: Si quiere se repite la pregunta, no hay problema. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en la práctica de la danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 3: Mmm... Las formas de prevención de lesiones son, pues como dije anteriormente, estirar, calentar, que no abrirse en el split sin haber calentado previamente y, digamos, si te mandan a hacer, no sé, una media luna en tacones tienes que calentar también bien los tobillos...

Entrevistador: para que no te caigas con las compañeras, para que no te pase lo que te pasó, ok, perfecto, listo, listo, listo. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para la prevención de lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 3: Bueno, yo, sí, sigo entrenamiento los martes, jueves por la mañana y pues ahorita jueves por la tarde y viernes por la tarde. Normalmente yo tengo que empezar a calentar para que después me hagan ejercicios de bandas, que sentadillas, que skipping y cosas así.

Entrevistador: ¿Eso lo haces aparte de la academia? O sea, tú vas a otro sitio para eso.

Bailarina 3: Osea, yo lo hago dentro de la academia. A mí me entrena Camilo y pues Camilo me hace hacer todo eso los jueves. Igualmente también me entrena los martes, pero eso es más coreo, pues obviamente también la coreo es súper difícil porque es caleño, entonces el caleño es full. Y ya

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cómo vas? ¿Bien, bien?

Bailarina 3: Sí, bien, señor.

Entrevistador: ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 3: ¿Qué estrategias?

Entrevistador: A ver, digamos, no sé, hablemos de algo grande. El ministerio de... bueno, el ministerio, no se el IDRD debería hacer como un plan para que los profesores se capaciten para prevenir lesiones o deberían abrir como un curso para bailarines y que sepan cómo ellos pueden cuidar o prevenir su lesión.

Bailarina 3: Yo siento que la academia debería abrir otra vez el espacio de... eso tenía un nombre, técnica de danza más que todo, eso normalmente lo hagan los sábados, lo cancelaron porque casi nadie iba a hacer clase. Yo iba y normalmente la profesora hacía como estiramientos, que si vas a hacer una parada de manos tienes que hacerla de esta forma, que si vas a hacer un arco hacia atrás puedes hacerlo desde arriba, que es de rodillas, desde el piso y cosas así.

Entrevistador: Ok, ok. Seguimos. ¿Qué barrera encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que te permite disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza? Cuando hablamos en el campo biológico estamos hablando de la parte física y lo que implica dentro del cuerpo generar una cultura de autocuidado. Cuando hablamos de la parte psicológica hablamos ya desde la parte mental como bailar el fortalecimiento de la mente para enfrentar tus ensayos o para prevenir una lesión y desde la parte pedagógica los procesos que se te enseñan para prevenir una lesión.

Bailarina 3: Ok, entonces, parte biológica...

Entrevistador: ¿Qué barreras encuentras? ¿Tú crees qué hace falta para que esos componentes no fallen en el momento de la prevención de la lesión?

Bailarina 3: Tener... Hacerlo todo el tiempo. Osea, digamos, tú estás en ensayo, tienes ensayo dos días y pues el profesor te dice, ustedes saben que tienen que calentar bien para hacer tal cosa. Y si tú no lo haces y llegas el día del ensayo a hacerlo, pues obviamente te vas a hacer una lesión. Entonces, pues parte biológica el estiramiento. Psicológico, pues, tú no te tienes que mentir. Osea, normalmente en los bailarines yo siento que hay un miedo de que no nos salgan ciertas cosas. Digamos, en cabaret las figuras, en ladies también las figuras. Osea, todo el tiempo más que todo son las figuras que nos dan miedo de que no nos salgan. Entonces, yo siento que un bailarín tiene que tener una mentalidad de que la figura le va a salir y que no va a pasar nada malo. Y en el pedagógico...

Entrevistador: Osea, ¿a ustedes les enseñan cómo es el proceso para llegar a una figura? ¿O les enseñan la figura? Haz media luna, pero ¿les enseñan en algún momento un proceso para llegar a la media luna?

Bailarina 3: Primero que todo nos enseñan cuál es la figura. Digamos, si es la media luna, la profesora nos enseña la figura y después nos las explica. Digamos, a nosotros nos explicaron la media luna que va en dos, con dos personas, la base y la que pasa. Que no tiene que patearse adelante, sino así, al lado, para poder quedar bien la figura. Entonces, normalmente primero nos explica, nos dicen la figura, nos la muestran y después nos la explican. Para que pueda salir en los ensayos.

Entrevistador: Ok, continuamos. ¿Usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 3: Sí, porque, digamos, si yo recibo esa información, yo sé cómo tratar mi cuerpo en ciertas cosas, en el baile. Y saber qué cosas tengo que hacer y no, para evitar una lesión. Entonces, sí.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza? ¿Quieres que te explique la pregunta un poco más? Listo, ok, perfecto.

Cuando te decimos de incorporar metodologías, es como enseñarles a ustedes, a través de la alimentación, cómo yo puedo fortalecer mi cuerpo para prevenir una lesión. En cuanto al tema del autocuidado, porque es importante dormir bien, porque es importante tener una higiene

corporal. Y en la parte del autocuidado, de la conciencia corporal, es como conocer tu cuerpo, saber cómo se está moviendo tu cuerpo para así mismo mejorar tu postura, que te aprendas a agrupar mejor en el momento de hacer una figura, en el momento de hacer un giro, como frenar para la prevención de lesiones. Entonces, vuelvo y te pregunto, ¿qué piensas sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 3: Yo pienso que sería muy bueno porque, digamos, hay cosas que los profesores no explican bien, digamos, como tienen que calentar, pero no nos dicen en qué forma, o nos dicen estiren, pero no nos hacen el estiramiento sino nos toca a nosotras. Entonces, yo pienso que sería muy buena idea incorporar estas metodologías.

Entrevistador: Siguiente pregunta, ¿le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud en la danza?

Bailarina 3: Sí, sí me gustaría más que todo porque uno tiene que conocer bien su cuerpo y tiene que saber qué cosas hacer y qué no con su cuerpo.

Entrevistador: De acuerdo. ¿Listo? ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones? Osea, es decir, esta propuesta, lo que nosotros estamos planteando como intervención, ¿qué podría aportarle a tu autocuidado, como ya te expliqué antes, y a la conciencia corporal para la práctica de la danza previniendo una lesión? ¿Tú qué crees que esto podría implementar para evitar una lesión?

Bailarina 3: Me podría aportar para evitar una lesión, digamos, la buena alimentación. Más que todo es el momento de estirar, calentar y cosas así. Osea, todo para que no tengas una lesión es estirar y calentar.

Entrevistador: Ok, perfecto. Para terminar, señorita, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques crees que le falta en tu formación como bailarina amateur que esté asociado a la prevención de lesiones?

Bailarina 3: Yo siento que nos faltan que las personas que nos entrenan a nosotras, al final del ensayo, haga un estiramiento. Osea, la persona que nos entrena a nosotras, normalmente se acaba el ensayo y tiene que hacer una cosa, entonces elige a cierta niña para hacer el estiramiento. Pero si tú eres la que nos entrena, deberías hacernos el estiramiento tú. Osea, hay veces que sí, hay veces que no.

Entrevistador: Osea, ¿tú pensarías que para la prevención de lesiones falta un poco hacia el fácil, hacia la parte del estiramiento?

Bailarina 3: Sí, señor.

Entrevistador: Ok, perfecto. Pues, muchas gracias por tu colaboración. No siendo más, te dejo para que sigas con tus quehaceres. Entonces pues nada, muchas gracias y te espero en las capacitaciones, en la intervención.

Bailarina 3: Listo, gracias.

Entrevistador: Que estés bien.

Entrevista 4 – Bailarina 4

Investigadores: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 4

Fecha de realización de las entrevistas: 14 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Muy buenas noches, Alejandro Zabaleta Horta, entrevistador. Vamos a hacer la última entrevista relacionada con la tesis de maestría el Aprendizaje Experiencial Mediado por el Autocuidado y la Conciencia Corporal para la Prevención de Lesiones en Bailarines. En esta ocasión tenemos a la bailarina.

Bailarina 4: XXXXXXXX .

Entrevistador: Ok, entonces las respuestas fuertes, claras y pausadas.

Bailarina 4: Listo,

Entrevistador: Con toda la calma del mundo. Te puedes alargar lo que te quieras, alargar en cada respuesta. Entonces, para empezar ahí como suavcito, ¿podría contar un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 4: Bueno, la verdad bailo desde los seis años. Más que nada fue porque cuando era chiquita tenía sobrepeso, entonces mi familia me puso a bailar. Entonces ese esfuerzo de que yo hiciera actividad física fue más relacionado como tal en el baile, ahí me quedé. Ya después comenzaba como tal a bailar folclor en primaria, estaba en grupo de danzas, también tenía como tal una profesora personalizada. Lo dejé como a los diez años cuando me desarrollé y más o menos como en séptimo octavo del colegio, cuando tenía como 14, 15 años, otra vez tuve la necesidad como de bailar.

Me ingresé a los CREAS, no sé, ¿no sé si lo conoces?. Ingresé a bailar primero que nada salsa. Ingresé a bailar salsa con el profesor Juan Campuzano. fue una experiencia muy chévere, pero también considero que fue muy traumática porque consideré que me hicieron mucho bullying, entre comillas, por el tema del peso y también por lo grande y porque me había desarrollado antes. Entonces fue algo como muy complejo y que me causó como una mala autoestima. Entonces como que dejé la salsa de un lado e ingresé como tal a bailar un poco de tango.

Por lo mismo no era lo mismo, no me gustaba como el ritmo, no me gustaba como la sensación, en cambio en la salsa sí. Entonces dejé de bailar. Cuando me enteré que cambiaron al profesor en el CREA volví a ingresar. Eso ya estaba para finalizar el colegio, estaba como en once, tenía mis 16 años. Ingresé con la profesora Claudia Sánchez Ella baila también el dancehall. Y bueno, bailo en un montón de academias que me gustaban mucho y la verdad ella me volvió a generar esa pasión por bailar. También me dijo como no, no importa tu peso, no importa cualquier cosa. Intento como esforzar ese tema de mí y amé como tal las salsas, como se movían, aprendí como

más movimientos, aprendí la técnica. Pero de igual manera también había ese tema de la autoestima abajo y pues el tema de hacer figuras también se me inconvenía.

También que mis papás me han protegido mucho, siento yo, entonces claro, cuando me van a lanzar o cosas así, pienso en mi papá como usted llega a estar aquí con una lesión o algo y paila. Entonces yo tengo como ese susto como de fracturarme y nunca me he fracturado, por lo mismo, porque he sido muy cuidadosa, pero también siento que es más por el temor de cualquier otra cosa.

Entonces ya después empecé a trabajar, ingresé al Sena a estudiar un tecnólogo y pues dejé un poquito las danzas hasta que volví otra vez a una academia en Danzoli. ¿No sé si lo conoces? y ahí empecé a bailar muy urbano. Me gustan mucho los movimientos, también no me pedía como tal un esfuerzo físico o ningún riesgo en mi cuerpo como figuras o cosas así. Entonces me gustó, me encantó.

Ingresé como tal al amateur también de ahí y pues un poquito empecé a escalar a semiprofesional, aunque yo no creía que estaba en semi-profesional porque aún creía que me hacían falta muchas veces, pero por la necesidad me metieron ahí.

Pues de igual manera empecé a trabajar e ingresé a un tecnólogo en danzas. Yo soy tecnóloga en producción dancística en el Sena.

Entonces ahí empecé a ingresar todo el tema del Sena también fue un impacto muy importante para mí porque, primero, solamente era contemporáneo. Nos intentaron meter otras bases, pero la verdad es que no dieron unas buenas bases, la verdad. Todo el tema era contemporáneo porque nuestra obra final fue contemporánea. Pero también el tema del calentamiento, del estiramiento, no fue algo como que se detallaba mucho o el tema de la teoría tampoco. Entonces siento que me hacían falta muchas bases y raíces de la danza. Aunque salí como tecnóloga, pero de igual manera uno sale con muchos vacíos que quería reforzar por lo mismo en el tecnólogo, pero pues no se logró.

Pero de igual manera sí hubo una clase como tal también de lecciones y también ahí uno como intenta como relacionar, no tuve muchas clases con el profesor porque eran los sábados.

Entonces fue un más complejo y cuando me enteré de esto, yo, ¡ay! El destino me está poniendo feces. Y ahí como que también perdí el miedo de lanzarme, cómo entender mi cuerpo, cómo entender el peso del cuerpo y todo el tema, cómo hacer las cosas.

Y ahorita lo estoy haciendo, o bueno, siento que lo estoy intentando hacer. Y ese es todo mi paso por el danza.

Entrevistador: Muy bien, interesante. Bueno, ¿qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y bachata?

A mi papá baila mucha salsa. Baila demasiado salsa. A lo baila, él es un bailador. A él le gusta bailar, pero no sabe, sabe caer en los tiempos, no sabe los pasos, no sabe cómo se llama. En cambio, entonces me pegó mucho eso, demasiado eso. Entonces me gusta mucho bailar salsa porque me hace recontar. Pues más que nada mi papá. Y también me gusta mucho la sensación, la energía, que uno se siente muy feliz.

Y bailar porque en serio es una forma como de soltar muchas cosas, en serio. Más que hacer ejercicio o más que pintar o leer, uno suelta muchas cosas en el baile demasiado.

Y que a uno le toca sí o sí enfocarse. Entonces uno se olvida de algunas otras cosas que con la vida y el tiempo lleva uno a sobrepensar las cosas.

Entrevistador: Ok, perfecto, bien. ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios? Osea, solo acá en la academia, en clases, ensayos o cuando sales con tus amigos, en la familia.

Bailarina 4: Ok, pues directamente en mi empresa yo hago las pausas activas. Entonces hago pausas activas los martes y los jueves. Entonces ahí bailamos 30 minutos, siempre, de zumba. Siempre las lidero yo. Y aquí en la academia pues tengo ensayos los lunes y los miércoles y jueves y viernes en otro grupo. Los martes los tomo como descanso, los sábados a veces vengo aquí a Salsa Caleña, pero a veces O también lo tomo como descanso y el domingo también como descanso. En mi familia no, osea, y también como salí a rumbear, no, este año no.

Entrevistador: Bueno. ¿Tiene alguna anécdota divertida que le haya pasado mientras bailaba o relacionada con el baile?

Bailarina 4: Sí. Bueno, la anécdota que más me gusta fue cuando me enseñaron a bailar el Punta talón. Porque se me facilitó muy fácil. Fue muy fácil para mí y no sé por qué fue muy fácil para mí, pero lo asocié muy fácil. Entonces fue como, miren, ¿sí ven a XXXXX? Entonces me gusta cómo está llamada la atención. Y cuando llamó mucho la atención me gustó. Pero la verdad, más que nada ese día fue porque en serio yo no tenía ni siquiera conocimientos en eso y fluyó mucho. Osea, fue como si yo hubiera nacido con el paso. Fue muy raro, fue muy raro. Y lo tengo muy recuerdo, osea, lo tengo muy en mí porque en serio se sintió como si yo ya me lo hubiera sabido desde hace rato, como si lo hubieras entrenado hace rato. Sí, desde hace rato.

Entrevistador: Ok, perfecto. Bueno, hagamos un poquito de preguntas más específicas, ¿listo?

Bailarina 4: Ok.

Entrevistador: ¿Ha sufrido usted lesión relacionada con la práctica de la danza?

Bailarina 4: No, no, como te comentaba, nunca me he lesionado. Una vez sí, la profesora, una vez yo estaba como en posición sapito, y una profesora se intentó sentarme y yo me paré, y yo le dije, no, a mí no se me va a sentar, yo me voy a lesionar. Bueno, con ese tema se termino.

Entrevistador: Bueno, en ese sentido, ¿has tenido, digamos, por decir, alguna molestia, que tú bailes y que te digan te duela o que, no sé, una rodilla te moleste?

Bailarina 4: No, no, por el momento no, De pronto cuando sí hago mucho esfuerzo físico, se me acalambran. Es como si se me acalambran y es como, oye, despiértanme, pero sí.

Entrevistador: ¿Y sientes dolor?

Bailarina 4: Sí, siento mucho dolor. Es como, uish, y a veces lo dejo de hacer porque se me acalambran tanto que en serio es como si no se entran las piernas. Ok, y digamos por decir, bueno, dale, ahí dejamos, bueno.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron que usted, cuáles cree usted que identifican como causas de ese dolor porque se le encalambrian las piernas?

Bailarina 4: Yo siento que, la verdad, la verdad no sé, porque yo siempre cuando termino de hacer calentamiento así muy fuerte, yo siempre estiro. De pronto estiro muy mal y de pronto también por lo mismo no sé, se me enfrían los músculos, la verdad no sé, pero es de un momento a otro que se me empiezan a calambrear o directamente estoy calentando y empiezo a notar ese calambre. La verdad no tengo conocimiento de eso.

Entrevistador: Ok, a esta pregunta. ¿Cómo ese dolor afecta a otras actividades que realiza a lo largo del día? Digamos, por ejemplo, te dolió, saliste de la academia con el dolor, ¿y qué pasa?

Bailarina 4: Pues digamos, muchas veces me ha pasado que me voy a dormir con el dolor y no puedo dormir porque me duele, entonces me toca parar y caminar, y como que se suelten las piernas, no sé. Y si es en el caso del trabajo y me toca irme, por ejemplo, en cicla, no sé, me duele mucho y voy más lento de lo normal.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 4: Sí, como te comentaba, en el tecnólogo tuve una clase, pero la verdad, o sea, de todo el trimestre que se suponía que tenía que ver, vi como unas tres clases.

Entrevistador: Ok. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 4: Es la forma en que a uno le explican o le enseñan en cómo tienes que realizar ciertos movimientos para prevenir ciertas lesiones, ciertos movimientos que no puede hacer tu cuerpo y que tienes que ser consciente de que esto no se puede realizar.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de la danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 4: No, en todo. Osea, directamente, cuando uno es consciente del cuerpo, uno es consciente de que uno no va a volver a sufrir lesiones. Entonces, eso me va a ayudar para toda la vida.

Entrevistador: Ok. ¿Usted realiza estrategias como entrenamientos de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 4: Movilidad, sí, todos los días. Hago como 30 minutitos de movilidad para despertar las articulaciones y más porque me voy en cicla, entonces directamente hago activación de articulación..

