



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Investigación aplicada en Psicología del Deporte

### Exploración cualitativa de la experiencia de flow en bailarinas de ballet que lo practican como hobby

**Melisa Khoury Miguel De Priego**

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Peru

**RESUMEN:** Existen una gran cantidad de investigaciones acerca de los aspectos psicológicos relacionados a la experiencia de flow en el deporte. Sin embargo, el número de trabajos sobre este tema en bailarinas de ballet es más escaso. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo, explorar la experiencia cualitativa de flow de 10 bailarinas de ballet que lo practican como hobby, de diferentes escuelas de Lima Metropolitana, en Perú. El estudio utiliza un análisis fenomenológico descriptivo, donde a través de la entrevista semiestructurada se logró entrevistar a 10 participantes con una edad comprendida entre 20 y 30 años, en base a diferentes temas de interés orientados a su experiencia de flow. A partir de ello, los resultados indicaron que, las participantes se expresaban a través del uso de metáforas, haciendo hincapié en la interiorización de la música al bailar, y dándole importancia al estar en el "aquí y ahora" cuando realizaban esta actividad. También, se hace énfasis en las emociones positivas y confianza en sí mismas al momento de bailar, junto a la influencia del ambiente para que se de la experiencia de flow. Finalmente, se concluye que esta experiencia manifestó ser única e individual, en cada participante, donde la describen como un estado que les permite olvidarse de todo lo externo, al concentrarse únicamente en el baile.

**PALABRAS CLAVES:** danza, emociones positivas, bienestar, motivación intrínseca

#### Qualitative exploration of the experience of flow in ballet dancers who perform it as a hobby

**ABSTRACT:** There are numerous investigations on the psychological aspects related to the experience of flow in sport. However, the number of works on this subject in ballet dancers is scarce. This study, therefore, aims to explore the qualitative experience of flow in 10 ballet dancers who practice it as a hobby, from different schools in Metropolitan Lima, Peru. The study uses a descriptive phenomenological analysis, where through focused interviews it was possible to interview participants on different topics of interest based on their experience of flow. The results indicated that participants expressed themselves through the use of metaphors, emphasizing the internalisation of music when dancing, and giving importance to being in the "here and now" when they performed this activity. Emphasis is also placed on positive emotions and self-confidence when dancing, along with the influence of the environment to give the flow experience. Lastly, this experience manifests itself as unique and individual in each participant, where they describe it as a state that allows them to forget everything external, by concentrating solely on the dance.

**KEYWORDS:** dance, positive emotions, well-being, intrinsic motivation

**Melisa Khoury Miguel De Priego** es psicóloga por la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas  [0000-0001-5433-6261](https://orcid.org/0000-0001-5433-6261)

**Para citar este artículo:** Khoury-Miguel de Priego, M. (2023). Exploración cualitativa de la experiencia de flow en bailarinas de ballet que lo practican como hobby. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a1>

La correspondencia de este artículo debe enviarse a: Melisa Khoury Miguel de Priego, Avda Alameda San Marcos 11, Chorrillos 15067.  
E-mail [melisa.khoury@hotmail.com](mailto:melisa.khoury@hotmail.com)



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## Exploração qualitativa da experiência do flow em bailarinas que o executam como hobby

**RESUMO:** Existem inúmeras investigações sobre os aspetos psicológicos relacionados com a experiência do flow no desporto. No entanto, o número de trabalhos sobre esse assunto relativos a bailarinas é mais escasso. Portanto, este estudo visa explorar a experiência qualitativa do flow de 10 bailarinas que o praticam como hobby, de diferentes escolas da região metropolitana de Lima. O estudo utiliza uma análise fenomenológica descritiva na qual, através de uma entrevista focada (uma entrevista semiestruturada), foi possível entrevistar as 10 participantes, com idades compreendidas entre x e x anos, com base em diferentes temas de interesse orientados para a sua experiência do flow. A partir disto, os resultados indicaram que as participantes se expressaram por meio de metáforas, enfatizando a internalização da música ao dançar e dando importância ao estar “aquí e agora” ao realizar essa atividade. Além disso, é dada ênfase às emoções positivas e à autoconfiança ao dançar, juntamente com a influência do ambiente para proporcionar a experiência do flow. Por fim, esta experiência manifesta-se como única e individual para cada participante, descrevendo-a como um estado que lhes permite esquecer tudo o que é externo, concentrando-se apenas na dança

**PALAVRAS-CHAVE:** dança, emoções positivas, bem-estar, motivação intrínseca

Artículo recibido: 14/10/2022 | Artículo aceptado: 11/03/2023

La danza es la forma de expresión del arte más antigua que existe, se considera como una actividad que involucra diferentes movimientos que permiten comunicar ideas, emociones y sensaciones, a través del cuerpo en base a diferentes técnicas. Esta actividad trae consigo diferentes beneficios tanto físicos como psicológicos para las personas, ya que favorece la autoestima, y promueve el bienestar de quienes la practican (Abril, 2018; Ibañez, 2021).

El término danza clásica o ballet hace referencia a una disciplina que integra una técnica rigurosa y expresión emocional. Además, requiere dedicación, esfuerzo y concentración para lograr dominar el cuerpo. Este tipo de danza se puede realizar como hobby o de manera profesional. De las personas que practican el ballet como un hobby requieren tener una destreza física, para poder afrontar los desafíos de la danza. Por lo que es necesario entender el cuerpo del bailarín, para poder enfocar correctamente las pruebas, y entrenamientos pues tiene que haber un balance (Muñoz, 2020; Sánchez-Izquierdo et al. 2021). Según Gelber (1999) el hobby funciona como un tiempo de ocio productivo, el cual amerita tener habilidades y conocimientos sobre la actividad que se va a realizar. Estos son totalmente voluntarios y no se relacionan con recibir un sueldo. Así mismo, demandan energía, y requieren de una alta motivación intrínseca. Además, se realizan de manera previamente planificada que involucra mayor intelecto y capacidad y se encuentra en actividades en las que la persona se considera competente, al permitir a la persona comprometerse y retarse a sí misma.

Actualmente se ha encontrado que para los deportistas uno de los principales determinantes para obtener el éxito en la actividad que realicen es el uso de recursos mentales, tales como las estrategias de afrontamiento, resiliencia y principalmente la motivación (González y Pozo, 2020). Cuando existe un factor retador o exigencias de por medio en el de-

porte que uno realiza, se requiere de una total concentración y atención por parte de la persona, logrando así la absorción de dicha actividad. Estas características son parte de la experiencia de *flow* o también llamada experiencia óptima (Csikszentmihalyi y Selega 1990). Lo que lleva a la persona a experimentar el *flow* se relaciona con la motivación que tenga hacia lo que va a realizar y lo que rige su comportamiento en ese entonces (Csikszentmihalyi y Selega 1990).

Según la teoría de la autodeterminación, existen necesidades psicológicas básicas para el ser humano, que son indispensables para tener un desarrollo óptimo y bienestar; estas son la necesidad de competencia, la necesidad de conexión y la necesidad de autonomía, las cuales dirigen a la persona de manera innata hacia su desarrollo personal (Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras, 2020). Acha (2014), afirma que en esta teoría se encuentran las fuentes internas de motivación, también llamada motivación intrínseca. Desde esta teoría se desarrolla el concepto de experiencia óptima o también llamada *flow*, el cual busca estudiar los recursos y fortalezas de las personas al realizar una actividad (Jiménez, 2015).