Entrevistador: Sí, haciendo la bicicleta ya genera una actividad, un calentamiento; ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover la cultura de la salud y la prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 4: Yo considero que una estrategia muy armónica para aquellas personas que nunca han venido a estos ámbitos es que sea muy dinámica. Entonces, la danza se puede volver muy dinámica y también se puede devolver una pasión para muchas personas, solamente que hay que saber llegar a la gente con las actividades correctas.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 4: Pues directamente conmigo, o sea, directamente conmigo, algo que no lo podría volver como una estrategia para mí, para promover en mí, sería como tal todo el tema psicológico y pedagógico que uno no es consciente, o sea, uno no tiene conocimiento de las cosas. Lo mismo le pasa a mucha gente, como que no es consciente hasta que le pasa, hasta que lo hace o hasta que lo aprende. Entonces, directamente es más inculcar todo el tema de talleres, capacitaciones, etcétera, etcétera, etcétera, para poder inculcar a esas personas y tener un conocimiento y un conocimiento consciente a eso.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?

Bailarina 4: Claro, porque todo conocimiento nunca se va a borrar. Y aparte de eso, todo el tema de movilidad siempre va a funcionar, no importa en qué edad te encuentres.

Entrevistador: Muy bien, buena respuesta. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir riesgo de lesiones asociadas a la práctica de la danza?

Bailarina 4: Perfecto, o sea, la verdad hay que incorporar como tal nuevas metodologías y nuevas formas para enseñar ciertas cosas que en serio a los bailarines no se nos explicaba, muchas veces por desconocimiento o por metodología como tal directamente del instructor, pero uno como estudiante también tiene que buscar la forma de cuidarse.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 4: Claro, claro que sí. Todo conocimiento es válido.

Entrevistador: Ok, muy bien. ¿Cómo vas? ¿Bien?

Bailarina 4: Bien, sí.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 4: ¿Qué podría aportar yo? Pues directamente tengo conocimiento en todo el tema contemporáneo y en el tema contemporáneo, no sé si se percibe, pero es muy brusco. O sea, en temas de cómo caer al piso, de cómo levantarse, todo ese tema lo podría de pronto incorporar y enseñar porque tengo tema de cómo bajar correctamente y cómo subir correctamente sin lastimar todas las articulaciones.

Entrevistador: Opa, bien. Bueno, para terminar, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 4: Yo siento que los conceptos. Directamente sé cómo hacer las cosas de pronto, pero directamente los nombres o los conceptos no los tengo muy claros. Y es algo que uno tiene que transmitir cómo es, no cómo creen que es. Entonces sí me haría falta todo el tema de conceptos.

Entrevistador: Ok, perfecto, entonces, no siendo más, muchas gracias a ti.

Entrevistador: Y nos estamos viendo en las capacitaciones.

Bailarina 4: Muchas gracias.

Entrevistador: Muchas gracias, que estés bien.

Bailarina 4: Hasta luego.

Entrevista 5 – Bailarina 5

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 5

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Muy buenas noches, iniciando entrevista. El entrevistador Alejandro Zabaleta Horta, maestrante en ciencias del deporte y la actividad física de la Universidad pedagógica nacional.

En este instante vamos a realizar la entrevista ¿a la bailarina?.

Bailarina 5: XXXXXXXX .

Entrevistador: Ok, nombre completo y todo está bien, perfecto, me gusta eso, bueno. Vamos a empezar. ¿Podría contarme un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 5: Bueno, yo me llamo XXXXX , tengo 16 años y pues desde chiquita, como toda mi familia, he estado rodeada de baile y también gracias a la academia pues también he podido llegar a algo más profesional, por decirlo así.

Entrevistador: Ok, perfecto, perfecto, ¿qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y bachata o salsa y bachata?

Bailarina 5: Aaa ok. Me motivó porque es algo que me gusta hacer, digamos que yo siempre soy muy dispersa, pero cuando se trata de baile me enfoco mucho y pues quiero lograr algo mayor en el futuro y me gusta la salsa y la bachata porque siento que son, hee, unos estilos en donde requiere bastante compromiso y, heee, la forma de bailar, la musicalidad, todo me llama la atención.

Entrevistador: ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios? ¿Solo aquí en la academia, en las fiestas, en los sociales, con la familia?

Bailarina 5: Ok, pues en la academia ensayos, ya sean clases o ensayos, mínimo como tres veces a la semana. También bailo a veces en la casa o pues cuando se me da la espalda.

Entrevistador: Ok, ok. Bueno, ¿alguna anécdota, tiene alguna anécdota a Sumerser que como que le haya causado mucha risa en el momento del baile? Osea, algo que Sumerser se acuerde que era muy chistoso.

Bailarina 5: Pues hubo un entreno en donde teníamos que hacer una medialuna con ayuda de una compañera y pues cuando lo fui a hacer se me resbaló el tacón y me caí súper chistoso.

Entrevistador: Ok, ¿y eso fue en ensayo?

Bailarina 5: En ensayo

Entrevistador: ¿No fue en presentación?

Bailarina 5: No.

Entrevistador: Aaa Ok, vale, porque ahí si ya no es tan chistoso, ya es un poco más delicado. Bueno, entonces vamos a pasar a unas preguntas más específicas. ¿Listo? ¿Ha sufrido usted de lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 5: No, osea, tipo físico no.

Entrevistador: Ok, ¿nunca te ha dolido nada? Que tú digas, y me golpeé y...

Bailarina 5: Pues a veces me duele la rodilla, pero pues no sé si sea un tema de ligamento.

Entrevistador: Ósea, pero si sientes, si has tenido dolor.

Bailarina 5: Sí, en las rodillas.

Entrevistador: Pero no sabes si es lesión.

Bailarina 5: No.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de esa lesión o esa molestia en la práctica de la danza?

Bailarina 5: Yo creo que lo más importante, o bueno, el factor más importante es que no se hizo un calentamiento previo. O también puede ser por una sobrecarga física que puede generar pues este tipo de lesiones.

Entrevistador: ¿Y tú crees que tal vez por eso fue que estás teniendo el dolor o tuviste el dolor en la rodilla en esa ocasión?

Bailarina 5: Pues la verdad he tenido, o sea, como que a veces el dolor va y vuelve, pero no tengo ni idea.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 5: Bueno, por ejemplo, pues siguiendo con el tema de la rodilla, a veces que estoy con amigas o así, me cuesta a veces como sentarme, siempre llega el dolor, entonces siempre dificulta como el momento de hacer actividades básicas, hacer aseo en la casa o cosas así.

Entrevistador: Sientes el dolor, sientes la molestia.

Bailarina 5: Sí.

Entrevistador: Ok, ¿y eso qué te genera? ¿Frustración, ira o como que, ay, me importa y sigo?

Bailarina 5: Como una molestia, sí, frustración. Como que no se me quita y a veces hago pues estiramientos o cosas así, pero no.

Entrevistador: Pero nada, ahí está ese dolor. Ok. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 5: No, ninguna.

Entrevistador: ¿Nunca?

Bailarina 5: No.

Entrevistador: ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 5: Pues yo creo que es como una estrategia para que, pues no te sucedan ese tipo de cosas. Entonces, tipo como hacer, qué tipos de estiramientos o calentamientos o digamos, sí, eso.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo identifica qué se desarrollan las formas de prevención de lesión en la práctica de la danza y qué estrategias identifica para este fin?

Bailarina 5: Pues como lo he dicho, tal vez como en grupos y eso, que siempre, siempre, siempre hacen estiramientos.

Entrevistador: Ok, no se hacen los estiramientos después del ensayo. ¿O cada una estira por su parte.?

Bailarina 5: Sí, cada una estira. Pues por eso sería chévere como que se tenga conocimiento de qué estiramientos se podrían hacer y así.

Entrevistador: Ok. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso u autorregulación para prevenir las lesiones asociadas a la danza? y ¿con qué regularidad?

Bailarina 5: Pues a veces hago como terapias, estiramientos o también para el control motriz, pero son muy pocas veces.

Entrevistador: Ok. ¿Podrías decirme, no sé, tal vez un número, una vez a la semana, una vez al mes?

Bailarina 5: No, como una vez a la semana.

Entrevistador: Sí, sí, sí. Ok. ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 5: Pues yo consideraría como un acompañamiento profesional, pues para que nos ayude en todo eso, por lo que digamos que en las academias a veces no te brindan esa información importante.

Entrevistador: Ok, ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 5: Bueno, pues por parte de lo biológico, tal vez el cansancio o esas molestias. En la parte de lo psicológico, tal vez ese miedo de quedarse atrás por esas lesiones, no rendir o que te vaya mal en unas presentaciones o competencias. Y por la parte pedagógica, pues no tener ese conocimiento suficiente para prevenir el cansancio.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?

Bailarina 5: Sí, claro, porque ya teniendo como esos talleres con personas profesionales, pues ya nos ayudaría a tener en cuenta eso en cada uno de los ensayos o espacios en donde bailemos. Y así, pues evitar que tengamos una dificultad ya a largo plazo.

Entrevistador: Ok. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 5: Pues me parece una buena idea, ya que por medio de la experiencia y de este apoyo que nos brindan, nos va a ayudar a tener mayor responsabilidad en el momento de cuidar nuestro cuerpo y como la salud corporal.

Entrevistador: Ok, salud corporal, muy buen término. Bueno, ¿le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 5: Sí, claro, me gustaría porque así me ayudaría, pues me gustaría mejorar mi bienestar y que no tenga como dificultades a futuro como lo veo en muchas personas.

Entrevistador: O sea, como prolongar la longevidad del bailarín, ¿sí?

Bailarina 5: Sí.

Entrevistador: Ok. Bueno, quedan dos preguntitas para terminar. ¿Listo? Ok. mentiras, tres. Bueno, coméntame, ¿qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 5: Pues podría ser un mayor conocimiento sobre mi cuerpo, también el riesgo de sufrir algunas de estas lesiones y pues ya sí dejar como esas preocupaciones, bueno, no dejarlas sino que ya no tener esas preocupaciones por la falta de conocimiento y pues disfrutar mejor el tema del baile.

Entrevistador: Ok, ok. Muy bien. A partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 5: Pues a veces en los entrenos por ejemplo, a veces como que no se hacen los estiramientos o el calentamiento necesario ya que pues por varias razones, porque por falta de tiempo, pero sí sería bueno que pues nunca falte esto para poder, ¿cómo se dice?, prevenir estas lesiones.

Entrevistador: Ok, bueno, ¿algo que quieras añadir, algo que quieras comentar de más o está hasta aquí bien?

Bailarina 5: No, ya.

Entrevistador: ¿Sí? ¿Ya? Listo. Ok, pues nada, entonces agradecerte por tu tiempo y por tu paciencia y vamos a ir tapando los huequitos con toda esta capacitación que tengas y espero que te sirva mucho.

Bailarina 5: Muchas gracias.

Entrevistador: Bueno, entonces nos estamos viendo en los talleres. Muchas gracias. Que estés bien. Gracias.

Bailarina 5: Igual.

Entrevista 6 - Bailarina 6

Investigadores: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 6

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Muy buenas tardes, entrevistador Alejandro Zabaleta Horta, maestrante en ciencias del deporte y la actividad física de la Universidad Pedagógica Nacional. Entrevista para la tesis de grado en aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de lesiones en bailarines. En este momento tenemos a la bailarina

Bailarina 6: XXXXXXXX

Entrevistador: Ok, vamos a empezar, son diez preguntas específicas, cuatro como para que te relajes, como para que rompamos el hielo, ¿listo?.Entonces, primera pregunta, ¿podría contarme un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 6: Pues, yo creo que fue a través de los programas que veía, porque yo veía muchos programas como de baile y canto, entonces como que a mí me llamaba mucho la atención. Intenté estar en una academia como de baile, era de ballet, pero por temas con la profesora decidí salirme, intenté con otros deportes, pero me di cuenta que realmente para mí era el baile, me sentía más cómoda en el baile.

Entrevistador: Ok, perfecto ¿Qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y/o bachata?

Bailarina 6: Pues de motivación, creería que, como dije en la anterior pregunta, los programas que veía de baile y canto. y ¿Por qué salsa o bachata? Porque siento que... ..Pues yo la verdad me identifico más con la bachata por sus movimientos tan, como suaves, como sus movimientos tan delicados, me parece que es algo muy bonito y también parte de la motivación es que tú a través de la danza como que puedes canalizar mucha energía, entonces siento que al canalizar esto pues como que tengo una salud mental un poco más tranquila.

Entrevistador: ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios? ¿Sólo en la academia o partes sociales?

Bailarina 6: Práctico varias veces en la semana y es más que todo en clases y social, y pues ya como algo profesional ya vendría haciendo los ensayos y ya.

Entrevistador: ¿Tiene alguna anécdota divertida o memorable relacionada con el baile? Sin importar en qué contexto ocurrió, si fue tal vez con la familia o si fue en un ensayo o en una presentación.

Bailarina 6: Pues yo creería que anécdota divertida no, pero memorable sí, ya que yo siento que soy una persona que es muy tímida, que tiene muy poca confianza y al momento de yo bailar en competencias siento que me transformo en otra persona, entonces siento que eso para mí es como algo muy memorable mío, como quitarme ese no puedes y salir como sin nada a la tarima.

Entrevistador: Ok, perfecto ¿Cómo vas? ¿Bien? ¿Relajada? Bueno, vamos a continuar. ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 6: Yo creería que sí, digamos como dolor en músculo o en articulaciones, yo creería que pues eso vendría siendo parte de una lesión y y.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de la lesión en la práctica de la danza?

Bailarina 6: Yo creo que el ejecutar un mal movimiento, también el tema de no estirar o no hacer un buen calentamiento, eso podría haber como afectado, o el hecho también de sobreexigirme o hacer mucho cuando estoy cansada, siento que eso también puede afectar.

Entrevistador: ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día, además de no poder bailar, en su salud emocional y mental o social, cómo afecta?

Bailarina 6: Bueno, yo creería que afecta como un poco la frustración, digamos de estar lesionada o lastimada, no poder hacer ciertos pasos por como una limitación, por decir así, de realizar el movimiento, y yo creo que también en parte de mi rendimiento, pues atrasaría en mi formación como bailarina.

Entrevistador: Ok, muy bien. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionadas con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 6: Pues la verdad, yo siento que no, o sea, en clase como tal, dicen como tengan cuidado con este movimiento, porque se pueden lastimar, se pueden lesionar, pero no como a fondo el por qué no tengo que hacerlo, o no explican el porqué, o cómo tengo que hacer ese movimiento. Ok.

Entrevistador: ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 6: Yo siento que es como tener una conciencia con tu cuerpo, como saber bien lo que decía, como cómo hacer bien un calentamiento, cómo hacer bien un estiramiento, qué movimientos puedo hacer y qué movimientos no puedo hacer para como evitar lastimarme, eso entiendo por prevención de lesiones.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de la danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 6: Yo siento que ... otra vez...

Entrevistador: ¿repito la pregunta?

Bailarina 6: Si, si por favor

Entrevistador: ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en su práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin? Osea, cuando te digo cómo identifica, pues se desarrolla la forma de prevención, entonces qué hacen o antes de que haya una lesión, sí, y qué estrategias utilizan para tal fin.

Bailarina 6: Ok, como ya lo dije, yo creo que hacer un buen calentamiento y un buen estiramiento, digamos hacer pausas en los momentos en los que me sienta muy cansada, con mucha fatiga, decirme como que me voy a tomar 30 segunditos para tomar agua, respirar, tranquilizarme y volver a hacer la práctica.

Entrevistador: Ok, ok, perfecto. ¿Usted realiza estrategias como entramiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorevelación para prevenir lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 6: Pues con regularidad no, no mucha la verdad, pero sí trato como de después de cada clase o de cada ensayo tomarme mi tiempo de estirar, así sea súper chiquitito. En cuanto a temas de fuerza, no la practico la verdad, y de autorregulación tampoco creería, yo siento que sí me hace falta.

Entrevistador: Ok, ¿qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 6: Bueno, pues yo creo que teniendo como una educación constante acerca pues de cómo puedo yo evitar las lesiones, también como tener acompañamientos con personas

profesionales en el, sí en el momento, yo creo que también tener un autocuidado tanto dentro de las clases como por fuera de las clases y tener conciencia de nuestro cuerpo.

Entrevistador: Ok, muy bien, muy bien. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesiones asociados a la danza?

Bailarina 6: Yo creo que la parte biológica viene un poco la parte del cansancio físico, yo siento que si estoy muy cansada al meterme más carga voy a sobrecargarme y podría venir una lesión. En la parte psicológica yo creo que podría meter un poco el miedo de, como miedo a lastimarme, dejar de hacer o posponer por un largo tiempo lo que me gusta hacer, que es la danza, el baile y la parte pedagógica si no sabría cómo responder.

Entrevistador: Ok, la parte pedagógica tiene que ver como con el tema en el que, cómo te enseñan ciertos movimientos, es y casi en un proceso adecuado para aprender cierto movimiento, si es más o menos como eso.

Bailarina 6: Ok.

Entrevistador: Entonces, ¿qué barrera encuentra sumerse desde los componentes pedagógicos?

Bailarina 6: Como que no hay un...unas clases como fundamentaciones específicas en esa área.

Entrevistador: Ok, ¿alguna otra cosa?

Bailarina 6: No, así.

Entrevistador: Perfecto. ¿Usted considera que el programa que va a recibir la preparará para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?

Bailarina 6: Yo considero que sí, porque lo que pues ustedes vienen a hacer son como unas charlas también, siento que retroalimentativas, cerca de cómo yo puedo ejecutar tal ejercicio sin lastimarme o cómo debo hacer realmente un calentamiento para al momento digamos de bailar no lastimarme o evitar lesiones.

Entrevistador: ¿qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos de autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesiones asociadas a la práctica de la danza?

Bailarina 6: La verdad me parece muy chévere el hecho pues de que metan estas metodologías, porque siento que ya como nuestros bailarines vamos a lograr tener como mejor conciencia en nuestro cuerpo y tener un autocuidado muchísimo mejor y vamos a evitar como lastimarnos.

Entrevistador: Listo, ¿bien?

Bailarina 6: Bien, bien.

Entrevistador: ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 6: Sí, la verdad es que sí, siento que es muy necesario como para mi vida como bailarina.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 6: Pues podría decir que ahí entra lo que he dicho varias veces, que es como la conciencia que yo tengo al momento de realizar. También viene mi autocuidado, porque pues si yo no me cuido nadie me va a cuidar Y también el hecho de realizar un buen estiramiento, realizar un buen calentamiento, siento que eso sí.