El primero en acuñar el término de *flow*, fue Mihaly Csikszentmihalyi, al afirmar que es una condición subjetiva que surge cuando la persona realiza una actividad y se encuentra absorta en ella. Este es uno de los conceptos más estudiados en la psicología del deporte, debido a que se le considera un aspecto determinante e influyente en el rendimiento de los deportistas. Así mismo, depende de los niveles de dificultad, del carácter retador de la actividad y de las habilidades personales que se tenga para realizarla. Por lo tanto, es indispensable conocer la actividad a realizar y establecer ciertas metas y objetivos, debido a que la experiencia de *flow* se da cuando existe una baja consciencia sobre sí mismo y un estado de concentración elevado, que

permite al individuo orientarse hacia lo que se encuentre haciendo (González y Pozo, 2020). A través de ello, uno se olvida de todo lo que hay alrededor y se genera un balance y armonía en la persona. Esta experiencia trae consigo felicidad, placer y satisfacción. Este concepto permite explicar la razón por la cual las personas disfrutan de lo que hacen y encuentran satisfacción en ello (Csikszentmihalyi y Selega, 1990; Jiménez, 2015).

Esta variable está compuesta por nueve dimensiones (1) equilibrio entre habilidad y reto, (2) fusión entre acción y consciencia, (3) claridad de objetivos, (4) feedback claro, (5) concentración sobre la tarea que se está realizando, (6) paradoja del control, (7) pérdida de cohibición o de autoconciencia, (8) transformación en la percepción del tiempo y (9) experiencia autotélica (Csikszentmihalyi y Selega, 1990).

La primera, equilibrio entre habilidad y reto, explica que en la experiencia óptima existen actividades que deben estar direccionadas por objetivos claros y limitados por reglas. La segunda, fusión entre acción y consciencia, explica que cuando las personas están inmersas en la actividad, esta se torna parte de ellos y se deja de pensar en otras cosas. La tercera, claridad de objetivos, consiste en tener un fuerte sentido de lo que se quiere lograr y mediante ello establecer metas y reglas, ya que estas posteriormente se convertirán en puntos de referencia para la retroalimentación. La cuarta, feedback claro y sin ambigüedades, se refiere a la retroalimentación personal que uno obtiene a través de un mensaje simbólico que determina si se lograron objetivos y metas impuestos. La quinta, es concentración sobre la tarea que se está realizando, al olvidarlo externo, para focalizarse en la actividad que se esté haciendo. La sexta, paradoja de control, explica que las personas obtienen satisfacción de ejercer control en situaciones difíciles, sin generar una dependencia de este mismo. La séptima, la pérdida de cohibición o de autoconciencia, se hace referencia a que uno se olvida temporalmente de quién es. De esta forma, se produce un sentimiento de autotranscendencia y expansión del ser. La octava, transformación en la percepción del tiempo, donde el tiempo deja de experimentarse de manera monótona. Por último, la novena dimensión, llamada, experiencia autotélica, el hecho de hacer que la actividad produzca en la persona una recompensa interna (Csikszentmihalyi y Selega, 1990; Jiménez, 2015).

Siguiendo con el concepto de experiencia, según Pino (2020), consiste en un fenómeno que solo sucede. Su exploración se puede realizar a partir de tres principios. El primero, el principio de exterioridad, alteridad, o alineación, donde la experiencia es algo externo que le pasa al individuo. Este explica la imposibilidad de sentir la experiencia como pro-

pia, en los primeros instantes en los que se experimenta. En segundo lugar, el principio de reflexividad, subjetividad, o transformación, este refiere a la vulnerabilidad que tiene el sujeto frente al fenómeno externo que sucede, y que incorpora en sí mismo, por verse afectado por esta manifestación externa. Por último, el principio de pasaje o pasión, este se relaciona con el movimiento mismo de la experiencia de “el pasar” de “eso que me pasa”.

Con relación al *flow* y al deporte, Swann, et, al. (2012) plantea en su estudio sistemático de la experiencia de *flow* en deportistas de élite, que existe la posibilidad que esta no sea una experiencia del todo casual, sino que sus participantes demostraron poder controlarla hasta cierto nivel. También, se encontró que existen diez determinantes para que pueda llevarse a cabo esta experiencia, pero que en el caso de estos deportistas no era tan frecuente vivenciarla. En esto coincide con Goddard, et al. (2021) donde halló que no existe un resultado evidente que muestre que se pueda inducir a los participantes a vivenciar esta experiencia a través de una intervención.

En relación con las investigaciones previas sobre la experiencia de *flow* en el ballet, Wilson (2016) halló que la experiencia de *flow* en bailarinas profesionales al momento de salir al escenario, está relacionada a la fusión de acción y pensamiento que viven en dicho momento. Con relación a ella, Carneiro (2019) analiza una muestra de bailarines de ballet portugueses, donde encuentra que existe una relación entre la inteligencia emocional y el estado de *flow*. Así mismo, en Flower (2016) y Flower (2018) se revisan las experiencias espirituales vividas (seculares y religiosas) reportadas durante el desempeño máximo en el arte escénico del ballet y se explora cómo las experiencias de *flow* vividas durante la carrera de danza continuaron en sus vidas profesionales como profesoras, que los participantes la describen como extraordinaria, y espiritual. Donde a través de ambos estudios, se halló que este estado generaba emociones positivas directamente relacionadas con promover la salud y el bienestar a través de la tranquilidad, satisfacción y logro. Por consiguiente, De Almeida (2018), halló en su estudio, que el foco de atención en los bailarines profesionales durante los ensayos puede variar dependiendo de la persona y situación, donde existe una necesidad de estar presentes y conscientes en todo momento a través del cuerpo.

Con relación a la experiencia de *flow* en el ámbito de la danza en general, Shifres y Grosso (2015), hallaron que existe una familiaridad en el bailarín para sincronizar con estímulos auditivos. En relación con ello, Laguna (2019), estudia la experiencia corporal del tango en cuestión al cambio relacional de este a través de los años. Donde halló que, algunas características relevantes de esta disciplina se han

perdido como resultado de los cambios generacionales y las redes sociales. Así mismo, Alfredsson y Heikkinen (2019) obtuvieron que las personas mayores siguen bailando a pesar de los contratiempos que puedan presentarse, ya que esto les genera emociones positivas. Por su parte Jaque et al. (2020) y Ucznik (2018) hallaron que la experiencia de *flow* en los artistas escénicos estaba vinculada a la creatividad y a una experiencia autotélica bastante favorable.

Como puede verse, existen diferentes investigaciones cualitativas que exploran la variable de *flow*. La cual permite evidenciar un punto de vista más dinámico y multifasético (Swann et al. y Vella, 2019). Por lo tanto, la elección de este método posibilita el encuentro de los facilitadores relacionados con la experiencia de *flow* tanto en la danza como en otras actividades. De igual manera, a través de la perspectiva cualitativa se busca encontrar la experiencia subjetiva y única de cada participante con el objetivo de obtener el detalle de las vivencias específicas sobre el entorno donde ocurre esta experiencia. Mediante ello, se pretende comprender el fenómeno estudiado desde la perspectiva individual de cada participante, a través de un relato en primera persona (Vargas, 2019). Así mismo, este método proporciona un mayor análisis crítico del fenómeno en comparación con las medidas psicométricas (Swann et al., 2019), ya que no busca generalizar una muestra sino, explorar las vivencias y percepciones tales como la manifiestan las participantes en un determinado contexto (Vargas, 2019).