Entrevistador: Ok, perfecto. Listo. Para terminar. A partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que falta en su formación como bailarina amateur que esté asociado a la prevención de lesiones?

Bailarina 6: Yo creo que a mí me hace falta mucho el tema de estirar, estirar muy bien, saber bien lo que es estirar. Y también siento que la conciencia corporal, pero más que todo es como el autocuidado, porque yo a veces no me cuido. Yo puedo estar cansadísima y así voy y hago y no me importa. De hecho, si me siento cansada o algo así. Y ya.

Entrevistador: Ok, pues damos por finalizada la entrevista. Muchas gracias por tu tiempo. Muchas gracias por tu atención y pues nada, nos vemos en las capacitaciones.

Bailarina 6: Bueno, gracias.

Entrevistador: Chao.

Entrevista 7 – Bailarina 7

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 7

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Muy buenas noches, entrevistador Alejandro Zabaleta, investigador de maestría en ciencias del deporte y la actividad física, entrevista para el proyecto de el aprendizaje experiencial como mediado por el autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de lesiones. En este momento para entrar a esta entrevista tenemos a la bailarina

Bailarina 7: XXXXXXXXX ,

Entrevistador: María Pau, un poquito más duro el tono de la voz. Para que quede bien registrado. Entonces María Pau, ¿podría contarme un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 7: Bueno básicamente yo llegué al mundo del baile ya que pues en mi colegio yo tenía una compañera que me hacía el favor de llevarme a algunos lados porque no tenía ruta, entonces ella estaba en una academia de baile que se llamaba field dance y pues yo la vi bailar y de ahí me empecé a gustar y empecé a meterme en clases y de ahí pues empecé a avanzar.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué la motivó a empezar a bailar y por qué te inclinas por la salsa y la bachata o por salsa o bachata?

Bailarina 7: Pues la verdad lo que me motivó fue como verlos, pues yo siento que la gente es muy feliz cuando bailas o cuando te gusta pues siento que tú puedes como sacar todo lo que tienes.

Pues puedes sacar todas las emociones, mejorarlas y sentirte mejor bailando.

Entrevistador: Ok. Bueno, cuéntame, ¿con qué frecuencia bailas actualmente y qué espacios? O sea, ¿en tu casa solita o en reuniones familiares o solo te dedicas cuando bailas aquí en la academia en ensayos y clases?

Bailarina 7: Pues cuando hay reuniones familiares, a mi familia le gusta bailar, o en la casa a veces me pongo a practicar y pues acá en los ensayos y clases.

Entrevistador: Ok, perfecto, o sea, donde te bailas.

Bailarina 7: Sí.

Entrevistador: Ok, listo, perfecto. Bueno, coméntame, ¿tienes alguna anécdota, algo divertido que te haya pasado mientras bailabas?

Bailarina 7: Una vez con mis compañeras de baile fuimos a dar un show en un jardín y pues nos dio mucha risa porque al principio pues nos pusieron la canción atrasada como la habíamos hecho antes, no teníamos bien las planimetrías y pues bueno salió casi todo mal.

Entrevistador: Ok, pero bueno, ¿las aplaudieron?

Bailarina 7: Sí.

Entrevistador: Ok, listo, perfecto. Listo, vamos a pasar ahora sí un poco más a preguntas técnicas. ¿Listo? Entonces, ¿ha sufrido usted lesión relacionada con alguna práctica en la danza?

Bailarina 7: Sí.

Entrevistador: ¿Cómo fue esa lesión?

Bailarina 7: Bueno, creo que fue por no calentar, que fue como, no sé cómo decirlo, como... En la parte de las caderas, señalas la parte de las caderas. Ajá, entonces cada vez que pues me movía mucho o intentaba hacer split o algo me dolía mucho, bastante.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cuáles fueron los factores que se identifican como causantes de la lesión en la práctica?

Bailarina 7: Pues según lo que me dijeron fue por no estirar y calentar antes de ponerme a bailar.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día a día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social? Osea, tú estás en la casa o en el colegio y te lesionaste bailando. ¿Cómo es tu vida cuando tienes una lesión?

Bailarina 7: Pues digamos que en el colegio, pues a veces en las cosas que yo necesite hacer algo con un harto movimiento muscular, pues me puede afectar en eso. O si digamos estoy bailando y no puedo hacer algo que otra persona pueda hacer porque estoy lesionada, pues me afecta pues a mí emocionalmente.

Entrevistador: Ok, ¿y en tu vida diaria? No sé, ¿cómo levantarte de la cama, acostarte, bajar al segundo piso, subir otra vez?

Bailarina 7: Pues sí, también sí me lesionó digamos las piernas, es difícil porque mi casa tiene tres pisos y me tocaba bajar, subir y pues sería difícil.

Entrevistador: Ok. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 7: Pues solamente lo de calentar y estirar.

Entrevistador: O sea, nunca has estado a un curso que te digan tienes que hacer esto y esto para prevenir a lesión

Entrevistador: ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 7: Son como las cosas que tú haces día a día para poder prevenir, como se dice, las lesiones en la danza. Sí, o sea, no sé. Los hábitos que uno tiene para prevenir.

Entrevistador: Ok, listo, perfecto. Esa palabra, hábitos, es muy importante. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y qué estrategias identifica para ese fin? O sea, en la práctica de la danza, cuando tú practicas, tú cuáles, o sea, ¿qué puedes desarrollar para prevenir la lesión prácticamente?

Bailarina 7: Yo creo que, pues, digamos, si vas a trabajar mucha pierna, pues hacer calentamientos que sean para la pierna. Si se van a hacer los brazos, pues calentar los brazos y al final siempre estirar.

Entrevistador: Ok. Siguiente pregunta. ¿Usted realiza estrategias como entrenamientos de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Y con qué regularidad?

Bailarina 7: Bueno, a veces me gusta en la casa, pues para mejorar la flexibilidad. A veces me pongo a ver videos para poder hacer ejercicios y que me ayuden a bajar el split y así. Y pues lo hago a veces como cada mes o cada semana.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Y lo haces solita, solo viendo videos?

Bailarina 7: Sí.

Entrevistador: ¿No tienes a alguien al lado?

Bailarina 7: No, señor.

Entrevistador: Ok, listo. ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 7: Pues yo creo que sería bueno informar a la gente qué es lo que puede pasar si uno no se prepara bien para bailar o pues no tiene hábitos saludables para bailar sin tener que lastimarse.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Usted realiza estrategias con entrenamiento, movilidad, descanso y acto. ¿Qué estrategias considera?

Bueno, a veces me gusta en la casa, pues para mejorar la flexibilidad. A veces me pongo a ver videos para poder hacer ejercicios y que me ayuden a bajar el split y así. Y pues lo hago a veces como cada mes o cada semana.

Entrevistador: ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológico, psicológico, pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que permita disminuir el riesgo de lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 7: Bueno, en el... Biológico.

Entrevistador: Sí, en la parte biológica, en la parte de tu cuerpo, músculos, huesos, sistemas, como el funcionamiento del cuerpo.

Bailarina 7: Yo creo que en el biológico puede ser que no tengo mucha fuerza en el abdomen y pues eso puede hacer que yo no pueda realizar bien varios ejercicios y pues en pedagógico de pronto puede ser que pues no siento que nos den tanta preparación para poder intentar hacer más cosas en el futuro como figuras y así.

Entrevistador: Ok, perfecto, perfecto. Bueno, usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo, ¿por qué?

Bailarina 7: Sí, porque siento que el curso pues de pronto puede ayudarme mucho a motivarme a hacer cosas que no hago para cuidar mi cuerpo y poder comprender más como es mi cuerpo y así poder cuidarlo.

Entrevistador: Ok, perfecto, buena respuesta, me gustó. Bueno, ¿qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesiones asociadas a la práctica de la danza?

Bailarina 7: ¿Me la puedes explicar?

Entrevistador: Claro, con mucho gusto. Entonces, cuando te hablo de incorporar metodologías experienciales son como cosas nuevas, ¿sí me entiendes? Como qué pasaría si les hacemos como trabajos con los ojos vendados, con elementos o superficies inestables o trabajos de equilibrio a un solo pie, o trabos, incorporar el yoga, incorporar el entrenamiento funcional para la prevención de lesiones, ¿sí?

Bailarina 7: Siento que sería bueno, o sea realmente todo lo que nos pueda ayudar a mejorar en ese ámbito es bueno, o sea todo, cualquier forma que pueda ser una ayuda pues es buena.

Entrevistador: Listo, ok. ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud de la danza?

Bailarina 7: Sí.

Entrevistador: ¿Sí? ¿Y cómo por qué?

Bailarina 7: Porque me parece bueno aprender a cuidar mi cuerpo haciendo lo que me gusta.

Entrevistador: Ok, perfecto, nuevos conocimientos también, ¿no? ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 7: Yo creo que podría aportar, digamos, si ya conozco mi cuerpo, si sé que me favorece y que no, pues ya puedo saber qué puedo hacer, cómo lo puedo hacer, cuánto me demoro en poder lograr algo y así.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta?

Bailarina 7: Esa te la quedas siendo.

Entrevistador: Y la última para terminar, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que falta en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de la danza?

Bailarina 7: Creo que, no sé, poder, yo creo que uno de los elementos que pueda faltar es la explicación de por qué y cómo debemos cuidar nuestro cuerpo para mantenerlo sano y hacer todo lo que, no solo lo que nos gusta, sino hacer a diario todo lo que queremos hacer y proyectos para seguir.

Entrevistador: Ok, y así elongar tu vida como bailarina.

Bailarina 7: Sí, listo.

Entrevistador: ¿Sí ves? Sencillo. No pasó nada. Bueno, Pau, muchas gracias. Entonces nos estamos viendo en capacitaciones. ¿Listo?

Bailarina 7: Bueno, muchas gracias.

Entrevistador: Que estés bien.

Entrevista 8 – Bailarina 8

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 8

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Mi entrevistador Alejandro Zabaleta Horta, investigador de maestría en ciencias del deporte y la actividad física. Entrevista para proyecto de aprendizaje experiencial, enfocado en el autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de lesiones. Tenemos a nuestra siguiente bailarina, por favor me regalas tu nombre completo.

Bailarina 8: Yo me llamo XXXXXXXX . Bueno, yo nací en Venezuela, realmente en una familia de músicos, entonces durante mi infancia me dediqué más que todo a la música. Yo tocaba un instrumento que se llamaba viola. Durante todos esos años siempre tuve como la intención o la fijación en bailar, pero realmente nunca se pudo porque ya estaba como en un hobby, por así decirlo. Ya cuando me mudé acá a Colombia, mi hobby, mi gusto cambió y realmente quise empezar a bailar. Entonces como mis papás siempre querían que tuviera una disciplina o siempre pasar el tiempo haciendo algo, pues decidí hacer el baile.

Entrevistador: Ok, interesante, interesante. Bueno, ¿qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y bachata? ¿Salsa o bachata?

Bailarina 8: Realmente lo que me motivó, como yo empecé a venir a la academia, realmente lo hice por hobby, me motivó ver a los profesionales bailar, competir de una manera muy bonita y me di cuenta que realmente quería que fuera mi futuro, entonces yo quería llegar a ser ellos. Realmente salsa fue porque es la academia más cercana a mi casa, pero a medida del tiempo me enamoré y me encanta, me nace hacerlo y siento que es algo muy cultural.

Entrevistador: Ok, ok. ¿En Venezuela también bailan salsa?

Bailarina 8: Sí.

Entrevistador: Los venezolanos son bien salseros. ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios? o sea, ¿solo bailas acá en la academia o sabes con tus amigos y bailas o en la casa, en fiestas familiares?

Bailarina 8: Yo realmente bailo todos los días, es algo que me gusta hacer frecuentemente. Realmente bailo en las clases de lunes a sábado y los domingos me gusta ir a talleres de urbano o talleres que me ayuden a implementar más la técnica u otros tipos de baile. Y en fiestas también.

Entrevistador: Bailarina total, perfecto, perfecto. Entonces, no sé, ¿algo que te haya pasado, alguna anécdota divertida que tú hayas experimentado mientras bailabas con tus amigos aquí en la academia que tú llegas diciendo, que recuerdes?

Bailarina 8: Bueno, realmente en el proceso de ensayos, de crear una coreografía y eso, el año pasado yo tuve un dúo de salsa, entonces pues obviamente está lo que se hace en las figuras y eso. Que a mí no me salía muy bien con mi pareja, entonces Camilo dijo, mi profesor, mi director, dijo háganlo conmigo, entonces tanto yo como Juliana debíamos alzarlo y seguir la figura, es como una media luna, luego otra media luna y lo cargamos y así. Entonces realmente me dio nervios, pero se puso liviano de una manera porque él es muy fuerte, pero entonces me salió y me puse súper feliz porque lo puedo hacer con mi profesor.

Entrevistador: Ok, y no decidiste cambiar de pareja en ese instante, no, no, mentira, no, no, no, mentira, no, no, no. ¿Listo? Entonces bueno, dale. Vamos a empezar con el tema aquí. Para ser específico, ¿has sufrido, usted, lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 8: Realmente yo no, y está mal, no he sido constante en ir al médico, revisarme, pero me pasa muchas veces que tengo un dolor en la rodilla, que mi tobillo lo siento mal, y me sucede por semanas y yo ¿qué hago? Pues no ir al médico y descansar un momentico pero sí he sufrido varias lesiones en las rodillas y en los tobillos.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 8: Cuando estoy bailando, me duele la rodilla o no puedo hacer una sentadilla, no puedo bajar, subir a un empuje o realmente el caminar me hace que me duele muchísimo.

Entrevistador: ¿Y por qué se cree? ¿Qué es eso? ¿De qué sucede? Sí, ¿por qué crees? ¿Qué crees que falta? ¿Cuál crees que es el factor de ese dolor?

Bailarina 8: El no estirar, porque realmente no estiro. El hacer un movimiento brusco de la nada sin tener una preparación anterior y el solo hecho de usar tacones y tener que hacer figuras y pasos complicados en el piso, tanto en el aire, hace que de pronto no tenga un buen cuidado en el cuerpo.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo impactan las lesiones en sus actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 8: Bueno, como lo mencioné anteriormente, pues el no poder caminar, el no poder sentarme, porque yo a veces de vez en cuando hago ejercicio, entonces el no poder hacer una sentadilla y pues emocionalmente me causa el no poder ir a la academia, el no poder bailar y pues realmente hace que me deprime un poco mucho.

Entrevistador: Ok, osea te deprimes, generas frustración.

Bailarina 8: Sí, de no poder seguir con mi proceso, de no poder bailar por no haber tenido un cuidado.

Entrevistador: Ok, perfecto, o sea, vamos bien, vamos bien. ¿Listo? ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 8: No, nunca.

Entrevistador: ¿Nunca? Nunca. ¿Y cuando vas los domingos a hacer tu trabajo de urbano?

Bailarina 8: Ah bueno, me dan como consejos para hacer tipo un paso de la manera que uno no se lesione, pero así un taller a fondo que me explique acerca del cuidado de mi cuerpo, no.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 8: Pues evitar que el cuerpo sufra de algún daño o algún dolor para que pues, no sé, o sea, si esto sucede, pues prevenir, evitar, o sea, evitar dejar la danza o dejar de hacerlo.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en su práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin? ¿Entiendes la pregunta? Si me dices no, no te preocupes, yo te la explico.

Entonces, digamos, ¿cómo identificas que se desarrollan las formas de prevención? O sea, te voy a poner un ejemplo. No, para mí, para prevenir una lesión tengo que estirar, es importante estirar porque con eso prevengo la lesión. ¿Tú qué más identificas que tú digas sí, toca hacer esto para prevenir?

Bailarina 8: Ok. Para prevenir una lesión. Aparte del estiramiento, yo creo que no forzar el cuerpo, o sea, pensándolo en una coreografía o en una clase, no puedo forzar el cuerpo drásticamente al inicio porque pues no está preparado, no está calentado y para hacer algo tan brusco para él, entonces pues, creo que sí.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso u autorregulación para prevención de lesiones asociados a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 8: Pues normalmente, después de que yo tuve mis lesiones de las rodillas, yo estuve consciente que debía fortalecerlas para que no me sucediera constantemente. Entonces lo que hago yo es tres veces a la semana hago ejercicio, fortalezco mis músculos y también hago ejercicios de movilidad. Y pues ya cuando tengo un dolor o algo que me indica que no puedo seguir bailando, prefiero tomarme un descanso a seguir forzándolo a algo que no puede pasar.

Entrevistador: Ok, ok, perfecto. Pero, bueno, aparte de eso, no sé, ¿vas a algún otro lado para fortalecerte?

Bailarina 8: No, no.

Entrevistador: ¿Solo vienes a la cadena?

Bailarina 8: Sí.

Entrevistador: Ok. ¿Qué estrategia considera usted efectiva para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 8: Yo creo que el estar consciente de que muchos bailarines han dejado su carrera por estar lesionados por unos accidentes que realmente también están bajo sus manos, lo concientiza mucho a uno de que uno está, pues a uno le puede llegar a pasar eso el día de mañana. Entonces realmente estar consciente y pues compartir con los demás que realmente es importante este cuidado, porque pues es lo que uno hace, uno le nace a hacer de corazón y dejarlo así por un momento o por algo que uno no cuida, pues está mal.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué barrera encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesiones asociados a la danza?

Bailarina 8: Por lo menos yo siento que en las clases alguna de las barreras es que los profesores o tanto uno, los estudiantes llegamos tarde y tanto ellos como uno no hace un estiramiento, un calentamiento para preparar el cuerpo. O en otros casos realmente lo psicológico lo afecta mucho a uno, entonces por ejemplo si en un ensayo yo llego, no sé, mal por una pelea de mis papás o cosas así, realmente no estoy dispuesta o no tengo una buena actitud para realizar una actividad física.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?

Bailarina 8: Sí, siento que realmente nos prepara porque nos da más conciencia y conocimiento respecto a lo que debemos hacer y por lo que le da seguridad a uno de que lo que está haciendo lo está haciendo bien y con un cuidado.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 8: Pues yo pienso que realmente es algo muy bueno para uno porque pues está bien disfrutar el bailar y eso, pero hay una consecuencia y si no estamos conscientes de lo que puede suceder y eso pues realmente se nos puede acabar el hobby o la carrera en un segundo.