Según Csikszentmihalyi y Selega (1990) existen diferentes actividades relacionadas al ámbito artístico que son aptas para que se de la experiencia de *flow*, entre ellas se encuentra el ballet. Debido a que tiene reglas concretas que involucran un mayor esfuerzo y destreza. Esta actividad se puede realizar como hobby, ya que incluye todas las características y sensaciones propias para experimentar el *flow* (Amado et al. 2011). El hobby se encuentra en actividades en las que la persona se considera competente, demandan energía y requieren de una alta motivación intrínseca (Gelber, 1999). En relación a lo anterior, la pregunta de esta investigación es; ¿Cómo es la experiencia de *flow* en bailarinas de ballet que lo practican como hobby? Por lo tanto, el objetivo principal es explorar cualitativamente la experiencia de *flow* en bailarinas de ballet que lo practican como hobby.

Con respecto a la relevancia teórica, esta investigación, pretende complementar el modelo teórico estudiado y brindar nueva información para futuros estudios sobre esta variable y población en específico. Con relación a la relevancia social, esta investigación promoverá la reflexión en torno a la práctica de la danza. Se busca que puedan perdurar en ello, a través de encontrar el bienestar emocional que trae

consigo la experiencia de *flow*. Por último, en cuanto a la relevancia práctica, se busca explorar los beneficios que la práctica de la danza como hobby trae consigo, tales como el bienestar subjetivo, el placer y la satisfacción personal.

## Método

### Diseño de investigación

El estudio se enmarca en un paradigma cualitativo de diseño fenomenológico, ya que busca describir la experiencia vivida de los participantes sin determinantes causales (Gurdián-Fernández, 2007). El estudio fenomenológico, se basa principalmente en la inter-subjetividad para la comprensión. Busca describir la realidad concreta de otros para entenderla de manera individual. Se centra en estudiar los contenidos de la conciencia humana y poder comprender si son reales, ideales o imaginarios, para poder describirlos con mayor detenimiento. Por lo tanto, el presente modelo metodológico sostiene la investigación de experiencia de *flow* en bailarinas de ballet, en base a la propia experiencia de las participantes.

### Participantes

La muestra estaba constituida por 10 bailarinas de ballet de la ciudad de Lima, Perú. Estas eran mujeres amateurs con un rango entre 20 y 30 años de edad y de 4 a 17 años de experiencia en esta danza. Las participantes practicaban entre 2 a 6 clases a la semana, lo que representaba unas 3 a 12 horas semanales de dedicación. Además, las bailarinas participaban en diferentes actuaciones o funciones organizadas por la academia donde estudian.

El criterio de selección de la cantidad de participantes se determinó por el principio de saturación, el cual consiste en utilizar la información recibida de los participantes como indicadores de conceptos y seguir hasta que ningún otro dato contradiga dicha idea. De igual manera, se seleccionó en base a la accesibilidad de cada participante (Gurdián-Fernández, 2007).

Las participantes pertenecen a diferentes academias de ballet de Lima, Perú. Estas son gestionadas por profesoras con más de 30 años de experiencia como bailarinas y docentes. Estas academias agrupan bailarinas de diferentes edades y niveles. Todas estas están conformadas por un salón amplio donde se dictan las clases y cuenta con espejos, barras de ballet, vestuario y accesorios, para los di-

ferentes bailes a realizar. Este se divide en dos zonas, una de calentamiento, donde las bailarinas puedan calentar antes de empezar la clase y la otra zona, más amplia, donde se dicta la clase. Este espacio cuenta con un piso especial para evitar lesiones o contratiempos. A partir del contexto de pandemia, todas estas escuelas brindan el servicio de clases virtuales.

De igual manera, es importante recalcar que la autora, quien entrevistó a las participantes de esta investigación, es psicóloga especializada en el ámbito clínico, con experiencia en el rubro de consejería y acompañamiento emocional a adolescentes y adultos.

## Instrumento

La técnica de recojo de información fue la entrevista semi-estructurada, este instrumento se adapta fácilmente a los diversos tipos de personas, en la cual se trabaja con lo que expresan verbalmente y su sentir hacia ello. A través de este medio se trabajó desde la experiencia individual y única de la persona, promoviendo que se descubra a sí misma, pueda conocer su entorno y experiencias subjetivas. A través de esta técnica, se quiso hacer un énfasis en el desarrollo de las percepciones, sentimientos y acciones significativas para el participante (Tonon 2009; Gurdián-Fernández, 2007).

Para su aplicación se elaboró una guía de entrevista (ver apéndice A) que contiene los ejes temáticos y pasos a seguir basado en Tonon (2009) y Gurdián-Fernández (2007). Esta fue revisada por 3 expertos en el tema, las cuales fueron 3 psicólogas especializadas en la rama de danzaterapia, con años de experiencia ejerciendo en el rubro. También fue puesta a prueba en un piloto, donde se entrevistó a una bailarina que cumplía los criterios previamente mencionados, donde se obtuvo que las preguntas funcionaban correctamente y la entrevista pudo darse de la mejor manera. Lo cual indicó que era posible poder empezar a entrevistar a las participantes del estudio (Gurdián Fernández, 2007).

## Procedimiento

Para la recolección de la información se estableció comunicación con las participantes a través de Instagram y Whatsapp. En este contacto, se comentó acerca de la investigación, los objetivos y los criterios de calidad de esta. Después, se envió el consentimiento informado, a quienes acepten participar voluntariamente a través del correo electrónico, donde se especificó con claridad las condicio-

nes de la investigación. De ahí se procedió en agendar las fechas para realizar las entrevistas con cada una. Las entrevistas las realizó la autora de la investigación de manera virtual, a través del programa "Zoom". Se utilizó este medio debido a que, en contexto de pandemia, es uno de los más adecuados para realizar entrevistas cualitativas (Hernán-García et al., 2020). Las entrevistas duraron entre 45 a 60 minutos cada una y se procedió a realizar una por día. El medio que más utilizaron las participantes para realizar la entrevista fue el ordenador. Algunas técnicas esenciales para realizar entrevistas virtuales son; utilizar grabaciones, generar datos textuales a través de la conversación, intercambiar imágenes o videos y hacer uso de preguntas abiertas, brindándole un ambiente de confianza a la participante (Hernán-García et al. 2020).

## Análisis de datos

Se utilizó el análisis temático propuesto por Braun y Clarke (2006). Este consiste en identificar y analizar temas dentro de los datos obtenidos. Este método suele ser bastante flexible, ya que los temas generales y subtemas se descubren de manera progresiva a través del análisis de entrevistas. La identificación de los temas se hizo de forma inductiva, a través de un proceso de codificación de datos. Del mismo modo, se utilizaron temas explícitos, dentro de un marco esencialista, es decir a través la información tal y como la dice el participante, donde se buscó priorizar las motivaciones y la experiencia de la persona de manera sencilla. Este método consta de 6 fases: (1) familiarizarse con los datos, (2) generación de códigos iniciales, (3) búsqueda de temas, (4) revisar temas, (5) definición y dominación de temas y (6) la elaboración del informe.

De ahí se formaron categorías de primer nivel surgidas directamente de las citas textuales pertenecientes a cada entrevista, las cuales muestran la opinión de las participantes. Como se manifiesta específicamente en el apartado de resultados, el análisis de la información dio lugar a cinco redes semánticas; (1) Equilibrio entre habilidad y reto, (2) Fusión entre acción y consciencia, (3) Feedback claro, (4) Paradoja de control y (5) Experiencia autotélica.

## Resultados

Tras la realización de las entrevistas para describir la experiencia de *flow* en bailarinas de ballet que lo practican como hobby, se organizaron los datos a partir de las 9 dimensiones del *flow* (Csikszentmihalyi y Selega, 1990).

Tabla 1. Organización de los temas y subtemas en base a las categorías a partir de Csikszentmihalyi y Selega (1990)

Temas	Subtemas
1. Equilibrio entre habilidad y reto	Habilidades percibidas durante la práctica y el <i>flow</i>
	Experiencias retadoras
2. Fusión entre acción y consciencia	Inmersión en la actividad
	Pérdida de cohibición o de autoconsciencia
3. Feedback claro	Concentración sobre la tarea
	Retroalimentación personal
	Metas claras y claridad de objetivos
	Consecuencias del feedback
4. Paradoja de control	Satisfacción de ejercer control en situaciones difíciles
	Sentimiento de autotranscendencia y expansión del ser
5. Experiencia autotélica	

## Tema 1. Equilibrio entre Habilidad y Reto

Según Csikszentmihalyi y Selega (1990), el reto debe ser consecuente a la habilidad que uno tiene al realizar una actividad, llegando así a un equilibrio entre ambos. A mayor reto y mayores habilidades percibidas, se produce el estado de *flow*. Para las participantes, esta dimensión se relaciona con el autonocimiento que ellas tengan de sí mismas y principalmente de sus condiciones para bailar, para generar un equilibrio entre lo que ellas bailan y a la vez lo que transmiten al público. Cabe mencionar que 9 de 10 participantes han valorado esta categoría y esto se evidencia en la cita de la participante 6 quien describe esto como un balance entre sus capacidades y los objetivos propios.

“Trato de hacer un balance entre lo que soy buena para, obviamente que me salga bonito y lo que no soy tan buena, para practicarlo entonces, como que un mix de los dos. Yo por ejemplo, siempre voy a buscar las variaciones que sean un poco rápidas, que tengan giros, que tengan saltos, porque es mi forma de bailar, pero siempre que tengan un pequeño challenge igual”.

### Habilidades percibidas durante la práctica de *flow*

Según 9 de 10 participantes que valoraron esta categoría, esta se trata de un proceso de descubrimiento de fortalezas y debilidades al bailar, donde ellas han podido identificar sus propias limitaciones. Una de las más frecuentes fue la elasticidad, ya que mencionan que se tiene que trabajar constan-

temente. Esto se observa en la cita de la participante 10 y 2 en la que cuentan acerca de cómo afrontar esta limitación.

“Requiere un poco de autoestima el saber que no todo te sale y está bien ¿no? (...) por ejemplo eres una persona no muy flexible (...) Entonces tienes que incluso tú mismo saber hasta qué punto llegar”.

“Es algo que de verdad se va se va construyendo, tú te vas dando cuenta que puedes explotar otras cosas y que hay otras cosas en las que sencillamente puedes ir un poco más lento que puedo decir de otra manera que no tienes que hacerlo como la otra persona que está a tu costado”

### Experiencias retadoras

Esta categoría fue valorada por las 10 participantes, donde describen diferentes experiencias retadoras que han tenido en su trayectoria bailando, que les han generado miedo, nervios en el escenario, frustración, etc. Sin embargo, a pesar de todo han superado estas limitaciones y señalan la necesidad de ser consciente de sus limitaciones personales y no sobre exigir el cuerpo. Esto se puede evidenciar en la participante 5 y la 10 quienes comentan su manera de afrontar una experiencia retadora.

“A veces, obviamente no te das cuenta de tus límites y eso lleva a lesiones y cosas, porque simplemente piensas que puedes seguir y por eso a veces es bueno, tomartelo un tiempo. La idea no es sobre trabajar demasiado el cuerpo, porque si haces eso al final lo puedes dañar

y el ballet se basa todo en el cuerpo. Tú te vas dando cuenta que puedes explotar otras”.

“Si no me sale no me sale, pero no por eso voy a tirar la toalla y dejar mis puntas ahí y nunca más hacerla no?”.

“Y me caí horrible, obviamente yo sentí que la garganta se me venía encima, que la cólera se me venía encima, pero dije ya no me importa (...). Dije, no, ya me caí, me paro, sigo hasta donde me quedé, totalmente descoordinada fuera de música, pero lo continúe. Entonces, para mí fue un reto porque nunca había bailado en puntas yo sola”.

## Tema 2. Fusión entre Acción y Consciencia

Según Csikszentmihalyi y Selega (1990) se debe lograr la fusión entre la mente y el cuerpo para poder entrar en estado de *flow*. Se busca que lleguen a un equilibrio que permita que la persona funcione de manera automática y de esta manera pueda realizar la actividad de manera fluida. Para las 9 de 10 participantes que valoraron esta dimensión, se relaciona con ser conscientes al bailar, tomando en cuenta los pensamientos que surgen en el momento. Mediante ello puedan entrar en el personaje a través de la personificación del rol que están interpretando en escena. Esto se puede observar en la participante 10, 2 y 3 las cual detallan la manera en cómo entra en este estado.

“Luego físicamente siento el esfuerzo de cada parte de mi cuerpo hacia lo que esté concentrada, esa es otra cosa que también puedo sentir cada vez que estoy haciendo un ejercicio, cada vez que estoy marcando un paso, o lo que sea, es esa, esa sensación de que todo mi cuerpo está yendo hacia ese objetivo ¿no? que está trabajando en conjunto conmigo misma”.

“Es como que mi mente y mi cuerpo están funcionando, o sea, estoy sintiendo en mis emociones cada cosa (...) el hecho de poder sentir qué significa cada cosa que estoy haciendo”.

“Es como estar en un sueño, cuando bailas y cuando sales es como que otra vez vuelves a la realidad”.

### Inmersión en la Actividad

Según las 10 participantes que valoraron esta categoría, esta se refiere a la experiencia única al bailar que cada una tiene. La mayoría relacionó esto con una experiencia musical que les permite interiorizar la música del baile que se encuentren haciendo. Ello termina generando en ellas una abstracción al bailar. Esto se manifiesta en la cita de la

participante 5 y 7 donde explican cómo sienten cuando se desconectan de todo lo externo al bailar y entran en estado de inmersión.

“En el momento de bailar, a mí me pasa que, en una presentación o competencia, entro en mi burbuja. Y al momento de terminar de bailar, es como es como si mi cuerpo supiera, ¿no?”.