Entrevistador: Osea, ¿tú piensas que deberían incorporarse como actividades o elementos que aumenten a longevidad del bailarín?

Bailarina 8: Sí, incluso en clases o en los talleres, no solo explicar la corporalidad del movimiento o los pasos rápidos, sino también el cómo hacerlo sin que pueda suceder algo malo.

Entrevistador: Ok, muy bien. Siguiente pregunta, ¿le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 8: A mí me gustaría mucho, por lo que mencioné yo he sufrido muchas lesiones y no soy consciente y siento que me ayudaría mucho a conocer más mi cuerpo, a cuidarlo, a darle el cuidado que se merece.

Entrevistador: Ok, perfecto. Siguiente pregunta, ¿qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 8: Pues primero evitar las lesiones y segundo siento que me daría la seguridad para poder hacer las cosas del baile sin tener miedo a hacer ese paso y me caigo, me voy a lesionar, puede pasar esto. Sino tener más seguridad.

Entrevistador: Esa es la palabra seguridad, estoy de acuerdo contigo. Bueno señorita, para terminar, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques crees que falta en su formación como bailarín que estén asociadas a la prevención de lesiones?

Bailarina 8: Que falten, pues primero el estiramiento. Realmente en mi academia las clases empiezan con un calentamiento y realmente uno, por ejemplo en las mañanas uno llega recién levantado, a veces ni se bañan, no estiran. Entonces realmente el cuerpo está sin estiramiento, está encogido, está en una posición que no puede hacer muchos movimientos amplios. Entonces siento que primero el estiramiento sería algo primordial y segundo lo que creo es explicar los movimientos a favor del cuerpo.

Entrevistador: Ok, conciencia corporal, que es lo que venimos hablando. Ok, pues no es más, entonces muchas gracias a ti.

Bailarina 8: Gracias.

Entrevistador: Nos estamos viendo entonces mañana para empezar el trabajo de intervención.

Bailarina 8: Sí.

Entrevistador: ¿Listo? Muchas gracias de nuevo.

Bailarina 8: Gracias.

Entrevistador: Que estés muy bien. Igual.

Entrevista 9 - Bailarina 9

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 9

Fecha de realización de las entrevistas: 14 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Muy buenas noches, entrevistador Alejandro Zabaleta Horta, maestrante en la Maestría de Actividad Física, Deporte de Actividad Física de la Universidad Pedagógica. Entrevistamos a la bailarina.

Bailarina 9 XXXXXXXX .

Entrevistador: Ok, ¿cómo estás? ¿Bien?

Bailarina 9 Bien, está bien.

Entrevistador: Ok, perfecto. Entonces, vamos a empezar con calma, una entrevista de 10 preguntas básicas, específicas, 4 como informales, como para que te relajes, ¿listo?

Bailarina 9 Sí, señor.

Entrevistador: Entonces, vamos a... ¿podría contarme un poco sobre usted y cómo llegó al mundo del baile?

Bailarina 9 Bueno, yo soy una bailarina desde hace 6 años, tengo 16 años, y llegué al mundo del baile porque desde muy chiquita comencé con ese tema de la danza, pero nunca a fondo hasta que comencé a hacerlo.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y bachata, o salsa o bachata?

Bailarina 9 Bueno, yo empecé a bailar realmente porque era algo que me ayudaba con mi cuerpo, con mi salud, y aparte la salsa y la bachata es como algo que a mí me hace ser feliz, tener una vivencia, ser algo o alguien en esta vida.

Entrevistador: Ok, bien. Profunda la respuesta. ¿Con qué frecuencia baila actualmente y en qué espacios? Digamos, ¿solo vas a la academia en clases, solo vas a ensayos, o bailas así con tus amigos o en la casa?

Bailarina 9 Pues, lo hago en todos los ámbitos, tomo clases, hago social, también hago muchos ensayos como competencias y entre todo el gremio el baile.

Entrevistador: Ok. ¿Algo que te recuerde, no sé, algo que te haya pasado que dices, ah sí, una locura, divertido, una anécdota que tú recuerdes como chistosa para ti que tenga que ver con el baile?

Bailarina 9 Pues, digamos que una anécdota, digamos, podría ser que el baile para mí antes de todo es como un refugio, me ha ayudado para muchas cosas en el tema personal o emocional y ha estado siempre ahí para apoyarme.

Entrevistador: Ok, perfecto. Muy bien. Vamos a arrancar entonces con nuestras preguntas específicas. ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 9 Sí, he sufrido dos lesiones, una en la cadera, en ligamentos y tendones y una en la rodilla, en la rótula, teniendo fisuras y se me ha hinchado por líquido.

Entrevistador: Ok, perfecto. Todo eso fue bailando, ¿no?

Bailarina 9 Sí, sí.

Entrevistador: Ok. ¿Qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y o bachata?

Bailarina 9 Más que todo por gusto, porque realmente me gustaba estar bailando sin importar que el mundo existiera en mí. Yo prefería bailar que estar haciendo cualquier otra cosa.

Entrevistador: Ok, por encima de estar, no sé, tal vez con tus amigos, tal vez, no sé, algún deporte, alguna actividad física.

Bailarina 9 Exactamente, sí señor.

Entrevistador: Ok, perfecto. Eh... ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 9 Bueno, como tal en la práctica de la danza yo creo que es el autocontrol de nuestro cuerpo y también lo que es factores de golpes, de no tener un buen estiramiento y así.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Cómo impacta las lesiones en otras actividades que realice a lo largo de su día a día? Pues además de no poder bailar por la lesión, entonces su salud emocional, mental, social, ¿cómo se siente cuando está así?

Bailarina 9 Bueno, en mi salud emocional y bueno, en la mental y como tal en mi día a día me afecta demasiado porque me, o sea, como que me frenan las cosas que yo quiero realizar.

Entrevistador: Ok, osea, ¿y te sientes cómo cuando estás lesionada?

Bailarina 9 Eh... o sea, quiero seguir y hacer las cosas pero me frenan muchas veces el dolor, el no poder caminar o cosas así que me pueden afectar en mi día a día de tener que hacer cosas, estudiar y así.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 9 No señor, no he recibido. Nunca. Nunca, nunca.

Entrevistador: Ok. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 9 Bueno... Por prevención, ¿no? Por prevención yo creo que es más los actos de cuidarse de uno mismo para no llegar a ese momento de lesionarse o no poder seguir realizando esas actividades.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en su práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 9 Bueno, yo lo identifico más en el sentido de que nos tenemos que cuidar y toca identificarlas en el sentido de autocuidado, ¿sabes?

Entrevistador: Ok, es más de cuidarse a uno, el autocuidado.

Bailarina 9 Sí señor.

Entrevistador: Perfecto. Tico, tico, tico, identificar desarrolladas formas de... ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir las lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 9 Bueno, sí realizo lo que es autorregulación, descanso y lo que es fuerza, pero lo realizo con poca regularidad. La verdad, muy poca, que también afecta mucho.

Entrevistador: Bueno, y en ese tema, el tema de la fuerza, ¿cómo lo realizas y cómo haces como para autoregular?

Bailarina 9 Con diferentes ejercicios, diferentes formas de hacer, ¿sabes? Sí, ¿no tienes entrenador? No.

Entrevistador: Osea, ¿tú lo haces empírico?

Bailarina 9 Ajá, sí señor.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 9 Bueno, yo considero que las estrategias más efectivas pueden ser charlas, conversaciones con los mismos bailarines, porque muchos no saben el autocuidado que se tiene que realizar para estas prevenciones de las lesiones, de todo eso.

Entrevistador: Ok. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que le permite disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 9 Bueno, pregunta difícil. Yo creo que entre barreras puede ser la biológica, en cuestiones como transporte, cosas así.

Entrevistador: Bueno, ok, el tema de transporte social, la parte biológica, como te he comentado antes, es como tu cuerpo, el cansancio, el desgaste que le haces, el no dormir bien, el no alimentarse bien. Entonces, ¿cómo ves eso?

Bailarina 9 Pues la verdad es algo que hago bastante, no me autocuido y cometo esos mismos errores.

Entrevistador: Osea, la alimentación, no descansas lo necesario, ok.

Bailarina 9 Sí señor.

Entrevistador: Perfecto.

Entrevistador: En la parte psicológica, ¿piensas que necesitas como un apoyo un poco más profundo para manejar ciertos momentos o emociones?

Bailarina 9 Puede ser. Pues primero que todo eso también es propio de uno, pero también uno necesita como ese apoyo para uno no, digamos, auto lastimarse en ciertas ocasiones, en ciertos momentos que uno realmente no puede solo.

Entrevistador: Ok, perfecto. Muy bien. Usted considera que el programa que va a recibir la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo, ¿y por qué?

Bailarina 9 Considero que sí, ya que me puede ayudar a mi autocontrol en lo que es físico, emocional, me puede ayudar mucho a evitar lesiones, a cuidar mi alimentación.

Entrevistador: Ok. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos de autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 9 Bueno, incorporar estas metodologías yo siento que nos ayuda en el sentido de, pues, como lo que hemos hablado de prevenir las lesiones, pero ante todo a nuestra propia salud.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 9 Sí, señor.

Entrevistador: ¿Por qué? ¿Por qué?

Bailarina 9 Porque aunque yo ya llevo varios años formándome, me falta más ese autocuidado propio para mí para evitar lesiones, para poder cuidar mi alimentación, fuerza, todo.

Entrevistador: Ok. Última y te dejo descansar. ¿Qué podrías aportar, qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 9 Bueno, podría aportar demasiado porque, pues, como lo que hemos hablado, el autocuidado y nuestra conciencia corporal muchas veces los bailarines no lo tenemos. Entonces, eso, digamos, nos ayudaría demasiado a lo que te vengo hablando de prevenir muchas cosas.

Entrevistador: Ok. Y ahora sí para terminar, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 9 Bueno, en cuanto a la prevención de lesiones, yo creo que es el autocuidado y el saber, digamos, los límites de hasta qué punto puede llegar tu cuerpo y hasta qué punto se puede, como tal, formar.

Entrevistador: Ok, perfecto. Bueno, pues, no es más por hoy. Nos estamos viendo entonces en capacitaciones.

Bailarina 9 Listo.

Entrevistador: Un placer tenerte. Muchas gracias. Que estés muy bien.

Entrevista 10 - Bailarina 10

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina10

Fecha de realización de las entrevistas: 13 de enero 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevistador: Buenas noches, mi nombre es Alejandro Zabaleta, entrevistador e investigador de maestría en la Universidad Pedagógica en nombre de la maestría, maestría en ciencias del deporte y la actividad física, para el proyecto del aprendizaje experiencial mediado por el autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de lesiones en bailarines. En este instante vamos a proseguir con la entrevista de la bailarina.

Bailarina 10: XXXXXX

Entrevistador: Ok, muy bien, bueno, para empezar, como a familiarizarnos un poquito. Cuéntame, podrías contarme un poco de ti, ¿cómo llegaste al mundo del baile?

Bailarina 10: Sí, mi primer contacto con el baile fue muy joven, creo que fue en el colegio seguramente. Con lo normal, danzas pues tradicionales de Colombia, ya un poco más grande me familiaricé con el tipo, como muchas otras personas de mía. Y empecé a bailar para aprenderme las coreografías de K-pop que veía, sin una formación digamos pues formal. Y mi primer contacto ya con el baile latino, como ya con el baile a nivel más estructurado, fue en la universidad, en el grupo de salsa de la universidad. Empecé a bailar como ya pues formalmente.

Entrevistador: Ok, perfecto, bueno, aunque creo que la respuesta de la siguiente pregunta está inmersa en la que me acabas de dar, pero me ¿gustaría saber cómo puntualmente, qué la motivó a empezar a bailar y por qué salsa y o bachata?

Bailarina 10: Siento que por nuestra cultura hay una conexión muy grande con estos géneros, sobre todo con la salsa, pero personalmente yo conecté primero con la bachata, por lo que me hacía sentir la bachata cuando la escuchaba y cuando la bailaba. Fue eso el motivo que me inclinó a orientarme por estos géneros en particular.

Entrevistador: Ok, perfecto, bueno, ¿con qué frecuencia baila actualmente? No sé, ¿y en qué espacios? ¿Sólo aquí en la academia, o sólo para prepararte en ensayos, o con tu familia, o con tus amigos?

Bailarina 10: Actualmente yo creo que estoy bailando entre unas tres y cuatro veces a la semana, ensayos en la academia y también ensayos para otros proyectos que tengo fuera de la academia, pero sí, digamos que es en un contexto netamente como de ensayos para coreografías.

Entrevistador: Ok, perfecto, Tiene alguna anécdota divertida o memorable relacionada con el baile, sin importar en que contexto social ocurrió? familia, amigos, academia

Bailarina 10: Pues sí, tengo una anécdota, en su momento no fue muy chistosa, ahora sí la recuerdo, gracias, de hecho creo que va muy afín a lo que vamos a hablar, en mi primera competencia bailando en pareja me caí tres veces, en la presentación, sí en su momento no fue muy divertido, ahora sí lo recuerdo con mucho cariño. Pero sí.

Entrevistador: ¿Pero en presentación de colegio o en tarima?

Bailarina 10: No, en tarima, en una competencia. Ah, ok, ya cambió un poco, claro, allá es frustrante, pero ya en ese momento es frustrante y después sí como que,

Entrevistador: ok, pero sigamos, vamos a hacerte unas preguntas un poquitico más específicas. Entonces, ¿ha sufrido usted lesión relacionada con la práctica de la danza?

Bailarina 10: ¿Lesiones? Sí, sí, consideraría, según lo que he podido ver un poco como en el curso que vamos a ver, por el término de lesión yo diría que sí, pues no tengo los términos exactos, pero es como un recogimiento crónico de un músculo en la espalda, que dificulta como, pues caminar a veces, bailar, etc., entre otras.

Entrevistador: Ok, ¿cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 10: No tener buenas prácticas, como calentar bien y estirar. Ok, ok, hoy decía estirar, como que es fundamental.

Entrevistador: Bueno, continuando, ¿cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día?. Pues además de la danza, o sea, no te va a permitir danzar de una lesión, pero en tu salud emocional y mental y social, ¿cómo afecta esa lesión?

Bailarina 10: Pues creo que lo comenté un poco en la última pregunta, y no solo afecta bailar, también afecta caminar, o digamos en mi trabajo tengo que estar sentada por muchas horas, eso también dificulta mi trabajo porque me genera incomodidad de estar sentada, por ejemplo. A nivel emocional también puede afectar mucho, particularmente las lesiones que he tenido, porque al despertar se siente que uno no descansa bien por el dolor, y pues no dormir bien sí afecta mucho a nivel emocional, entonces sí creo que de esas formas.

Entrevistador: Sí, es verdad, muy acertada tu respuesta. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 10: No, no he recibido, esta sería la primera vez que recibiría este tipo de talleres y me parece muy pertinente, es para cualquier persona que realice una actividad física con regularidad.

Entrevistador: Ok, perfecto, bien, bien, bien. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 10: Yo entiendo que existen buenas prácticas que se deben realizar para evitar las lesiones, que son cosas que uno debe fortalecer o tener en cuenta en su cuerpo para evitar lesiones.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en su práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 10: Pues estrategias, como lo comenté antes, seguramente calentar muy bien, preparar el cuerpo, también es cuidar después de cualquier actividad física, también es importante, esas son como las prácticas de las que tengo conocimiento.

Entrevistador: Ok, perfecto, perfecto. Bueno, ¿usted realizaría estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 10: Actualmente no realizo ningún tipo de estrategia en particular, pero sí estoy muy interesada en integrarlo en mis prácticas para la danza.

Entrevistador: Ok. ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 10: Creo que la mejor estrategia siempre es enseñar por qué es importante, qué es lo que estamos evitando con estas estrategias, porque considero que siempre, si se sabe qué es lo que se quiere evitar, es más fácil adaptar este tipo de estrategias.

Entrevistador: Ok, perfecto. Bien, bien, bien, me gusta, me gusta. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de cuidado que te permita disminuir el riesgo de la lesión asociada a la danza?

Bailarina 10: Creo que hay muchos factores, particularmente no sé decir tal vez biológico, psicológico o pedagógico, de pronto bien factores sociales son los que tengo más presentes. Siento que no existe tanto la cultura de estirar después, sí existe la cultura de calentar, sí, pero no de estirar después y se corre el riesgo de que si uno termina de ensayar y está pues el cuerpo caliente y uno sale tarde sin estirar al frío y eso, puede promover muy fácilmente cualquier tipo de lesión.

Y siento que no existe esa cultura de todos terminamos de ensayar, entonces todos vamos a estirar y todos vamos a cuidar colectivamente de nuestro cuerpo después de ensayar, sino que se termina de ensayar y ya todo el mundo se va. Y siento que ese es un factor que dificulta el tema de autocuidarse después de la actividad física, es como lo que tengo presente en este momento.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Usted considera que el programa que va a recibir le prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 10: Totalmente, creo que va a ser un programa que me va a hacer de mucha utilidad y que me va a educar para cuidar mejor de mi cuerpo en el momento de realizar cualquier tipo de actividad física, no necesariamente únicamente la danza, sino en mi día a día siento que es información muy valiosa.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos de autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesiones asociados a la práctica de la danza?

Bailarina 10: Considero que es muy importante, creo que es lo más importante las metodologías experienciales porque siento que es de esa forma en la que una persona puede aprender mejor desde la experiencia, de experimentar las cosas más allá de tener la teoría, sino vivirlas y ponerlas en práctica.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Le gustaría participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 10: Sí, me gustaría, me parece importante y me siento agradecida de poder estar en este programa.

Entrevistador: Ok, ok, entonces vamos a continuar. Muy bien, vamos bien, vamos bien. Entonces estas dos últimas preguntas y terminamos. ¿Listo?

Bailarina 10: Sí.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal para su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 10: Creo que puede aportar mucho a nivel de interiorizar las prácticas y que no se sienta como una obligación de tener que hacer ciertas cosas porque tengo que hacerlas, sino porque va desde el autocuidado, desde que es lo mejor para mí, va a ser bueno para mi cuerpo y para evitar cualquier tipo de lesión o inconveniente en mi cuerpo. Siento que es un mejor punto de vista para abordarlo, que es de la obligación de tener que hacer las cosas y más desde el querer hacerlas por, pues, una cuestión de autocuidado.

Entrevistador: Ok, perfecto. Bueno, para terminar, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que le falta en su formación como bailarina amateur y que estén asociadas a la prevención de la danza?