“Trato de imaginarme, que estoy yo sola en mi cuarto bailando practicando yo misma mis cosas, (...) Todo lo que me dicen en clase trató de como que mentalizarme y decir tengo que hacerlo acá, como si alguien me estuviera viendo, obviamente me están viendo, pero en mi mente digo, nadie me está viendo”.

### Pérdida de Cohibición o de Autoconsciencia

Cuando bailan, 8 de 10 de las participantes mencionan que ingresan a un estado donde se olvidan de todo lo que pueda pasar a su alrededor, pierden la consciencia de sí mismas por el nivel de concentración en el que están en ese momento y se desconectan del mundo exterior. Esto se puede observar en lo que mencionan la participante 3 y 9, al comentar cómo llegan a olvidarse de todo lo externo cuando están bailando.

“Son dos horas en las que puedo desconectar de todo y estar con mis amigas en mi universo y simplemente es bueno porque dejas de pensar en todo lo que está pasando fuera del salón y simplemente concentrar como que, en que estás ahí y en las cosas que tienes que hacer”.

“Llega un punto donde te olvidas y simplemente dejas eso como que a otro lado y te concentras en lo que estás haciendo en la clase.”

### Concentración sobre la Tarea que se está Realizando

Al bailar, todas las participantes mencionan que ejercen un nivel de concentración bastante alto, al mantener su mente en alerta constantemente y enfocada en el aquí y ahora, evitando pensar en cualquier otra cosa o preocupación que puedan estar experimentando en ese momento. Esto se puede manifestar en la participante 7 y 10, al explicar cómo entra en este estado de concentración.

“Es como un conectar, tener varios sentidos trabajando, tienes la vista en la que tienes que hacer igual que los demás, tienes los oídos, tratando de que todo lo que hagas vaya acorde a lo que escuchas. No solo hacerlo, como todos los demás, sino en tu interior”.

“En el ballet, tienes que estar súper concentrada, creo que te obliga a que tu mente no piense en nada, sino que

pienses en la clase (...) hay tantas cosas que pensar, que es imposible”.

### Tema 3. Feedback claro

Según Csikszentmihalyi y Selega (1990) tener un feedback claro y sin ambigüedades permite que la persona pueda tener una retroalimentación en base a lo que está haciendo. Aquello permite que la persona evalúe lo que está realizando en función de cuán acordes estén los objetivos y metas propuestas anteriormente.

Para 9 de 10 participantes, el feedback claro es una retroalimentación personal que les da motivación e incentivo a seguir adelante y saber que lo están haciendo bien. Esto se observa en la cita de la participante 4 y 7, donde habla de la satisfacción que siente al terminar de bailar.

“Cuando salgo del escenario, siento que mi cuerpo está con todas las energías del mundo y creo que podría subir un cerro en ese momento y emocionalmente es lo mismo creo”.

“Es una forma de también sentirte bien contigo misma de ir avanzando, también como persona, vencer algunos miedos (...) siento que me ha dado como que un valor agregado a mi vida”.

### Retroalimentación personal

Para 9 de 10 participantes, la retroalimentación personal, se da al comparar cómo bailaban antes, al cómo bailan ahora, puedan motivarse así mismas al ver cuanto han mejorado. Esto es un incentivo en ellas para buscar constantemente su progreso, el cual les genera felicidad y tranquilidad. Esto se puede observar en la cita de la participante 10 donde manifiesta cómo se siente al ver su progreso al bailar.

“Todo esto me llevó a otro nivel ¿no? uno siempre se auto idealiza y su mente se pone expectativas muy altas, pero miras un poquito atrás y luego ves lo que avanzaste y te da esa sensación de no solamente haberlo logrado, sino que estás orgullosa de haber llegado hasta esto”.

“El ballet te hace muy resiliente, tienes que aprender cómo te adaptas y en el camino disfrutar de esa adaptación”.

### Metas claras y objetivos

Todas las participantes afirman que es fundamental ponerse objetivos y metas claras al bailar, ya que esto les permite perfeccionar la técnica y trabajar constantemente para

lograr lo que se propongan en base a sus capacidades. Esto se puede observar en la participante 6 y 1 al relatar su experiencia en base a los objetivos que se proponen.

“Me obligó a mí misma a querer lograrlo. A estar más concentrada en la clase, mejorar mi técnica, estirando en mi casa, cosas así, que si no tuviera ese objetivo, digamos, no lo haría”.

“Siento el esfuerzo de cada parte de mi cuerpo hacia lo que esté concentrada, puedo sentir cada vez que estoy haciendo un ejercicio cada vez que estoy marcando un paso, es esa sensación de que todo mi cuerpo está yendo hacia ese objetivo”.

### Consecuencias del feedback

Según 9 de 10 participantes, la retroalimentación negativa por parte del profesor puede generar en ellas frustración. Por ello, es importante conocer al profesor, para no siempre tomar la retroalimentación de manera personal, diferenciando el lado emocional, con el lado técnico del baile. Esto se puede observar en la participante 6 quien explica que es importante estar mentalmente preparado para recibir un feedback.

“Tu también tienes que estar preparada para que un día, te digan “*eso salió horrible*” y tú hiciste tu mejor esfuerzo y te dijeron, “*no, está terrible*” creo que es importante, sobre todo en el ballet, porque es más fuerte, o sea más traumático, pero bueno, es parte de”.

### Tema 4. Paradoja de Control

Según Csikszentmihalyi y Selega (1990) cuando la persona percibe que tiene control sobre lo que se encuentre haciendo, es más probable que encuentre un estado psicológico óptimo. Lo que propicia esta sensación de control es el equilibrio entre la habilidad que uno tiene y el reto que se proponga, de manera que permita que se superen los límites.

Para 7 de 10 de las participantes, esto se relaciona con buscar constantemente la perfección al bailar a través de sentir que tienen control sobre lo que están realizando. También lo relacionan con la adrenalina, ya que incrementa esta necesidad de sentirse en control con el paso o movimiento que estén realizando en el escenario. Esto se manifiesta en la participante 7, quien habla de su experiencia en base a ejercer control sobre lo que se está haciendo.

“El superar los pequeños límites que tenemos de forma física en el día a día, nos da cierta satisfacción. Y el poder controlar el paso para que te salga, te da una tranquilidad



de, terminaste no? la secuencia que te marcaron la terminaste en el día a día y dices “logré mi objetivo”.

### **Satisfacción de Ejercer Control en Situaciones Difíciles**

Para todas las participantes, el poder ejercer control en situaciones que implican una dificultad mayor a las que ellas perciben les produce satisfacción. Esto se observa en la participante 8, donde relata su experiencia personal en base a ejercer control en situaciones difíciles y del trabajo mental que requiere.

“Considero que, así como requieres una destreza física increíble para hacerlo, también necesitas una inteligencia emocional que te permita sobrellevar ese esfuerzo, porque es un esfuerzo físico y mental el hecho de estar controlado, tu cuerpo y la inteligencia emocional, me parece que tiene que estar demasiado presente”.

### **Sentimiento de autotranscendencia y expansión del ser**

Para 8 de las 10 participantes, cuando terminan de bailar sienten una satisfacción por haber superado obstáculos, situaciones difíciles y logrado los objetivos de la danza. Por lo tanto, esto es una superación personal que las motiva a seguir adelante. Esto se observa en la participante 5 al comentar acerca de su experiencia de superación personal.