Bailarina 10: Yo considero que me falta mucho conocimiento a nivel teórico y práctico de qué prácticas debo realizar y cómo realizarlas para asegurarme del bienestar en mi cuerpo al realizar cualquier tipo de prácticas, sobre todo el baile es muy exigente a nivel físico, exige mucha fuerza, mucho control, mucha flexibilidad y siento que son muchos factores que si uno no conoce la teoría y la práctica de cómo cuidarse es muy fácil caer en una lesión. Entonces, considero que en este momento no tengo conocimiento de nada que sí me gustaría tener.

Entrevistador: Ok, perfecto. Pues, para eso estamos, para eso es que está diseñada esta capacitación a ustedes para que conozcan qué es lo que es la general lesión y cómo se prevén las lesiones, ellas prevén las lesiones para alargar la longevidad de su carrera como bailarina, ¿listo? Un placer, muchas gracias y nos estamos viendo en las capacitaciones, ¿listo?

Bailarina 10: Gracias.

Anexo J.

Cronograma y sesiones de intervención

- Martes 13 de enero: (Sesión 1): Entrevista
- Miércoles 14 de enero (Sesión 2) : Entrevista
- Jueves 15 de enero (sesión 3) : Presentación del programa de intervención
- Viernes 16 de enero (sesión 4): Conceptos básicos utilizados en la intervención
- Lunes 19 de enero(sesión 5 : Esquema corporal
- Jueves 22 de enero (sesión 6): Imagen Corporal
- Viernes 23 de enero (sesión 7): Control corporal
- Lunes 26 de enero (sesión 8): Cualidades físicas coordinativas: equilibrio y estabilidad.
- Jueves 29 de enero (sesión 9): Cualidades físicas coordinativas, equilibrio y estabilidad
- Viernes 30 de enero (sesión 10): Tono muscular
- Lunes 2 de febrero (sesión 11): Flexibilidad y elasticidad
- Jueves 5 de febrero(sesión 12) : Capacidades físicas coordinativas (coordinación)
- Viernes 6 de febrero (sesión 13): Flexibilidad
- Lunes 9 de febrero (sesión 14): Capacidades físicas coordinativas (coordinación)
- Jueves 12 de febrero (sesión 15): Repaso de la primer unidad de contenido
- Viernes 13 de febrero (Sesión 16): Higiene personal
- Jueves 19 de febrero (Sesión 18): Alimentación Saludable y pedagogía en la danza
- Lunes 16 de febrero (Sesión 17): Alimentación Saludable y pedagogía en la danza
- Viernes 20 de febrero (Sesión 19): Pedagogía en la danza
- Lunes 23 de febrero (Sesión 20): Postura y ergonomía
- Jueves 26 de febrero (Sesión 21): Conocimiento y valoración del cuerpo
- Viernes 27 de febrero (Sesión 22): Descanso y recuperación
- Jueves 2 de marzo (Sesión 23): Sistematización de experiencias
- Viernes 3 de marzo (Sesión 24): Sistematización de experiencias

SESIÓN 5 (duración de 45 min)							
Tema a trabajar	Esquema corporal		Docentes	Alejandro Zabaleta y José Luis Vásquez			
Elementos	Antifaz, obstáculos cuerpo						
Objetivo	Fortalecer el esquema corporal						
Fecha	19/01/2026	Hora inicio	6:30 pm	Hora final	6:45 pm	Duración	45 min
Fase inicial	• Calentamiento • Repaso de las definiciones de los términos tratados anteriormente (lesión, tipos de lesión, autocuidado, conciencia corporal, esquema corporal e imagen corporal)						
Fase central	• Con los ojos vendados se les pide a las bailarinas que identifiquen de una forma táctil la parte del cuerpo que el profesor les indique y al mismo tiempo generen un movimiento con el mismo, ejemplo: Rodillas; Las bailarinas deben tocar sus rodillas y moverlas • En parejas, una con de las dos se venda los ojos y la otra la guía por el espacio donde habrán obstáculos. La bailarina guía no puede hablar.						
Fase final	• Retroalimentación: Que se desarrolla en el bailarín mantener un buen esquema corporal (control postural, ajustes de movimiento, orientación, espacial, técnica eficiente) • Funcionamiento del sistema nervioso (rendimiento técnico)						
Observaciones	• Ninguna						
Fuentes	• Le Boulch, J. (1992). Hacia una ciencia del movimiento humano. Paidós. • Ajuriaguerra, J. (1983). Manual de psiquiatría infantil. Masson. • Vayer, P. (1985). El desarrollo psicomotor del niño. Científico-Médica. • Wallon, H. (1987). Psicología y educación del niño. Visor.						

SESIÓN 12 (duración de 45 min)							
Tema a trabajar	Capacidades físicas coordinativas (coordinación)		Docentes	Alejandro Zabaleta y José Luis Vázquez			
Elementos	Pelotas, música						
Objetivo							
Fecha	5/02/2026	Hora inicio	6:00pm	Hora final	6:45pm	Duración	45 min
Fase inicial	• Repaso de los temas vistos en la sesión anterior • Calentamiento ◦ cambio de dirección ◦ cambios de ritmo ◦ creatividad de movimiento						
Fase central	• Disociación del cuerpo con pelotas en miembros superiores musicalizados con ritmos latinos modificando los apoyos (un solo pie, solo talones, solo puntas) • Crear nuevos movimientos						
Fase final	• Vuelta a la calma • Retroalimentación						
Observaciones	• Para las bailarinas fue un tema muy interesante						
Fuentes							

SESIÓN 18 (duración de 45 min)							
Tema a trabajar	Alimentación Saludable y pedagogía en la danza		Docentes	Alejandro Zabaleta y José Luis Vásquez			
Elementos	Fichas animadas de alimentos, lista de calorías de alimentos, hoja y esfero						
Objetivo							
Fecha	18/02/2026	Hora inicio	6:00p m	Hora final	6:45p m	Duración	45 min
Fase inicial	- La mejor pareja es la escoba - Calentamiento general (dirigido por las bailarinas)						
Fase central	Arma tu plato: Se les entrega una lista de alimentos en la cual se ve el numero de kilocalorias por porción (100 grs aproximadamente por alimento), se pide a las bailar que organicen una dieta de 1 día que cumpla con su TMB						
Fase final	Retroalimentación de la actividad						

Fase central	• Aplicación de la entrevista
Fase final	• Compartir y agradecimientos a las bailarinas
Observaciones	• Ninguna
Fuentes	

Anexo K.

Transcripción de las entrevistas finales a bailarinas

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 1

Fecha de realización de las entrevistas: viernes 3 de marzo 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevista evaluativa

Entrevistador: ¿Ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 1: Sí, se sufrió lesiones en la práctica de la danza, que no han sido tratadas pues por la, posible interrupción también de la danza como tal

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 1: Las causantes de la lesiones son la falta de preparación del cuerpo y como la propiocepción del mismo, en cuanto a que no existen preparaciones antes de iniciar así sea una clase o el proceso formativo como tal, donde se le exige al cuerpo a veces sin preparación y sin calentamiento

Entrevistador: ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 1: Impactan bastante, ya que si uno nunca he tenido una lesión que me que me limite las otras actividades del día, pues si me afecta en salud emocional y pensar que tengo que dejar de bailar, por que una lesión me limite la ejecución de la danza en algún momento o también si de pronto la danza me limita la ejecución de otras actividades de, como ir al gimnasio o hacer ejercicio de forma más recreativa, que a veces ayuda a la salud mental y a otros aspectos de la vida

Entrevistador: ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 1: Sí, en la ejecución de del programa que fue recibido por parte del proyecto que pues que ustedes implementaron se orientó en cómo debía ser preparado el cuerpo y como debía ser calentado, qué tipo de ejercicio de musculación se debe hacer para fortalecer el cuerpo y

también qué tipo de músculos y como fortalecimiento se tienen que ejecutar al momento de la danza

Entrevistador: ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 1: Todas las actividades que uno realiza para proteger y preparar el cuerpo para la ejecución de la danza.

Entrevistador: ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y que estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 1: De varias formas, puede ser como una corta u otra larga, la corta es como la preparación previa, tanto del cuerpo como de la salud mental antes de entrar a una práctica o un entrenamiento y la larga es como tal toda la preparación que uno hace del cuerpo en específico para lo que va a desarrollar, como por ejemplo para prevenir lesiones en las rodillas, fortalecer toda la parte de musculación de las piernas, sobre todo en los músculos que la rodean

Entrevistador: ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Con qué regularidad?

Bailarina 1: Sí, hago un entrenamiento de fuerza por fuera de lo que se entrena en el proceso de formación y también intento descansar al menos un día a la semana donde no hago absolutamente nada más allá de caminar.

Entrevistador: ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 1: La estructuración de un programa que lleve como un paso a paso dentro del flujo de formación, así como cuando uno está en el colegio y tiene que tener primero unos conocimientos antes de pasar a otros porque eso permite que la formación esté más estructurada y que no tenga como un proceso más integral en todo lo que requiere el proceso de la danza tanto en lo físico como en lo mental

Entrevistador: ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes: biológico, psicológico y pedagógico para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 1: Siento que la más grande es el tema del tiempo, porque digamos que toda esa preparación requiere tiempo, preparar bien el cuerpo antes de ingresar a un salón también requiere tiempo y muchas veces dentro de la rutina diaria no se dan esos espacios

Entrevistador: ¿Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo? ¿Por qué?

Bailarina 1: Me dio herramientas de forma integral de todo lo que se requiere, a nivel de fuerza, elasticidad, flexibilidad y también la parte de equilibrio, de cuidado de la salud mental, de todo lo que se requiere en forma integral para poder bailar.

Entrevistador: ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 1: Me pareció adecuado y sobre todo para el público objetivo, ya que de todas maneras la variedad de edad también requiere que exista un enfoque en el que uno no se aburra. Porque igual, unas porque son muy chiquitas, muy dispersas y aún no tienen tan consolidada el tema de prestar cuidado, u otras porque tienen rutinas muy extensas y también el cansancio hace que la atención sea diferente. Entonces, el hecho de llevarlo de alguna forma a un juego o a vivir nuevas experiencias para hacer como la propiocepción de las chicas, me parece que es adecuado y ayudado a sano.

Entrevistador: ¿Le gusto participar activamente en un programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 1: Sí, fue muy interesante poder reconocer que otras herramientas pueden ayudar a fortalecer en el baile.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 1: El reconocimiento de la estructura, de cómo cuidar el cuerpo y la preparación, como que la preparación es muy integral y no es solamente enfocado a aprender a bailar y a soltarse. Sino también un poco hacia el cuidado articular, muscular y también a la salud mental.

Entrevistador: A partir de lo comentado hasta el momento ¿Qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarín/a amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 1: Sí, la pregunto sería cómo está el proceso en este momento. Siento que sería como darle continuidad al programa y también como a, como le decía en una respuesta previa, como a que la persona o quien da la formación, como que tenga un paso a paso para todo.

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros
 Institución: Universidad Pedagógica Nacional
 Entrevistada: Bailarina 2
 Fecha de realización de las entrevistas: Jueves 2 de marzo 2026
 Lugar: Bogotá Colombia
 Entrevista evaluativa

Entrevistador: Entonces, entrevista evaluativa con la bailarina 2, entonces vamos a empezar. Primer pregunta, ¿ha sufrido usted de lesión relacionada con la práctica de la danza?

Bailarina 2: Sí, ya puedo decir que sí. Digamos que al principio, pues antes de empezar las sesiones, como que no tenía el concepto tan claro de lesión como tal. Ahora, digamos que entiendo que es como ese dolor que incomoda hacer alguna actividad. Y sí, he sufrido lesiones, he sufrido varias veces de lesiones. Entonces sí, digamos que la respuesta es un contundente sí.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 2: Bueno, yo creo que son muchas cosas. La primera siento que es como la no preparación a la hora de hacer movimientos exagerados, digamos, fuera del rango de movilidad que teníamos. El sobreesfuerzo también siento que es otro factor que influyó en ese tipo de lesión. También pues el desconocimiento de cómo realizar los movimientos, digamos que entiendo que uno muchas veces se lanza a hacer las cosas sin el conocimiento previo, sin la preparación del cuerpo necesaria para muchas actividades. Entonces eso fue lo que causa las lesiones.

Entrevistador: Ok. ¿Cómo impacta la lesión en otras actividades que realiza a lo largo del día a día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 2: Emocionalmente me afectó mucho porque me impedía continuar con mis entrenamientos diarios, digamos. Y eso hacía que yo generara un estrés porque digamos que para bien o para mal el baile es lo que me distrae de mi actividad o de mi profesión, digamos así. Me libera un poco. Eso en cuanto a lo emocional, digamos que hacer otra actividad, digamos el caminar también se me dificultaba mucho. Pues cuando ya fue una lesión un poquito más de grado mayor, se me dificultaba mucho por el solo hecho de caminar o sentarme me dolía. Entonces digamos que no me podía concentrar en mis actividades diarias.

Entrevistador: Ok. Quinta pregunta. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 2: Digamos que ya podemos responder esta pregunta mejor. Bueno, yo creo que hay muchas cosas que podemos hablar y digamos que pude entender a lo largo de las sesiones y fue como el calentar, preparar el cuerpo para la actividad. El hecho de hacer la movilidad para poder llegar a bailar sin tener una dificultad, sin que el cuerpo esté frío.

Digamos, me acuerdo mucho también el tema de las palabras de anclaje, el saber, el tema emocional, osea, ya nos estamos preparando físicamente con el calentamiento emocional y mentalmente con las palabras de anclaje. Y pues el hecho de tener la exposición y como entender cómo se mueve mi cuerpo, tener la percepción de mi cuerpo también es una de las actividades más importantes para poder llegar a evitar las lesiones.

Entrevistador: Ok, ok. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en su práctica de la danza y qué estrategias identifica para ese fin?

Bailarina 2: Bueno, digamos que estaba muy anclada la anterior, ¿no? Entonces, digamos que lo podemos ver por el lado de lo mental o lo emocional, que es como yo me percibo. Digamos que también lo hablábamos alguna vez de si yo me siento bien conmigo, si yo me siento bonita, voy a bailar mejor.

A ver, si no me siento tan bien ese día emocionalmente o si llevo cargas de otros lados al momento de bailar. El otro es pues el tema físico, si yo estoy preparada, si yo entreno mi cuerpo para realizar las actividades, tengo la suficiente fuerza o la suficiente condición para hacer las actividades, no me va a costar tanto. Sí, siento que eso es como lo principal.

Entrevistador: Ok. Séptima pregunta, ¿no es cierto? ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de la fuerza, movilidad, control motor, descanso y autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza?. ¿Y con qué regularidad?

Bailarina 2: Sí lo hago, pero más de entrenamiento físico, digamos, eso es lo que tengo claro. Preparo mi cuerpo tres veces a la semana, que diría que es lo que hago condicionamiento consciente. A veces digamos que con los entrenamientos de solista o de grupo sea una o dos veces más por semana, pero no es algo fijo.

En cuanto a la autorregulación no creo que lo practique mucho, de hecho no tengo una rutina, no tengo como un horario fijo en mi semana de lo que tengo que seguir para entrenar, sino que simplemente cumpla objetivos y ya. Los descansos tampoco es que lo practique mucho. Sé que es importante porque el cuerpo debe recuperarse para poder continuar sus actividades al 100%, digamos, y lo entiendo, pero pues debo regularme y entender cómo funciona bien mi cuerpo, no tenerlo como tan desordenado que es lo que me pasa ahorita en este momento.

Entrevistador: ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 2: Bueno, mira que ayer, digamos preciso, estaba viendo que nosotras como grupo, digamos en el tema de ladies, nos impulsamos o nos jalamos, por decirlo así como en términos muy coloquiales. Si yo me esfuerzo, veo que la otra también se esfuerza para nivelarse conmigo, digamos que es como una competitividad sana. Entonces ayer todas después de entrenar estábamos estirando.

No sé si era como por una ganarle a la otra o por ella estar estirando yo también lo voy a hacer, pero siento que el hecho de ese compañerismo y esa competitividad sana ayuda mucho a que pues entre todas empecemos a cuidarnos en el estiramiento. Otro que hemos hecho últimamente es que el profe nos ponía a calentar, entonces nos asignaba a cada uno un calentamiento o un estiramiento por entrenamiento. Entonces el hecho de que ya llevemos pues bastante tiempo de conocernos también me impulsa el hecho de que listo vamos a llegar, calentemos, hagámoslo como grupo.

Esa unidad digamos en un grupo ayuda mucho a que haya prevención de las lesiones porque estamos preparándonos, estamos con la mentalidad de decir listo vamos a entrar en calor, vamos a estirar chicas, vamos a hacer esto. Y siento que eso va mucho desde lo social en un grupo, pero el hecho de por ejemplo tener estas capacitaciones también es algo que aporta realmente a la prevención de lesiones porque conocemos más nuestro cuerpo y conocemos cómo funciona. Digamos que ya aprendimos términos como ligamentos, como la propiocepción, digamos que las palabras de anclaje lo hacíamos pero solo en una competencia.

El hecho de poder usarlas a diario o antes de un entrenamiento también debe funcionar mucho, mucho, mucho y sí creo que es como un buen principio.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué barrera se encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que le permite disminuir el riesgo de lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 2: Bueno, ya puedo entender esa pregunta mejor. Bueno, el tema pedagógico fue el último que vimos. El hecho de transmitir tu conocimiento a alguien ya hay una relación un poco diferente. Entonces, por ejemplo, yo siento que la barrera, que agradezco que no se vio, pero pudo pasar, fue como nosotros estamos en el mismo nivel, pudo haber un irrespeto hacia las otras personas, eso puede pasar. De hecho pasa mucho en la comunidad de la danza.

Siento que si tú vas a tomar una clase y no es el profesor que tú esperabas, en el ámbito, digamos, pedagógico, tú no tomas la misma actitud, no tienes la misma disposición a hacer las cosas y muchas veces pasa que el profe te advierte no hagas este movimiento porque te puede lastimar. Pero si tú no tienes ese respeto hacia el profesor, pues te va a dar igual si y lo vas a hacer. Entonces ahí ya pasa encima, inclusive tuyo, de decir no me voy a cuidar simplemente porque no le quiero hacer caso. Es como un tema de ego, de orgullo, que se vive muchísimo en la comunidad, que sí debe cambiar, pero pues existe, eso no se puede negar. Digamos, en el factor biológico, siento que nosotros tenemos como ciertas capacidades que ya tenemos predeterminadas, me acuerdo mucho del tema de flexibilidad y elasticidad que hablamos.