“Bueno creo que me felicitó a mí por el gran esfuerzo que he hecho, me siento feliz, no? de haber mejorado de haber superado muchos obstáculos como es lo de mi elasticidad, o en mi expresividad, porque yo era, o sea, soy súper tímida siento que estoy dejándolo un poco, me ha ayudado bastante el ballet en mi vida personal”.

## **Tema 5. Experiencia autotélica**

Para Csikszentmihalyi y Selega (1990) un individuo autotélico, es aquel que realiza alguna actividad por gusto propio sin obtener ningún beneficio o recompensa externa. Por lo tanto, es la misma actividad la que genera una motivación intrínseca tan fuerte que conlleva a que el individuo encuentre su recompensa en el propio disfrute de realizarla.

Para 4 de las 10 participantes, la propia experiencia de bailar les genera una satisfacción personal tan grande que las motiva a seguir bailando para poder experimentar esas sensaciones nuevamente. Esto se puede observar en la participante 3 cuando relata las emociones y sensaciones que le genera esta danza.

“Puedo estar en paz, o sea, sé que voy a sufrirla y se que voy a tener que trabajar demasiado fuerte, pero es el momento más gratificante de mi vida, o sea, generalmente a mí el ballet me ayuda demasiado a desestresarme que suena un poco contradictorio, pero son dos horas en las que puedo desconectar de todo (...) dejas de pensar en todo lo que está pasando fuera del salón (...) es como tu propio momentito, de estar en la clase en tu propia burbuja, donde puedes estar en un sitio cómodo que conoces y hacer cosas que te gustan”.

### **Transformación en la percepción del tiempo**

Según 8 de las 10 participantes, cuando están bailando, el tiempo se distorciona, ya que cada una tiene una percepción del tiempo distinta al bailar. Esto se observa en la participante 2 y 10 cuando comentan su percepción del tiempo al bailar.

“Si, en este caso sentía que se acaba muy rápido el baile, a pesar de que no era tan corto, de hecho, duraba más de 2 minutos, no me acuerdo, pero se fue bastante rápido”.

“Sientes que han pasado 1000 años y en verdad pasó un minuto y estás demasiado cansado”.

## **Discusión**

Este estudio cualitativo exploró la experiencia de *flow* de 10 bailarinas de ballet que lo practican como hobby. Los principales hallazgos fueron; en primer lugar, el uso de metáforas con el que se expresaban las participantes, seguido de la interiorización de la música al bailar, la importancia de estar en el “aquí y ahora” al bailar, las emociones positivas que tienen, la importancia de la confianza en sí mismas y la influencia del ambiente para que se de la experiencia de *flow*.

Con respecto a los hallazgos obtenidos en el estudio en relación con el uso de metáforas y a las emociones positivas que estas tienen, se ha encontrado que coincide directamente con los participantes del estudio de Flower (2016) y Ucznik (2018). En relación con el uso de metáforas, en el estudio de ambos autores, sus participantes se expresan utilizando términos similares al hablar de su experiencia al bailar, al expresar que sentían que estaban “elevadas” o “estar en aire”. Por último, con respecto a las emociones positivas al bailar, ello coincide con el estudio de Flower (2016) y Alfredsson y Heikkinen (2019) y Ucznik (2018) al hablar específicamente de la satisfacción personal que los participantes tenían, al sentirse bien consigo mismas. Esto se encuentra muy vin-

vulado con lo que las participantes mencionan como una superación personal, donde afirman sentirse “realizadas” después de una puesta en escena.

Las participantes describen la experiencia de *flow* utilizando metáforas, tales como era como “magia” “estar flotando” “un oasis”, “estar poseída” o “sentía que volaba”. Esto se podría explicar en el marco de lo que menciona Das Chagas (2018) y Rojas (2005), al comentar que las metáforas sirven para modificar la expresión de una realidad que no se puede expresar de manera directa, ya que explican supuestos tácitos. Esto, podría indicar que, al no poder explicar directamente esta experiencia abstracta, las participantes del presente estudio han podido crear su propio significado de su experiencia de *flow* través del uso de metáforas.

Del mismo modo, las participantes hacen énfasis en una experiencia musical, la cual les permite interiorizar la música del baile que se encuentren haciendo. Para poder entrar en el personaje a través de la personificación del rol que están interpretando en escena. Tal como lo encontrado por Flower (2016), donde explica que cuando las bailarinas sentían que estaban inmersas en el rol, no se sentían ellas mismas, describiendo la experiencia a través de frases como “era otro yo”, “estaba perdida en el personaje”.

Respecto a la consciencia al bailar, las bailarinas del presente estudio lo asocian a la importancia de estar en el “aquí y ahora”. Ello les permite articular significados a los movimientos, a través de la canalización de la energía hacia el paso que se encuentren haciendo. Tal como Almeida (2018), quien afirma que sus participantes manifestaron que la atención al bailar se relacionaba con la necesidad de estar presentes y ser conscientes del momento, a través de sus cuerpos. Donde, uno de los bailarines comparó la atención enfocada en la danza con una “meditación activa”. Con respecto a ello, Aguerre (2021) afirma que el *mindfulness* se encuentra vinculado con la consciencia que uno tiene de lo que está viviendo en el presente a través de mantener la atención constante hacia el objetivo que se tiene. Esto coincide con lo que expresan las participantes del presente estudio, ya que cuando están inmersas en la actividad únicamente están concentradas en lo que se encuentran haciendo en ese momento y ellas lo relacionan con una experiencia de estar en el “aquí y ahora”, siendo conscientes únicamente del baile y las sensaciones corporales que tienen en dicho momento, que las guían hacia su objetivo.

Otro hallazgo relevante fueron las emociones positivas asociadas a la experiencia de *flow*, pues las participantes afirman sentirse felices, tranquilas, libres y más conectadas con todo. Sáenz-Lopez (2019) y Losada y Lacasta (2019), afirman que la vivencia de estas emociones positivas influye en la salud física de las personas, ya que contribuyen a una

mejor calidad de vida. Sáenz-Lopez (2019) halló que las personas positivas suelen recuperarse antes de una enfermedad, en comparación a las personas pesimistas. También hace énfasis en que la actividad física fortalece las emociones positivas. Algunos de los beneficios de la actividad física son; mayor rendimiento académico, mayor autocontrol, mayor adaptabilidad, mayor capacidad de toma de decisiones, fortalecimiento de autoestima, disminución del estrés. Por lo tanto, en base a lo que menciona este autor, las emociones positivas que afirman sentir las bailarinas poseen una serie de beneficios emocionales, que influyen en que puedan tener una mejor calidad de vida.

Seguido de ello, las bailarinas afirman que, al bailar un baile de manera grupal, no necesariamente se transmitían entre ellas las emociones que tengan, ya que, el baile sale de manera automática y cada una vivencia una experiencia y sensaciones distintas frente a este. Esto difiere del estudio de Alfredsson y Heikkinen (2019), ya que en este se hace hincapié en que las emociones positivas que tienen las personas mayores al bailar se transmitían entre sí y que por lo tanto si bailaban en parejas estas emociones positivas coincidían.