Nosotros tenemos cierta elongación, pero pues hay diferentes formas y lo vimos de manejar la flexibilidad. Entonces si nosotros lo hacemos como no es, ahí hay otra barrera, porque entonces

estamos creyendo que con solo el hecho de estirar estéticamente ya, ya. Ya tenemos todo, ya tenemos el split, ya nos podemos lanzar a hacer cualquier cosa y ahí estamos creando una barrera de conocimiento, porque eso no nos está permitiendo hacer nada, no nos está permitiendo avanzar, simplemente estamos en el mismo punto.

Entrevistador: Claro, claro. Biológico y cualquier otro. Psicológico.

Bailarina 2: Bueno, el psicológico. Siento que a nivel psicológico, cuando tú te cierras, tipo, es que la mente es demasiado poderosa, y más cuando tú eres bailarín, tú tienes esas desventajas de que tú dices, no puedo, no voy a ser capaz, y muchas veces tu cuerpo puede, pero el simple hecho de que tú ya digas no puedo, te restringe un montón.

Entrevistador: Estás haciendo la pared psicológica, el bloqueo mental total.

Bailarina 2: El bloqueo y entonces eso genera, pues sí, te genera una barrera en el hecho de que dices, me voy a lesionar, me voy a lesionar, y puede pasar. Y de hecho, eso es lo que más tenemos que trabajar nosotros, porque en un escenario puede pasar cualquier cosa, cualquier cosa, te puedes caer, te puedes resbalar, te puedes torcer el tobillo, pueden pasar cosas que nunca se han ensayado y pasan, porque pasan. Pero el hecho es, sí, tú tienes esa fortaleza mental, o esos anclajes que podemos usar, y esas barreras no deberían afectar a nuestro rendimiento o a nuestra presentación.

Entrevistador: Ok, bien. Pregunta décima. ¿Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué? Sea sincera, sincera, queremos sinceridad al cien por ciento.

Bailarina 2: Pues yo siento que no es un curso que me haya, me dio conocimientos, me dio herramientas. Pero que tú me digas, yo con eso ya tengo para cuidarme a largo plazo o no. Yo siento que es un inicio, fue un buen inicio, como una introducción, y digamos que generó, por lo menos en mí, curiosidad de buscar un poquito más allá. Pero así que llega ya, con esto tengo, no, la verdad no lo siento así. Igual es que yo siento que es un tema muy denso, y es muy complejo abarcar tanto tema en tan poco tiempo, y lo entiendo. Pero sí siento que fue un buen abre bocas y un, de hecho decir como aquí, sí, es verdad, funciona de esta manera, puedo mirarlo por este lado. Entonces siento que por mi lado, y de pronto también por el lado de las chicas, como que nos cambia un poco la mentalidad, ¿sabes? Y eso es muy bueno.

Entrevistador: ¿Qué piensas sobre incorporar metodologías, o qué pensó sobre incorporar metodologías experimentales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de riesgo de lesiones asociados a la práctica de la danza?

Bailarina 2: Experimentales, pero ¿cuáles serían ahí los experimentales?

Entrevistador: Los ejercicios de los ojos tapados, los ejercicios de bailar con emociones, los ejercicios de bailar un ritmo, pero con pasos inventados.

Bailarina 2: Ok, ok, ok. No, pues es que yo siento que son muy buenos, pero como para tener noción de ti mismo, o sea, yo siento que eso hace que tú te descubras más, tanto en tu propia percepción, en cómo percibes las cosas, en cómo te percibes a ti mismo. Digamos que a nivel de conocimiento de ti mismo te ayuda un montón.

Y finalmente, pues la prevención de lesiones es saber tus capacidades, ¿no? Entonces, si yo sé que puedo llegar hasta cierto punto, lo voy a hacer. Si yo sé que no, que mi pierna no me va a lesionar, entonces no lo hago. Entonces siento que sí, pues sí, ayudó bastante.

Fueron curiosos los métodos, pero no puedo juzgar el resultado.

Entrevistador: Digamos que tú podrías decir que los métodos se enfocaron mucho en el autoconocimiento y la conciencia corporal.

Bailarina 2: Sí, como tanto mi conciencia corporal, de cómo más se mueve mi cuerpo, hasta que dónde puedo llegar, hasta de cómo funciona mi mente, pues no tan allá.

Sí, más o menos cómo funciona mi mente, qué es lo que pienso yo, cómo reacciono a ciertas situaciones, que pues no se puede dar en el cotidiano. Simplemente hacer ejercicios.

Entrevistador: Bueno, doceava pregunta. ¿Le gustó participar activamente en el programa formativo enfocado en la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 2: Sí. Pues digamos que, yo no te voy a mentir, yo creo que para mí fue un poquito difícil, porque pues nosotros estamos acostumbrados a bailar, ¿no? El hecho de estar ahí sintiendo el conocimiento, que me vas a enseñar cómo funciona esto, y digamos que yo soy una persona muy dispersa.

Si tú me pones a hablar de muchos términos ya muy técnicos, yo como que me voy. Pero pues digamos que el hecho de poder haber aprendido ciertas cosas de mí misma es lo que me gustó realmente, pues digamos, de lo que hablábamos antes. De poder conocer cómo funciona mi cuerpo, de pronto cómo voy un poquito más allá, cómo funciona la elasticidad. Digamos que yo tenía ciertas nociones, pero cuando hacíamos click un poco con los ejercicios me gustaba bastante. Entonces digamos que por ese lado fue muy bueno. Yo te digo, soy una persona muy dispersa y siento que nosotros todos somos muy dispersos, o sea...

Entrevistador: Pues el tema para nosotros es un poquitico duro, porque nosotros sabíamos el grupo al que nos íbamos involucrando. Ustedes son más de hacer que conocer, por así decirlo. Entonces por eso se trata de siempre como hacer algo y practicar. Siempre tenemos las en movimiento porque sabíamos que si las teníamos muy ahí sentadas se nos iban a perder. Claro que también la dificultad del tema es eso, ¿no? Es tratar de esas palabras con ese tecnicismo y que se tienen que utilizar pasarlo a la práctica, eso fue como lo duro, pero bien.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 2: Bueno, digamos que yo siento que como que me dio más profundidad, ¿sabes? Yo tenía como un conocimiento, por ejemplo, yo sabía que tenía que calentar antes de entrenar. Pero el hecho de saber que tenía que hacerlo, ¿cómo era? Cráneo encefálico. Cráneo encefálico. No, cráneo cefalocaudal. cefalocaudal. Pues como que tenía que tener un orden. No lo había tenido, no lo sabía. No sabía que eso funcionaba de esa forma. Y digamos que pues hace que tengas un orden. Entonces decía gente que yo decía las cosas muy en desorden. Digamos que esto me da como una forma de estructurar lo que yo vengo haciendo de forma más consciente. Y digamos que finalmente cuando tú haces eso te enfocas más y puedes tener mejores resultados. O eso esperaba yo. Siento que soporto, sí, como el orden o la estructuración. También el hecho de estirar. O sea, digamos, yo estiraba, pero pues... Vamos a ver cómo es que ganaba flexibilidad. Ya el hecho de ver que hay estiramientos dinámicos, estáticos, pasivos, activos. Todo ese tema hace que tú digas, ah, bueno, yo necesito como un pateo, entonces necesito hacer esto. Yo necesito sacar un split, entonces necesito hacer este estiramiento. Enfocarme más, como que no perder el tiempo en cosas que no me sirven, sino enfocarlo a lo que necesito. Digamos, tú dijiste una frase muy icónica que a mí me quedó mucho, que es como yo no los voy a poner a correr aquí una hora dando 10 vueltas a la cancha, 20 vueltas a la cancha, porque a ustedes no les funciona eso. A ustedes les funciona un cardio intenso. Es lo mismo, es como yo no me voy a poner a hacer cosas que a mí no me sirven porque estoy perdiendo el tiempo. Entonces enfocar lo que necesito a mi baile. Y siento que eso fue lo que me ayudó principalmente, pues las capacitaciones.

Entrevistador: Listo, ok. Terminando. A partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que falta en su formación le faltó a la capacitación como bailarina amateur que está asociado a la prevención de lesiones?

Pues digamos que me hubiera gustado más que lo hubieran... Es que yo sé que es difícil para ustedes, pero me hubiera gustado mucho que lo hubieran enfocado como nosotros a los tacones. Me hubiera gustado mucho que metieran el tema de los tacones porque los tacones siento que son una de las principales causas de lesiones. Porque el hecho de no saberte parar bien en los tacones, el hecho de tener una sobrecarga en los tacones hace que tú todo el tiempo la rodillas, la

rodillas. Me hubiera gustado muchísimo que hubieran enfocado una sesión a sólo el uso de tacones.

Que sé que es complejo porque no sé, digamos que a nivel deportivo cómo se podría manejar. Y pues, ustedes son hombres, no usan tacones.

Pero pues, me hubiera gustado mucho ese tema. Me hubiera gustado también, es que siento que me hubiera gustado algo más específico. Pero lo que te digo, sé que es complejo porque ustedes no son bailarines.

Umm buen Me hubiera gustado también el tema de cómo proyectar mi esencia y mi confianza a la escena. Como una proyección escénica, como una expresión. Que siento que realmente nosotros como bailarines sufrimos muchas cosas mentales.

Entrevistador: Sí, es verdad. Ustedes vienen de muchas emociones. Ustedes vienen de muchas emociones, es verdad.

Bailarina 2: Entonces, o sea, y lo más grave es que eso genera lesiones, es como un ciclo vicioso, ¿no? Entonces eso genera lesiones y el lesionarte te genera crisis mental y así, eso es como un ciclo. Digamos que me hubiera gustado eso, pero pues entiendo, entiendo la dificultad del tema.

Entrevistador: Sí, claro, claro. Bueno, algo más que quieras aportar, algo más que quieras decir.

Bailarina 2: No, pues, gracias.

Entrevistador: No, gracias a ti por aguantarnos, por hacer parte de esta experiencia.

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 3

Fecha de realización de las entrevistas: Jueves 2 de marzo 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevista evaluativa

Entrevistador: Entrevista evaluativa número 2 con la bailarina, entonces vamos a empezar. Entonces, ¿ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 3: Sí, ahorita tengo dos morados, uno en cada rodilla por el baile, por el solista, entonces sí.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones de la práctica de la danza?

Bailarina 3: Pues, los factores, digamos, si a ti te mandan a hacer una, no sé, una media luna, un split, y no calientas, pues ahí fácilmente te puedes, digamos, estirar algo. Eso, lesionar. Digamos a mí, me pasó. En un ensayo hice un split y no, había calentado y me lesioné esta parte, la parte de atrás de la rodilla. Entonces, más que todo es estirar o calentar y ya.

Entrevistador: Listo, ok. Tres. ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día a día además de la práctica de la danza? Perdón, además de la danza en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 3: Pues, digamos, la lesión que tuve en la pierna no me dejaba caminar y tampoco me dejaba bailar, entonces, pues, fue muy duro porque me frustraba, por lo que no podía moverme casi, entonces, pues, afecta mucho, digamos, en todo, en lo mental, social y emocional.

Entrevistador: Ok. Cuarta pregunta, ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 3: Sí, digamos, desde los talleres he aprendido, pues, cosas que, digamos, que los directores no enseñan, o sea, no lo enseñan, entonces, digamos, aprendía cómo calentar bien, estirar bien y, pues, cosas así.

Entrevistador: Ok. ¿Qué entiende por prevención de lesión en el ámbito de la danza?

Bailarina 3: Mmm, lo que yo entiendo es que, digamos, en una competencia antes de entrar a tarima tienes que calentar, tienes que calentar y estirar para que al hacer las maromas no te vayas a lesionar ninguna parte, que sea súper débil del cuerpo, entonces, pues, sí.

Entrevistador: Ok. ¿Hasta ahí bien?

Bailarina 3: Sí.

Entrevistador: ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesión en la práctica de la danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 3: Eh, lo que yo identifico es que uno debe tener un buen tono muscular y, y, y formas de prevención de lesiones, pues, lo normal que es estiramiento y calentamiento y intentar no, digamos, al hacer ciertas cosas intentar presionarnos tanto, o sea, digamos, en el, en el split no, no forzar tanto el cuerpo más que todo, más las piernas, entonces, sí.

Entrevistador: O sea, ¿te acuerdas de los, de los términos tono, eh, flexibilidad y elasticidad? Entonces, eso es lo que tú haces referencia cuando hablas de no estirar mucho. ¿Por qué? Porque puede que el músculo no esté preparado para el estiramiento y no tenga la, la capacidad de elongación necesaria. Entonces, eso es una forma de prevención de lesiones,

Entrevistador: Pregunta 7. Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad y control motor, eh, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 3: Normalmente yo los martes y los jueves tengo ensayos y, pues, no esfuerzo tanto el cuerpo, pero sí tengo que esforzarme harto y, pues, los descansos, digamos, los hago de, de nueve de la mañana a, a, por ahí tres, cuatro de la tarde.

Entrevistador: Ok, ok, perfecto. Entonces, ahí, digamos, ahí estás generando un trabajo, una estrategia de entrenamiento para qué evitar la lesión. Entonces, pregunta 8, ¿Qué estrategias

considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 3: Sería dormir bien, tener buena alimentación, no comer, digamos, tanta comida chatarra ni tantos dulces y dormirnos a una hora adecuada como para no trasnocharnos y, digamos, a la mañana siguiente si tienes entrenamiento, pues, no sufrir tanto con eso y ya.

Entrevistador: Es correcto, listo, perfecto. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos? ¿Recuerdas que hablábamos de componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura del autocuidado que te permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 3: Digamos, en la parte psicológica sería cómo te sientes, o sea, sí, cómo te sientes, digamos, al hacer ciertas cosas en el baile o hacer ciertas piruetas, entonces, sería eso. O sea, cómo nos sentimos al hacer lo que nos hacen hacer los maestros y ya.

Entrevistador: Ok, ¿parte psicológica o biológica no quieres hablar o no la tienes clara? No, no.
Listo, perfecto.

Bailarina 3: Psicológica ya hablé.

Entrevistador: Ah, sí, perdóneme, pedagógica, perdóneme, perdóneme, listo. Pregunta 10. ¿Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 3: Sí, sí, porque, digamos, nos ayudaron a entender cómo es un calentamiento, porque, digamos, uno al calentar empezaba por la cabeza y seguía, no sé, con los pies y pues aquí nos enseñaron que era de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba, entonces, sí, es eso.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué pienso? ¿No piensas que tal vez en esta décima preguntas como en la forma de cómo te percibes, cómo te ves, cómo te sientes, no crees que eso es una forma en la que el programa te enseñó cómo conocerte?

Bailarina 3: Sí, sí, pues eso fue lo que también me aportó este tipo de taller. ¿Taller? Sí.

Entrevistador: ¿Qué piensa sobre la incorporación metodologías experienciales que involucren elementos de autocuidado y conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 3: Siento que fue muy bueno que implementaran estos métodos porque, pues, normalmente nos hacen, no nos hacen cosas que nos hicieron hacer en la capacitación, entonces, siento que sería muy buena idea que agregaran eso.

Entrevistador: Bueno, tal vez descríbenos un poquitico como algunas actividades que se hicieron en el taller.

Bailarina 3: Digamos, hacernos, no sé, una actividad de que me acuerdo es que nos tocó dictar, entre comillas, una clase, una coreo, entonces yo siento que sería muy chévere que nos hicieran hacer eso en la academia. También la clase con los ojos tapados, fue súper interesante vivir eso, entonces también creo que sería buena idea.

Entrevistador: Listo. Perfecto. Digamos, ahí indirectamente estás hablando de ciertos componentes, tantos biológicos como psicológicos ¿Le gustó participar activamente en un programa formativo enfocado a la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 3: Sí, fue chévere todas las actividades que nos hicieron hacer.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de la danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 3: Pues, lo que a mí me sirvió más fue sobre la elasticidad y la flexibilidad. Digamos, yo pensé que las dos eran iguales, pero pues a mí me explicaron que una ya la teníamos y que la otra se desarrollaba con el paso de la práctica y así. Entonces sí, me ayudó a entender eso.

Entrevistador: Ok. Entonces, te aporta desde la parte biológica a comprender más cómo funciona el cuerpo en cuanto a temas de flexibilidad y elasticidad.

Bailarina 3: Es más o menos eso.

Entrevistador: Ok. Catorce y última. Fácil, ¿sí ves? A partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarina amateur y que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 3: Pues, respondiendo a la pregunta, sería el estiramiento y el calentamiento. Digamos, a nosotras a veces nos hacen calentar solas o calentamos solas y de una vez es con la coreo y terminamos muy cansadas. Entonces, yo creería que sería eso. Y sobre la capacitación, nada. Todo estuvo bien.

Entrevistador: Ok. ¿Alguna otra cosa que quieras agregar? ¿O todo bien?

Bailarina 3: Todo bien.

Entrevistador: Listo. Está bien. Entonces, no es más.

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 4

Fecha de realización de las entrevistas: Viernes 3 de marzo 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevista evaluativa

Entrevistador: Muy buenas noches, entrevista con la bailarina. Bailarina 4 Yo voy a empezar a pasar con las preguntas directamente Entonces, pregunta uno. ¿Ha sufrido usted de lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 4: Sí, ahora sí, constantemente tenía dolores en las articulaciones. Por descuido de higiene personal, por descuido como tal de un calentamiento, etc.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 4: En mi caso, más que nada fue por desconocimiento. Ya ahorita no, la verdad, en cuanto a un buen calentamiento, en una higiene personal, en una alimentación estable, en una percepción de sí mismo, que identifique qué de percepción tengo como yo y qué cosas puedo hacer con mi cuerpo. He evitado y ha faltado ya que no tenga más lesiones en mi cuerpo

Entrevistador: Ok, gracias. ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realice a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental y social?

Bailarina 4: Si uno llega a tener un descuido, afecta todo. Afecta todo el tema psicológico, más que nada porque, digamos, me pongo mal los zapatos, entonces no puedo caminar bien. Entonces siento que es porque no sé caminar bien, pero no, en verdad hay otro contexto que uno tiene que modificar. Directamente son de desconocimiento más que nada, pero uno puede evitarlo ya directamente desde el conocimiento propio.

Entrevistador: Cuarta pregunta, ¿usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 4: Ahora sí, tuve una formación muy chévere, muy dinámica, muy activa. La verdad agradezco mucho todo el conocimiento que me dieron.

Entrevistador: ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 4: Prevención de lesiones, antes tenía otra percepción, pero ahora en lo de la danza cierra todo. En cómo cuido mi cuerpo, en cómo cuidas tu entorno social, en cómo cuidas tu mente, en cómo cuidas los movimientos, en cómo cuidas que haya un calentamiento y ya cuando terminas de hacer toda la actividad, cómo estiras, todo el tema de qué movimientos se puede hacer en tu cuerpo y cuáles no son permitidos, muchas cosas. Osea, la verdad, me cambió totalmente la percepción.

Entrevistador: Sexta pregunta, ¿cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y qué estrategias identifican para tal fin?

Bailarina 4: Pues directamente, las estrategias las conocí actualmente en el curso que tomé y directamente fue a tener una higiene personal limpia, en el sentido de que qué sí son cosas importantes.

A mí antes me parecía estar bien peinada es importante, pero también el tema de un buen desodorante, un buen cambio de zapatos, aparte de eso, cómo te sientes anímicamente, cómo puede afectar este paso, digamos en las volteretas, por ejemplo. Y yo no estoy concentrada, puedo causar una lesión, puedo causar que las demás compañeras se caigan, pueden causar demasiadas cosas, que eso evita de que haya como tal una prevención y si yo lo hago muchas personas también nos van a tener en cuenta, entonces uno empieza a implementarlo a su alrededor.

Entrevistador: Ok, séptima pregunta. Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 4: Sí, ahora uno identifica después del curso que uno siempre está haciendo actividad física, así sea caminando, entonces sí, todo el tiempo constantemente montado cicla, en cuanto a fuerza también, todo el tema de los tacones, todo el tema de cargar a las personas, a las compañeras, entonces sí.

Entrevistador: Ok, octava pregunta. Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 4: El conocimiento, la verdad entre más conocimiento se le inculca a una persona, más va a evitar y más va a evitar que se lesione, que haya el desconocimiento, de que sepa cómo

reaccionar si llega a pasar algo, eso va a ayudar a todo nuestro grupo, entonces ya uno es más consciente de las cosas que uno tiene que hacer.

Entrevistador: Ok, muy bien, vamos bien, vamos bien. Novena pregunta. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesión asociado a la danza?

Bailarina 4: En esos momentos barreras no tengo, o sea, la verdad no considero que tenga barreras, solamente era el desconocimiento, ya en cuanto a mi alimentación, a mi higiene, a mi salud mental, al descanso que debo de tener como bailarina, pues ya ha mejorado bastante, entonces barreras ya no considero que tenga.

Entrevistador: Bueno, pero digamos en esa pregunta, tú consideras que desde la capacitación, tú que notabas como que, oiga si esto faltaba, oiga si, como que llegar a tiempo, qué importancia hay de llegar a tiempo para poder hacer un calentamiento, entonces, ¿qué tanto podría yo como conocer mi cuerpo para hacer un calentamiento adecuado? Si más o menos como, eso es lo que podrías considerar como una barrera, o...

Bailarina 4: Antes, sí, porque pues como te comenté, el desconocimiento, pero ahora como conozco mi cuerpo, por ejemplo, yo sé que puedo calentar muy rápido los brazos, pero las piernas tengo que tener un tiempo establecido, entonces qué ejercicios tengo que hacer, cómo tengo que llegar temprano, aparte de eso, cambiarme el tema de los zapatos, el tema de mi gine personal, como les comentaba anteriormente, qué alimentos consumí antes del entreno y el pre-entreno, cuando ya termino, qué alimentación estoy consumiendo, todo esto afecta, y sí, considero que es muy importante y es una barrera que pues muchas personas tienen, pero como digo, insisto, es más como de desconocimiento, porque ya cuando dan las herramientas para combatirlo, entre comillas, uno ya es más consciente de las cosas que realiza.

Entrevistador: Ok, muy bien. Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar de su cuerpo a largo plazo, y por qué?

Bailarina 4: Sí, no, la verdad, siempre, desde que yo tomé cualquier clase con el profesor, me ha preparado para muchas cosas, el tema de los alimentos, se los mostró a mi familia en su momento, le dije, mira, si sabías cómo leer esta tabla nutricional, si sabías cómo funcionan las calorías, el tema del higiene, me quedo muy impactado, porque es algo que me afectaba mucho a mi, y desde que empecé a cambiarlo, ya no he sentido molestia en mis pies, ya no he sentido molestia en la hora del entreno, también en la salud mental, uno siempre baila triste o feliz, y ese es el concepto que dan en las academias, o sea, les dicen, desquítate en el baile, vamos, tú

puedes, pero emocionalmente no es correcto, y no está bien, y ya directamente gracias a este programa, lo empecé a tener muy en cuenta demasiado, y también intento inculcarlo.

Entrevistador: Onceava pregunta, ¿qué pensó sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesiones asociados a la práctica de la danza?

Bailarina 4: Pues, como comentaba, pues directamente en el mismo programa hicimos una actividad en donde tocaba explicar a las compañeras de cómo calentar correctamente, entonces de ahí a abajo, abajo arriba, o directamente que desconocimiento había, si en un grupo cómo se sigue la corriente, ejemplo, en el tema del calentamiento, como lo comentaba, muchas veces comenzábamos desorganizadamente, pero ya después cuando hubo una conciencia todos sabíamos calentar, todas sabíamos hacer una mini coreografía, cómo dictar la clase, cómo ser conscientes de que si llega a haber una persona que no sabe algo poder ayudar, entonces eso ayuda mucho a todo este tema.

Entrevistador: Onceava pregunta, ¿qué le gustó participar activamente de un programa formativo enfocado a la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 4: Claro, la verdad fue muy chévere porque le enfocaron mucho en la danza latina, como comentabas, y es algo que en serio ayuda demasiado a todas nosotras porque muchas investigaciones están determinadas para ciertas personas, pero para nosotras en el sentido de que bailamos salsa, que tenemos unos tacones, no se tenía en cuenta, y ya directamente de cómo calentar el tema del pie con el uso de los tacones, cuántos movimientos nos están permitidos directamente, que si llegan a hacerse, cómo se tienen que realizar debidamente, ayudó demasiado.

Entrevistador: ¿Qué aportó la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 4: Va a aportar demasiado y sigue aportando demasiado, en serio, aunque no lo crean, me aportó mucho el tema de conciencia, de cómo me percibía, qué cosas estaban que no identificaba, había un ejercicio, me acuerdo y lo voy a comentar aquí, que fue describir en un cerebro las cosas que te percibían y las cosas que no te percibían y por qué, y había muchas cosas que por más de que yo quisiera percibirme así, no me estaba percibiendo y nunca las había identificado, entonces esto ayudó mucho en mi fortaleza, en mi autoestima, en cómo, oye, yo soy capaz de ser disciplinada, oye, yo soy capaz de ser organizada, por ejemplo, entonces sí lo

empecé a implementar y eso me ayudó y cambió completamente la percepción de la danza en cómo lo estaba viendo.

Entrevistador: Ok, muy bien, catorceava y última pregunta, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 4: Yo considero que directamente eso ya es de cada persona, de cada bailarina, en mi caso, ya tengo las herramientas, es simplemente implementarlas, es implementarlas, es implementar todo el tema de autopercepción, de qué equilibrio mantengo, cómo recuperar el tema de fuerza, que ya nos dio tips en su momento de cómo hacer ejercicios de fuerza correctamente, también educar en contexto social de que yo no voy a bailar si estoy mal, yo no voy a bailar si me siento con dolor en una rodilla, yo no voy a bailar, es más cómo crear esta conciencia en mi contexto social y en este caso en el tema de la danza, entonces eso ayuda mucho a prevenir las lesiones y que las demás personas digan, oye, ella se toma muy en serio esto y que ya directamente lo empiecen a implementar también con las otras personas.

Entrevistador: Ok, perfecto, no es más, muchas gracias por tu tiempo, que estés bien, puñito, muchas gracias.

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 6

Fecha de realización de las entrevistas: Viernes 3 de marzo 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevista evaluativa

Entrevistador: Buenas tardes, estamos con la bailarina Bailarina 6. Vamos a empezar con la entrevista evaluativa. Entonces, primera pregunta. ¿Ha sufrido usted de lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 6: Sí, la verdad es que sí. Y ahorita, digamos, con su capacitación o con las capacitaciones, me pude dar cuenta que estaba lesionada más de la cuenta, osea, más de lo que yo creía.

Entrevistador: Pregunta dos. ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de las lesiones en la práctica de la danza?

Bailarina 6: Bueno, los factores que me pude dar cuenta fue que el no tener una buena preparación de tus músculos, por decir así, o de tu cuerpo como tal para el momento de realizar la ejecución. Ahí es donde entra una lesión. O también al momento de tú terminar y no estirar, ahí viene también una lesión. Y también por, yo diría que por la parte mental. Si tú no estás como enfocado en lo que tienes que estar y tienes mil cosas en tu cabeza, siento que ahí viene una lesión al momento de no estar concentrado.

Entrevistador: Ok. Siguiente pregunta. ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realiza a lo largo del día, además de la danza, en su salud emocional, mental y social?

Bailarina 6: Bueno, yo diría que al estar uno lesionado, puedes dejar de hacer algunas cosas en tu día a día. Y eso, pues en mi caso, como que me pondría triste por no poder hacer ciertas cosas que ya estaba acostumbrada solamente por una lesión y actualmente me está pasando. Entonces, yo diría que afecta mucho la parte emocional.

Entrevistador: Ok. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en danza?

Bailarina 6: Sí, con la de ustedes, que la verdad me pareció una capacitación súper. Porque a pesar de que no o sí estaba centrada la danza, pero nos hablaron también de cómo podíamos prevenir esas lesiones. Y la verdad, entonces sí.

Entrevistador: Ok. ¿Qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 6: Pues, yo entiendo que prevenir lesiones, vuelvo y digo, es estirando bien y teniendo un buen calentamiento. También lo que decía, tienes que estar centrado en lo que estás, porque si no lo estás, no va a haber como una conexión, podría decir, del cuerpo con la danza. Y ahí, vuelvo y digo, vienen lesiones. También con el higiene personal. Porque siento que, no sé, lo que decíamos de pronto con el sudor, si tú eres una persona que suda mucho y digamos, como que no te está secando el sudor, puedes afectar a tu compañera o a ti mismo al momento de que puedes pisar el sudor y te puedes resbalar y ahí viene una lesión.

Entrevistador: ¿Cómo identifica qué se desarrollan las formas de prevención de lesión de lesiones en su práctica de danza.?¿Y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 6: Pues, yo identificaría que unas formas son el calentar bien, el tener un buen estiramiento, el tener como una mentalidad un poco positiva o centrada en lo que es. Y estrategias, yo diría que tener más capacitaciones acerca de la prevención de lesiones o digamos, no sé, diría como ver videos de cómo podría ser la manera correcta en la que tú tienes que estirar dependiendo de lo que hayas hecho en el día y cositas así.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autoregulación para la prevención de lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 6: Pues, actualmente estoy lesionada y me tocó parar, pero antes de eso estaba entrenando un poco lo que es el estiramiento, la flexibilidad, que yo siento que es muy importante también por el tema de no lesionarnos como bailarinas. Si tú tienes una buena flexibilidad en tu cuerpo, puedes evitar lesiones y también pues descanso como dos días a la semana debido a que yo tengo pues algo muy activo, pero siempre busco tener como ese descanso porque si estoy muy activa sé que voy a terminar súper mal de mi cuerpo.

Entrevistador: Ok. ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 6: Vuelvo y digo, yo creo que más capacitaciones de esto, de la prevención de lesiones y también que nos traigan como personas que nos enseñen bien cómo es un buen calentamiento, un buen estiramiento, cómo tengo que realizar ciertos ejercicios para no

lastimarme y digamos también siento que los profes, digamos si tú tienes alguna dolencia o algo así, también que ellos entiendan un poco y digan como, ok, cámbiame esto por esto y eso.

Entrevistador: ¿Qué barreras encontró usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que determine disminuir el riesgo de lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 6: Bueno, pues en la parte psicológica yo diría que está lo de que si tú no tienes como, si llegas mal a un ensayo no te podrías como concentrar muy bien, ahí entra lo de la mente y también en la parte pedagógica yo diría que al momento de no poder ejecutar bien un paso o un algo que yo siento que eso afectaría mucho. Y en lo biológico está si me cuido en el tema de descansar, si estiro bien, si caliente bien y eso.

Entrevistador: ¿Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 6: Sí, yo la verdad considero que sí porque tocamos muchos factores que yo creo que son muy importantes para nosotras o en este caso para mí como bailarina, porque nos hablaron de un buen calentamiento, un buen estiramiento, hicimos muchas actividades que yo siento que tuvieron que ver con el tema de prevención de lesiones y cómo te podías cuidar bien.

Entrevistador: ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir riesgos de lesiones asociados a la práctica de la danza?

Bailarina 6: Bueno, yo pienso que los elementos que podemos ver, digamos, en el autocuidado está una buena alimentación, la conciencia corporal diría, el descansar bien, el dormir bien, también aprender nuestro esquema corporal, también diría que está lo de la frase de anclaje, que eso me pareció muy chévere porque, digamos, yo que soy una persona que sufre mucho con eso, siento que el tener una frase de anclaje sería súper y ya, yo diría que eso.

Entrevistador: ¿Le gustó participar activamente en el programa formativo enfocado a la prevención de lesiones y la promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 6: Sí, la verdad es que sí me gustó este programa, porque como vuelvo y digo, no enseño muchas cosas y siento que si lo aplicas bien y si eso, pues siento que te puede ayudar muchísimo en la danza.

Entrevistador: ¿Qué podría aportar la implementación o qué aportó la implementación de una propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica en danza en el marco de la prevención de lesiones?

Bailarina 6: Bueno, yo diría que pudo aportar lo que ya dije, digamos, una frase de anclaje, también el saber una buena alimentación, como, digamos, también tener cuidado, podría decir al momento hacer ciertos ejercicios o ciertas cosas que yo sé que mi cuerpo no puede hacer o hasta donde yo puedo llegar a realizar ciertas cosas sin lastimarme y también lo que decía, un calentamiento apropiado y una buena flexibilidad, y una buena... ¡Ay! Estiramiento.

Entrevistador: A partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques creen que falta en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 6: Pues ahorita yo creo que a mí me hace falta mucho lo que es un poco la conciencia corporal, diría que bastante, también el autocuidado, el comer bien, el descansar bien, siento que todo eso me hace falta como bailarina. También está el tema de no tener, digamos, como cierta confianza hacia mí, siento que eso está mal y siento que al no tener esa confianza también puedo llegar a generar, porque no estoy conectada, entonces al no tener esa confianza en mí, creo que podría llegar a generar alguna lesión. Pues siento que esos serían como los elementos o los contenidos que me hacen falta a mí como bailarina.

Entrevistador: Ok, perfecto. Entonces pues no hay mucho más. Muchas gracias.

Bailarina 6: Listo.

-

Entrevistador: Que estés bien. ¡Chao!

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros

Institución: Universidad Pedagógica Nacional

Entrevistada: Bailarina 8

Fecha de realización de las entrevistas: Jueves 2 de marzo 2026

Lugar: Bogotá Colombia

Entrevista evaluativa

Entrevistador: Entrevista de evaluación número 4, estamos con la bailarina, entonces vamos a arrancar. Bueno, ¿ha sufrido usted lesiones relacionadas con la práctica de la danza?

Bailarina 8: Sí, porque en muchas ocasiones nosotros realizamos movimientos que el cuerpo no realiza en su normalidad o no debería realizar constantemente. Por ende, nosotras constantemente sufrimos de lesiones, por lo que primero nos estiramos, nos hacemos una preparación del cuerpo, calentándolo, preparándolo, y pues al hacer movimientos que en la vida diaria no hacemos, tendemos a lesionarnos. Por ejemplo, en mi caso haciendo figuras o el simplemente hecho de poner una rodilla mal en el piso, pues de ahí me he lesionado. Perfecto.

Entrevistador: ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de la lesión en la práctica de la danza?

Bailarina 8: Causantes, por ejemplo, el no calentar el cuerpo, no prepararlo antes de una coreografía, o por lo menos lo que nos explicaron del kit, yo eso no lo tenía presente, realmente no sabía que el hecho de no estar bien aseado hace que el cuerpo físicamente no esté bien. Entonces pues un causante podría ser eso, la implementación de la ropa, el no estar hidratado, el no calentar el cuerpo, el no bañarse siquiera, entonces pues eso.

Entrevistador: Listo. ¿Cómo impacta la lesión en otras actividades que realiza a lo largo del día a día, además de la danza, en su salud emocional, mental o social?

Bailarina 8: En ciertos aspectos, por ejemplo, me he lesionado la rodilla y me cuesta caminar o hacer ciertas cosas, o por ejemplo al hacer paradas de manos no preparamos la muñeca y en este caso estoy lesionado, por lo que no he podido hacer ciertas cosas que yo hago en mi día a día, como teer, porque me duelen mucho las muñecas y digamos que el hecho de no poder hacer un movimiento porque estoy lesionada me causa no bailar y por ende realmente duro muy triste o por así decirlo, me deprimo en el día a día.

Entrevistador: Osea, ya estamos hablando de más un componente emocional, psicológico.

Bailarina 8: Sí.

Entrevistador: Ok, perfecto. Cuarta pregunta. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 8: Pues aparte del de ustedes, no. No, realmente yo empecé a conocer acerca de la prevención de lesiones fue por ustedes y pues obviamente descubrí las maneras de primero que yo debo entrenar, no solamente como para una coreo, sino entrenar mi cuerpo porque tengo que fortalecerlo y hacer que mis músculos estén preparados para estos movimientos. Igual lo que nos explicaban de la alimentación, también lo de la hipertrofia, de no tener un músculo tan grande por lo que no nos hace tener un movimiento tan amplio, nos limita, exacto. Los rangos de movimiento.

Entrevistador: A partir de la capacitación, ¿qué entiende por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 8: Pues entiende que es básicamente cuidar tu cuerpo de manera adecuada para un tipo de actividad que requiere ciertos movimientos mayores que lo que hace la gente común y que nuestro cuerpo fisiológicamente no está preparado para eso. También es prepararlo antes de bailar, hacerle calentamiento, una buena flexibilidad toca tener y pues con respecto también prevenir en el ámbito de alimentación psicológicamente porque realmente tener problemas o situaciones feas en nuestra cabeza hace que no nos enfoquemos o estemos conscientes de los movimientos que estamos haciendo y en un rango adecuado.