Otro hallazgo importante del presente estudio fue que la mayoría de las participantes afirman que el ensayo genera que se sientan más confiadas en el escenario y esto influye directamente en que se pueda dar la experiencia de *flow* con mayor facilidad. Pues, afirman que lo técnico surge de manera automática. De Almeida (2018), afirma que cuando sus participantes bailan, no piensan en coordinar la música y los pasos, ya que lo realizan de manera automática en el escenario. Puesto que, en los ensayos es cuando realmente practican todos los pasos y esto les da la confianza que necesitan para la puesta en escena. Bandura (1977), afirma que la confianza se relaciona con las expectativas y la creencia de si uno va a poder superar un obstáculo y obtener los resultados que espera. Por lo tanto, lo que hacen las bailarinas en los ensayos es superar los diferentes obstáculos poco a poco, formando su confianza. Esta les permite creer en sí mismas al momento de bailar y poder obtener los resultados que buscan.

Con relación al contexto específico donde las bailarinas experimentan el *flow*, la mayoría hizo referencia a las presentaciones, donde hay un público de por medio. Esto difiere del estudio de Wilson (2016), donde sus participantes manifiestan que sienten la experiencia de *flow* en los concursos, ya que la mayoría manifestó tener bastante tensión en los concursos y que esto impedía que realmente vivan esta experiencia al bailar en este ambiente. Esta diferencia puede deberse a que, la población con la que trabajó Wilson (2016), se conformó por bailarinas profesionales que tienen una ex-

perencia en la danza mayor a la población con la que se trabajó en el presente estudio.

En conclusión, la experiencia de *flow* de las bailarinas del presente estudio manifestó ser una experiencia única e individual, descrita como un estado que les permite olvidarse de todo lo externo, al concentrarse únicamente en el baile. Esta vivencia les ha traído beneficios tanto físicos como emocionales y debido a los retos que han vivenciado, las ha llevado a superarse a sí mismas, razón las motiva a seguir bailando. A partir de ello, se ha podido evidenciar que los resultados obtenidos en la presente investigación coinciden directamente con la teoría del *flow* de Csikszentmihalyi y Selega (1990).

Con relación a las limitaciones de la presente investigación, se evidenció que, la realización de las entrevistas de modo virtual en ciertas ocasiones dificultaba la fluidez del diálogo, ya que el internet fallaba. Esto sucedió principalmente con las primeras entrevistas y generaba ciertas distracciones. Sin embargo, se pudo evitar asegurando la conexión a internet y previniendo con ellas, el que esten en un ambiente adecuado y que tengan una buena conexión.

Otra de las limitaciones, fue el hecho de que eran únicamente mujeres, ya que hubiese sido interesante poder incluir a danzantes varones y poder conocer su perspectiva.

De igual manera, el hecho de que hayan sido bailarinas únicamente de 20 a 25 años hizo que la búsqueda para encontrar a las participantes halla sido un poco lenta, a diferencia de si hubiesen sido a partir de 15 años, que es la edad donde hay mayor número de bailarinas.

Se recomienda para futuros estudios incluir a danzantes de otras disciplinas y entrevistar a las maestras, con el objetivo de poder triangular la información y tener otra perspectiva.

## Aplicaciones prácticas

A partir de dicha investigación se busca poder mostrar la vivencia de las participantes y los requerimientos personales de las mismas para poder vivenciar la experiencia de *flow* y entenderla en el ámbito de la danza. Sin embargo, se busca que las bailarinas puedan conocer diferentes perspectivas que las ayuden a conocer los beneficios que trae consigo entrar en este estado, e incluso puedan mejorar su desarrollo en este ámbito, a través de ello.

Así mismo, se busca que otras personas relacionadas al ámbito deportivo, puedan leer la investigación y puedan aprender los determinantes que manifiestan las participantes, para poder vivir esta experiencia y encontrar los beneficios emocionales y físicos que trae consigo, con el objetivo de que se pueda perdurar en la actividad que hagan.

Del mismo modo, le ayuda a un entrenador o maestro del ámbito deportivo, para poder aplicar este conocimiento en su forma de enseñanza y priorizar los componentes que trae el conseguir la experiencia de *flow*, para mejorar el rendimiento físico. Del mismo modo, para tomar en cuenta la experiencia subjetiva de sus alumnos en cada disciplina y no únicamente el aspecto técnico. Todo ello, con el objetivo que puedan tener un mayor compromiso, determinación y disciplina en la actividad.

Con respecto a la aplicación teórica, para la estructura de las dimensiones de la experiencia de *flow*, en el presente estudio, se utilizó un orden distinto al que inicialmente Csikszentmihalyi y Selega (1990) establecieron en su teoría. Este autor plantea que el *flow* se compone de nueve estadios principales. Sin embargo, en el presente estudio se redujo a únicamente cuatro categorías principales. Dentro de estas se ubicaron las dimensiones faltantes como sub-categorías. Lo cual, propone un aporte teórico relevante en el estudio de este tema.

## Referencias

- Abril, M. (2018). *Arteterapia en prisiones. La danza como medio de expresión*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional de la Universidad de Jaén. <https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/13179/1/TFG%20Abril%20Gila%2c%20Maria%20del%20Mar.pdf>
- Acha, M. (2014). *Motivación y flow en estudiantes universitarios de arte* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5733>
- Aguerre, N. V. (2021). Aquí y ahora: mindfulness y el control de la atención. *Ciencia Cognitiva*, 15(1), 10-13.
- Alfredsson, E. y Heikkinen, S. (2019). "I will never quit dancing". The emotional experiences of social dancing among older persons. *Journal of Aging Studies*, 51(100786). <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100786>
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D. y Garcia, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 11(1), 7-17. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/120501>
- Arslan, R. (2015). *Flow Phenomenon as a Tourist Experience in Paragliding: A Qualitative Research*. *Procedia Economics and Finance*, 26, 792-799. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00845-X](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00845-X)
- Bandura, A. (1977): *Social learning theory*. Englewood Cliffs. Prentice Hall.
- Benzaquen, C. (2016). *Bienestar y desórdenes alimenticios en bailarinas profesionales de ballet en el Perú*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7469>