Entrevistador: Ok. Pregunta 6. ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en su práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 8: Pues empezando por cómo me encuentro yo psicológicamente dispuesta para hacer este tipo de actividades, si me encuentro molesta, triste, pues tener un poco más de disposición a esto. También la parte de que tan consciente estoy yo, que está preparado mi cuerpo o qué actividades o pasos voy a hacer para que mi cuerpo no sufra este tipo de lesiones. También la idea de mi identidad personal, qué tan dispuesta estoy yo, el cómo me veo, cómo me siento, la comodidad con la que estoy en mi ropa, en alimentación, el cuidar que primero no esté

llena porque nos ha pasado que nos vomitamos en ensayo y lo fuerte que es o también que nos desmayamos por lo que no estamos, no acostumbramos a tener una buena alimentación o orden en el día a día.

Entrevistador: Perfecto, perfecto. Pregunta 7. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de fuerza, movilidad, control motor, descanso o autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza? ¿Con qué regularía?

Bailarina 8: Últimamente lo he hecho más, por lo que ya estoy consciente de lo que debo hacer y cómo debo, si quiero durar más en el baile, pues tengo que estar consciente de cómo lo cuido, ¿no? Entonces, por ejemplo, antes y después de usar los tacones, preparo mis pies, los estiro, les hago movimiento de articulación, hago ejercicios para los gemelos también, por lo que estamos constantemente horas en tacones y no es algo que el cuerpo esté preparado, que no está fisiológicamente hecho para estar de puntas todo el tiempo. Y sí, sí entreno, realmente hago muchos ejercicios de fuerza, de articulación y por lo menos he estado trabajando más mi flexibilidad.

Entrevistador: Pregunta 8. ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de salud y prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 8: En general, la idea de tener una charla acerca de cómo cuidar tu cuerpo y prevenirlo más en bailarines realmente se me hace una muy buena estrategia porque realmente terminamos entendiendo qué debemos hacer, de qué manera correcta lo debemos hacer y pues es algo que uno debe estar sí o sí consciente porque pues si uno se ama, uno se cuida. Y por lo menos la idea de calentar es algo que los profesores no acostumbran o porque llegan tarde o porque quieren empezar la clase ya, lo cual sí está bien, o sea, uno se emociona más por la coreografía que por calentar. Pero realmente desde ellos uno empieza a entender cómo cuidarse, ya sea calentando, haciendo en los ensayos ejercicios para la flexibilidad, para la estabilidad, entonces siento que también parte desde los profesores. Y ya.

Entrevistador: Pregunta 9. ¿Qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos y pedagógicos para mantener una cultura de autocuidado que le permita disminuir el riesgo de lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 8: Pues principalmente lo que acaba de decir, pedagógicos los profesores, porque pues realmente desde ellos se empieza el cómo uno... Bueno, algunas de las barreras pedagógicas realmente es cuando un estudiante mejor dicho con poco conocimiento del baile se encuentra frente a otras personas, que sí tienen un poco más de conocimiento, y pues la idea de cómo abordar cada paso, cómo enseñárselo de manera segura frente a otros, pues siento que es

una de las barreras, porque pues no es lo mismo explicarle a alguien que sabe y que tiene más convencimiento a alguien que no tanto, porque pues no sabe su rango de movilidad, no sabe el cómo hacer este paso de acuerdo a esta manera, que por lo menos en clases pasadas ya se había explicado, por así decirlo. En la parte biológica es más que todo el no entender tu cuerpo y no saber cómo hacer ciertas cosas de manera correcta, digamos el estirar, el calentar para tener un mayor rango de flexibilidad y no para calentar para que tu cuerpo esté preparado para hacer algo de cardio.

Y también la idea de no conocer ciertos conceptos como de flexibilidad, estabilidad, de que cuando te lesionas puedes lesionarte obligamente el tendón, o sea son cosas que uno tiene que estar consciente y por lo menos la idea de estirar activa o pasivamente, y pues que cada estiramiento tiene un rango de tiempo, entonces pues es eso más que todo.

Entrevistador: Perdóneme, ¿el desconocimiento de eso es una barrera. ?

Bailarina 8: Sí, y por la parte psicológica, una de nuestras barreras que realmente nos pasa a muchos bailarines, aun si ya lo hemos hecho millones de veces, es el no sentirse capaces de, o el no estar seguros de sí mismo, por ejemplo a nosotros nos pasa mucho que en tarima nos ponemos muy nerviosos y pensamos en lo que digan los demás, en que estamos haciendo bien, en que estamos haciendo mal, y realmente nos quedamos en blanco y se nos olvidan las coreografías, entonces son cosas que realmente nos toca trabajar mucho, y en lo personal a mí me cuesta mucho expresar el salir de mis problemas, el mostrarme realmente como el baile lo quiero mostrar, y pues tener la cabeza en otro lado por así decirlo.

Entrevistador: Ok, perfecto, muy bien. Décima pregunta. ¿Usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 8: Yo siento que sí, por lo que te he dicho que por lo menos ya empecé a entrenar más y a estar más consciente de qué iba a hacer antes y después del baile, entonces realmente he estado cuidando más mi cuerpo, realmente siento yo que he prevenido muchas lesiones, porque antes tenía muchos dolores de rodilla y en los tobillos, pero últimamente como he trabajado más en esto y he estado más consciente, pues lo trabajo más.

Y en la parte de higiene, mira que yo no sabía lo de la ropa, entonces realmente he estado cuidándome más y siento que eso ayuda muchísimo, o sea que tu cuerpo esté fresco, porque uno realmente suda mucho y tiene mal olores, entonces realmente el estar aciado todo el tiempo lo ayuda a uno a estar más cómodo, a estar más seguros de sí mismo. Y la frase anclaje también me sirvió muchísimo, porque antes tenía mucho miedo de bailar o mostrarme cómo soy, pero últimamente siento que de pronto soy más que eso, entonces sí siento que me ha ayudado muchísimo. Además en la parte de calentamiento, ya caliente con un orden específico y siento que estoy más preparado.

Entrevistador: Ok, perfecto, muy bien, muy bien ¿Qué piensas sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para prevenir el riesgo de lesión asociado a la práctica de la danza?

Bailarina 8: Pues siento que realmente es importante y me divierte realmente estas actividades, porque por ejemplo aquí sino de bailar con los ojos vendados, yo sí sabía de esa actividad porque lo hace mucha gente profesional, pero pues nunca lo habíamos hecho nosotros. Entonces siento que realmente nos ayuda primero a conocer, tener un esquema corporal de quién está a nuestro lado, o sea tener también seguridad en uno mismo y por lo menos eso a nosotros nos ayuda mucho a conocer bien que estamos bailando y en qué espacio, por así decirlo. También me parece muy importante porque a mí me funciona hacer actividades de coordinación, como era el de la pelota, el de correr y atraparla y por lo menos otras actividades fue la de, que esa me costó muchísimo, siento que eso tiene que ver mucho con la imagen corporal, porque era la de bailar un tipo de música con pasos nuevos, porque nosotros ya estamos por así decirlo reglamentadas a bailar un tipo de baile con un tipo de música. Entonces realmente crear nuevos pasos o pasos que no van a acorde con ese tipo de música va a ser primero crecer nuestra creatividad y segundo tener como más conciencia de lo que estamos haciendo o lo que de pronto queremos crear.

Entrevistador: Ok, perfecto. Pregunta 12. ¿Le gustó participar activamente en un programa formativo enfocado a la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 8: A mí me gustó mucho, me divertí mucho. Además como que estaba rodeada de mis amigas entonces como que todo se hizo mejor y no sé, en realidad yo lo disfruté mucho. La verdad la parte teórica aprendí muchísimo, además como ya estoy en fisioterapia me gustó muchísimo conocer más acerca de cómo se debe entrenar, la diferencia entre entrenar para un deportista que hace cierto tipo de esfuerzo y para nosotros que hacemos algo más de cardio y movilidad. También la idea de comer, de tener un tipo de alimentación, porque realmente nos siente que nosotras no estamos muy conscientes de eso pero es importante por lo que es nuestro instrumento. Y me divertí también mucho en conocer ciertos aspectos como lo que es la estabilidad, la flexibilidad, la coordinación, siento que es muy importante y también acerca del higién y cómo debemos calentar.

Entrevistador: Ok, perfecto. ¿Qué podría o qué pudo aportar la implementación de esta propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de danza en el marco de la protección de lesiones?

Bailarina 8: Pues aportó en mí realmente muchas cosas y más que todo en mi seguridad, porque por ejemplo antes por la frase de anclaje, a mí me pasaba que cuando Camilo nos decía que improvisáramos yo me ponía a llorar porque yo no me sentía capaz de hacer ese tipo de cosas, o sea, sacar pasos de la nada con ciertos ritmos y golpes, a mí me daba muy duro porque no me sentía capaz. Y hace poquito de hecho tuvimos de nuevo esa actividad y siento que lo hice muy bien y pues me sentí muy orgullosa de mí.

Y también por ejemplo en la parte de entrenar y cuando uso tacones he estado más consciente acerca de la posición de mis rodillas que no estén más que mis puntas y bailar con cuidado, con cierto tipo de técnica para que no me vaya a lesionar y pues también cuidar y calentar y estirar antes y después del baile.

Entrevistador: Ok, perfecto, muy bien. Para terminar, a partir de lo comentado hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltaron o faltan en su formación como bailarina amateur que esté asociado a la prevención de lesiones?

Bailarina 8: Pues siento que me falta un poquito más de conocimiento de como, primero de mi dieta, porque tengo que estar más pendiente de cómo como, de qué como y con qué constancia lo como. Y también el estirar, el estirar sí me cuesta porque siento que nosotros lo hicimos con compañeras y pues me toca estar calentando, haciendo cierto tipo de estiramientos con ayuda, entonces realmente eso sí no le he puesto mucho a prueba. Entonces siento que sí me falta como estirar de cierta manera para el favorecimiento en flexibilidad.

Entrevistador: Ok, y así como para hacer el cierre, ¿qué crees que le faltó a la capacitación o qué crees que le podríamos sumar a la capacitación?

Bailarina 8: De pronto más días, como ese día que estiramos, siento que me hubiera gustado conocer más acerca de ese tipo de estiramientos porque hicimos algunos, pero me hubiera gustado saber sobre más y cómo hacerlo correctamente.

Entrevistador: Ok, perfecto, entonces pues nada, no es más, muchas gracias a ti.

Investigador: Alejandro Zabaleta Horta y José Luis Vásquez Lancheros
Institución: Universidad Pedagógica Nacional
Entrevistada: Bailarina 9
Fecha de realización de las entrevistas: Jueves 2 de marzo 2026
Lugar: Bogotá Colombia
Entrevista evaluativa

Entrevistador: Entrevista evaluativa número 3, estoy con la bailarina. Entonces, ahora sí, vamos a empezar. ¿Ha sufrido usted de lesión relacionada con la práctica de la danza?

Bailarina 9: Sí, he sufrido dos lesiones, específicamente una en la cadera, en lo que es la cuestión de ligamentos y tendones, y en la rodilla, en cuestión en la rótula, tuve fisuras y pues no las pude prevenir.

Entrevistador: Esa es una respuesta perfecta, porque ya estás hablando desde ligamentos y tendones, ya sabes que son dos cosas diferentes, no hay problema. ¿Cuáles fueron los factores que usted identifica como causantes de esa lesión en la práctica de la danza?

Bailarina 9: Pueden ser los diferentes factores o bueno, en caso mío como tal, la mala práctica en cuestión de estiramientos, flexibilidad o también en el acondicionamiento físico de la persona.

Entrevistador: ¿Cómo impactan las lesiones en otras actividades que realizas a lo largo del día a día, además de la práctica de la danza?

Bailarina 9: Bueno, la verdad puede afectar bastante, pues eso depende de cada uno, pero por mi parte afecta bastante en el ámbito de la danza, pues porque nos puede, digamos, detener hacer un movimiento, hacer una acrobacia, una figura, un baile, entonces nos detiene y no nos deja, digamos, proseguir con lo que tenemos que hacer.

Entrevistador: Pregunta 4. ¿Usted ha recibido formación o talleres relacionados con la prevención de lesiones en la danza?

Bailarina 9: No, hasta este taller me enseñó a prevenir las lesiones en cuanto al ámbito emocional mío, en cuanto a mi autocuidado, en mis capacidades también físicas, en mi fuerza, en mi flexibilidad, mi agilidad, todo.

Entrevistador: Ok, perfecto ¿Qué entiendes por prevención de lesiones en el ámbito de la danza?

Bailarina 9: Bueno, en cuanto a la prevención de lesiones, el taller me enseñó que no solamente, digamos, la prevención es solamente estirar y todo eso, sino es más tener mi autocuidado propio, estar bien emocionalmente para hacer actividades de la vida diaria. Cómo dormir, comer bien, descansar bien y tener, digamos, nuestras pausas en cuanto a diferentes actividades.

Entrevistador: ¿Cómo identifica que se desarrollan las formas de prevención de lesiones en la práctica de danza y qué estrategias identifica para tal fin?

Bailarina 9: Bueno, yo digo que sería tener un buen acondicionamiento físico, un autocuidado propio y tener una conciencia corporal.

Entrevistador: Listo, muy bien. ¿Usted realiza estrategias como entrenamiento de la fuerza, movilidad, control motor, descanso u autorregulación para prevenir lesiones asociadas a la danza y con qué regularidad?

Bailarina 9: Sí las realizo, pero realmente es con poca frecuencia, gracias al taller me di cuenta que tengo que hacerlo con mucha más frecuencia para autocuidarme y prevenir las lesiones.

Entrevistador: ¿Qué estrategias considera usted efectivas para promover una cultura de la salud y la prevención en el ámbito de la danza?

Bailarina 9: Bueno, en cuanto a las estrategias yo creo que sería el autocuidado, también digamos en forma de grupo que es lo que yo ahorita hago, siento que es tener mi autocuidado, pero también saber cuidar a mis compañeras en el ámbito de postura, de las diferentes también capacidades para poder hacer un ejercicio, una acrobacia, un giro.

Entrevistador: ¿Estás bien, estás bien? Ahí, listo, perfecto. Novena pregunta, ¿qué barreras encuentra usted desde los componentes biológicos, psicológicos, pedagógicos para mantener una cultura del autocuidado que permita disminuir el riesgo de lesiones asociadas a la danza?

Bailarina 9: Bueno, en cuanto al ámbito biológico estaba el orden del calentamiento, digamos el taller me hizo aprender que el calentamiento se tiene digamos una forma en hacer, que es de arriba para abajo o de abajo para arriba. Digamos en el tema pedagógico, el tema de enseñar y también aprender uno mismo, porque una cosa es aprender y una cosa muy distinta es enseñar a otra persona lo que tú estás haciendo.

Y pues en el tema psicológico es más el tema emocional de uno, el autocuidado de uno. Bien.

Entrevistador: Pregunta 10, ¿usted considera que el programa que recibió la prepara para cuidar su cuerpo a largo plazo y por qué?

Bailarina 9: Bueno, gracias al programa pude digamos arreglar ciertos ámbitos que yo hacía, que pensaba que podía llegar a prevenir lesiones, mas no lo hacían.

Y con la capacitación pude digamos aprender los diferentes términos y también manejar mi propio cuerpo, manejar también el ámbito emocional, también mi ámbito de alimenticio, lo que es la comida, mis ámbitos de sueño, todas esas cosas.

Entrevistador: Listo, bien. ¿Qué piensa sobre incorporar metodologías experienciales que involucren elementos del autocuidado y la conciencia corporal para la prevención de riesgos de lesiones asociados a la práctica de la danza?

Bailarina 9: Bueno, en cuanto a la pregunta yo siento que es más lo que es el autocuidado propio, como digamos tener ropa de cambio después de tener un ensayo, bañarse, bailar descalzos, bailar en medias. También digamos las diferentes metodologías, también pueden ser los diferentes ejercicios en estabilidad, lo que es en puntas, talones, también lo que es la postura con el libro o con cuadernos.

Entrevistador: Digamos, ¿qué piensas de actividades como haber bailado con los ojos vendados?

Bailarina 9: Digamos, en mi caso era algo complejo, aunque estoy muy buena en este tema de la danza, uno pierde como su estabilidad o el espacio-tiempo donde uno está, entonces es más complejo de hacer.

Entrevistador: Ok, es una metodología experiencial, porque estás viviendo algo que no habías vivido antes.

Bailarina 9: Sí señor. A qué se refiere la metodología experiencial, ¿listo?

Entrevistador: Pregunta 12, ¿le gustó participar activamente en un programa formativo enfocado a la prevención de lesiones y promoción de la salud desde la danza?

Bailarina 9: Sí, sí me gustó porque, digamos, me ayudó a regular emocionalmente, a saber cómo autocuidarme, a saber que mis emociones también afectan en el tema, digamos, de la danza, afectan también en hacer los ejercicios y poder ocurrir una lesión, entonces digamos que eso también me ayudó a manejar eso.

Entrevistador: Ok, ¿qué podría aportar o qué aportó la implementación de esta propuesta a partir del autocuidado y la conciencia corporal a su práctica de la danza en el marco de la prevención de lesiones? ¿Qué aportó? ¿Tú qué crees que ganaste?

Bailarina 9: Bueno, en cuanto a mí, como lo decía en la pregunta anterior, aportó demasiado en el tema también emocional, en el tema físico, saber qué ejercicios hacer, qué ejercicios no, también tener una buena alimentación, saber cómo es tener un buen tono muscular, así diferentes tipos.

Entrevistador: Perfecto, listo. Bueno, última pregunta. A partir de los comentarios hasta el momento, ¿qué elementos, contenidos o enfoques cree que faltan en su formación como bailarina amateur que estén asociados a la prevención de lesiones?

Bailarina 9: Bueno, creo que me falta, como ya venimos hablando en la entrevista, el tema emocional y psicológico, me falta mucho de eso y, digamos, me faltan ciertas prácticas en la capacidad física para lograr, digamos, desarrollar diferentes acrobacias o figuras en general.

Entrevistador: Ok, perfecto, así es, fácil, sencillo, sin afán, ahí está bien, listo, entonces pues nada, terminamos la entrevista por hoy,

Bailarina 9: ¿listo? Gracias.