- Blake, J. (2016). *Improvising optimal experience: flow theory in the Keith Jarrett Trio*. [Tesis de maestría, Universidad de Carolina del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad de Carolina del Norte. <https://doi.org/10.17615/187e-c798>
- Blevins, P., Erskine, S., Hopper, L. y Moyle, G. (2019). Finding your balance, *Journal of Dance Education*, 2(01), 12-22. <https://doi.org/10.1080/15290824.2018.1532571>
- Bordignon, N. S. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2) 77 -101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Calderón, C. (2002). Quality Criteria in Qualitative Health Research (QHR): Notes for a Necessary Debate. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5), 473-482.
- Carneiro, A. (2019). *In and out of control: ballet dancers self-perceptions of emotional intelligence and dispositional flow* [Tesis de Maestría, Universidad de Porto]. Repositorio Institucional de la Universidad de Porto. <https://hdl.handle.net/10216/123909>
- Csikszentmihalyi, M y Selega, I. (1990). *Optimal experience. Psychological studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press.
- De Almeida, D. (8-10 de diciembre del 2016). *Multisensorial experiences and embodied knowledge of professional dancers in ballet practices*. [Discurso principal] Conferencia de Body of Knowledge - Embodied Cognition and the Arts. <https://escholarship.org/content/qt53g1153x/qt53g1153x.pdf>
- Flower, L. (2016). "My day-to-day person wasn't there; it was like another me": A qualitative study of spiritual experiences during peak performance in ballet dance. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 67-75. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.10.003>
- Flower, L. (2018): Spiritual experiences of post-performance career ballet dancers: a qualitative study of how peak performance spiritual lived experiences continued into and influenced later teaching lives. *Dance Education* 20(2) 184-196. <https://doi.org/10.1080/14647893.2018.1543260>
- Gelber, S. (1999). *Hobbies: Leisure and the Culture of Work in America*. Columbia University Press.
- Goddard, S., Stevens, C., Jackman, P y Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1923055>
- González, P. C. y Pozo, M. B. (2020). Predicción de los factores psicológicos de la ejecución deportiva según el Flow en practicantes de Crossfit. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a12>
- Gurdián-Fernández, A. (2007). *El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio-Educativa*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/393/1/paradigama%20cualitativo.pdf>
- Hernan-García, M., Lineros-Gonzales, C. y Ruíz- Azarola, A (2020). Cómo adaptar una investigación cualitativa a contextos de confinamiento. *Gaceta Sanitaria* 35, 298-301 <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.007>
- Ibañez, L. (2021). *Beneficios físicos y psicológicos de la Danza Española en las personas mayores* [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia]. RODERIC. <https://roderic.uv.es/handle/10550/81396>
- Jackson, J. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports. The Keys to Optimal Experience and Performance*. Human Kinetics.
- Jaque, S., Thomson, P., Zaragoza, J., Werner, F., Podeszwa, J. y Jacobs, K. (2020). Creative Flow and Physiologic States in Dancers During Performance. *Front Psychol*, 11 (1000), 1-10 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01000>
- Jiménez, M. (2015). *Experiencias de flow en niños y jóvenes: influencia en distintos indicadores de rendimiento y bienestar* [Tesis de Doctorado] Universidad de Granada. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43790/26083358.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Laguna, A. (2019). Graciela González: Bodily Experience and generational change in Traditional Tango. *European Review of Artistic Studies*, 10(3), 1-15. <https://doi.org/10.37334/eras.v10i3.210>
- Muñoz, E. (2020). La danza clásica como promotor del desarrollo del esquema corporal y coordinación en niños de nivel primaria y sus beneficios. *Revista Psicomotricidad Movimiento y Emoción* 6(1) 1-18.
- Nieto, M., Chinchilla-Minguet, J. y Castillo, A. (2020). Estudio de los procesos cognitivos en bailarines semi-profesionales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 37, 493-497. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70936>
- Peña, M. (2018). *La danza como recurso interdisciplinar y sus beneficios en el alumnado de Educación Primaria* [Trabajo Final de grado]. Universidad de Sevilla. Repositorio Institucional de la Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/80604>
- Pino, N. (2020). *Docentes nóveles y permanencia en la carrera docente: creencias que modelan la experiencia* [Tesis de Maestría]. Pontificia Universidad Católica de Chile. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica de Chile. <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/41582>
- Rojas, B. (2005). El análisis de las metáforas: una estrategia para la comprensión y el cambio en el contexto organizacional. *Sapiens*, 6(2), 53-62.
- Sáenz-López, P. (2020). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *Revista De Educación, Motricidad E Investigación* 13, 59-81. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i13.3801>
- Sánchez-Izquierdo, M; Morillo-Baro, J. P; Quiñones, Y; Morales-Sánchez, V. y Hernández-Mendo, A. (2021). Sistema de observación para la evaluación técnica en la danza clásica: ejercicio del plié. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 72-84. <https://doi.org/10.6018/cpd.452291>
- Salazar-Ayala, C. M., y Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática (Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review), *Retos*, 38, 838-844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>
- Shifres, F., y Grosso, A. (2015). Una exploración de la experiencia subjetiva del bailarín al sincronizar con la música. 12º Encuentro de Ciencias Cognitivas de la Música. [Archivo PDF]. <https://www.aacademica.org/favio.shifres/211.pdf>
- Swann, C., Keegan, R., Piggott, D. y Crust., L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006>
- Swann, C., Jackman, P. C., Schweickle, M. J. y Vella, S. A. (2019). Optimal experiences in exercise: a qualitative investigation of

- flow and clutch states. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 87-98. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.007>
- Tonon, G. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. En Alejandro Finocchiaro (Ed.), *Reflexiones latinoamericanas sobre la investigación cualitativa* (pp.47-66). Universidad Nacional de la Matanza, Argentina (UNLAM). [https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro\\_reflexiones\\_latinoamericanas\\_sobre\\_investigacin\\_cu.pdf#page=48](https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf#page=48)
- Ucznik, K. (2018). *Shared creativity and flow in dance improvisation practice* [Tesis de Doctorado, Universidad de Plymouth]. Repositorio Institucional de la Universidad de Plymouth. <http://hdl.handle.net/10026.1/11608>
- Vargas, L (2019). Incidencia del consumo y marcas en la experiencia de bienestar subjetivo entre jóvenes: una exploración cualitativa. *Revista de Comunicación*, 18(1), 166-190. <https://doi.org/10.26441/RC18.1-2019-A9>
- Wilson, E. (2016). *Flow and performance competency in modern and ballet dancers* [Trabajo Final de grado]. Universidad Scripps. Repositorio Institucional de la Universidad de Scripps. [https://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1791&context=scripps\\_theses](https://scholarship.claremont.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1791&context=scripps_theses)

**Apéndice: Guía de preguntas**

Descripción de la experiencia de <i>flow</i>	¿Qué te motivó a practicar ballet? ¿Por qué ballet y no otra danza? ¿Qué emociones o sensaciones puedes describir al bailar? ¿Qué significado tiene el ballet en tu vida?
Fusión entre acción y consciencia	¿Qué cambios a nivel físico, emocional o mental sientes antes y después de bailar?
Feedback claro	¿Qué beneficios ha traído la danza en tu vida?
Habilidades percibidas durante la práctica y el <i>flow</i>	¿Cómo te percibes en relación con el baile? En relación a tus capacidades, esfuerzo, ¿etc?
Paradoja de control	¿Qué tipo de esfuerzos realizas en este tipo de danza?
Experiencias retadoras	¿Cuál ha sido la experiencia más retadora que has tenido? ¿Qué sucede cuando los objetivos planteados no son alcanzados? ¿Qué haces cuando te enfrentas a una situación o actividad difícil durante la danza?
Concentración sobre la tarea que se está realizando	¿Cómo o qué haces para enfocarte?
Inmersión en la actividad	Cuéntame, ¿qué pasa cuando estás muy concentrada en el baile?
Claridad de objetivos	¿Te propones objetivos en la práctica de esta danza? ¿Te propones objetivos en las clases? ¿Cómo logras saber cuáles objetivos son los indicados para tí
Consecuencias del feedback	¿Has recibido retroalimentación por tu nivel de desempeño en la danza?
Satisfacción de ejercer control en situaciones difíciles	¿Qué pensamientos o sensaciones desencadena el que no te salga una coreografía?