

**Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet
Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**

David Santiago Bastidas Villarreal, Carlos Humberto Díaz Muños y Adrián Mauricio
Moreno Timaná

Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS)
Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación,
Universidad CESMAG

Nota del autor

El presente trabajo de grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en Educación Física de la Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al programa de Licenciatura de Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

**Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet
Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**

David Santiago Bastidas Villarreal, Carlos Humberto Díaz Muños y Adrián Mauricio
Moreno Timaná

Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS)
Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación,
Universidad CESMAG

**Resumen Analítico del Estudio
(R.A.E.)**

Código:

--	--	--	--	--	--	--	--

Programa académico: Licenciatura en Educación Física

Fecha de elaboración: 12/05/2024.

Autores de la investigación: David Santiago Bastidas Villarreal, Carlos Humberto Diaz Muñoz, Adrian Mauricio moreno Timaná

Asesora: Alba Yamile Timarán de la Cruz

Título: Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.

Palabras clave: Imaginarios sociales, autocuidado, relaciones sociales, bienestar, experiencias, salud mental.

Descripción: El presente estudio corresponde a una investigación cualitativa centrada en comprender cómo los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de Pasto construyen, perciben y practican el cuidado de sí mismos desde sus imaginarios sociales; la investigación abordó las creencias, percepciones y significados que los bailarines atribuyen a su cuidado, considerando aspectos físicos, emocionales y sociales. Para ello, se implementaron técnicas de recolección de información como observaciones participantes, cartografía corporal y colcha de retazos permitiendo captar tanto las experiencias personales como las perspectivas colectivas del grupo, donde los datos recolectados fueron analizados relacionando los resultados con los antecedentes teóricos sobre el impacto de los imaginarios sociales en los comportamientos de autocuidado y bienestar en contextos artísticos, personales y sociales.

Contenidos: La investigación tiene como propósito identificar los imaginarios sociales, relatar experiencias e interpretar cómo estos construyen las prácticas de autocuidado en los integrantes del BFBA, se entienden dichos imaginarios como construcciones colectivas que emergen del contexto cultural, social y emocional en el que se desenvuelven los participantes, y que inciden directamente en sus actitudes, rutinas y percepciones sobre el cuidado personal. Estas representaciones sociales, crean comportamientos cotidianos y configuran marcos de referencia desde los cuales se entienden el cuidado de sí.

Es así, que cada integrante posee una visión particular y subjetiva sobre la forma de cuidarse, determinada por su historia de vida, sus vínculos afectivos, sus experiencias y su interacción con el entorno. Por ello, se busca comprender en detalle las acciones, comportamientos e influencias, tanto internas como externas, asociadas al crecimiento personal, tales como las emociones, la disciplina artística, el entorno familiar y comunitario, y las dinámicas grupales dentro del grupo dancístico en los que se reconoce que estas influencias pueden tener efectos tanto positivos como negativos, dependiendo del significado que cada persona otorgue a sus vivencias y del modo en que las integre en su proceso de desarrollo personal y colectivo.

En primera instancia, se plantea la problemática y los objetivos del estudio, con énfasis en reconocer las percepciones y los significados que los bailarines le dan al cuidado de sí mismos, este enfoque busca centrarse en las vivencias personales y en cómo cada integrante del grupo construye su propio concepto de bienestar, es así, que para recolectar información útil que enriqueciera la investigación, se utilizó una herramienta poco común: la cartografía corporal, acompañada de la observación participante, donde estas, al ser más cercanas y vivenciales, permitieron un análisis más completo y profundo sobre las ideas y conceptos que los integrantes tienen acerca del cuidado personal, partiendo de sus propias narrativas, expresiones corporales y modos de relacionarse con su entorno.

Asimismo, se resalta la importancia del cuerpo como un elemento clave en la forma en que se crean estos imaginarios, ya que no solo es el medio a través del cual se expresa la danza, sino también un espacio simbólico donde se inscriben emociones, tensiones, historias y formas de vida; el cual se encuentra en constante construcción, atravesado por experiencias que lo afectan y lo transforman. Además, el entorno social, la familia, el grupo de danza, la comunidad, los espacios de formación, influye directamente en los hábitos, costumbres y creencias que los bailarines adoptan sobre el cuidado de sí, de esta manera, se logró recopilar información valiosa que permite comprender mejor estos imaginarios y cómo influyen en su bienestar físico, emocional y social, tanto dentro como fuera del Ballet.

Posteriormente, el estudio se enfoca en conocer las experiencias, tanto positivas como negativas, que los integrantes del BFBA han vivido a lo largo de su recorrido personal y artístico, ya que estas juegan un papel fundamental en la manera en que cada uno se cuida y se relaciona consigo mismo. La mayoría de estas vivencias han contribuido favorablemente a su crecimiento,

fortaleciendo su autoestima, disciplina, sensibilidad artística y capacidad de resiliencia, las cuales, abarcan pensamientos, emociones, percepciones, relaciones sociales, hábitos y motivaciones, aspectos que el BFBA ha destacado como parte esencial del proceso artístico y del autocuidado. Además, estas vivencias dan cuenta de cómo el arte se convierte en una herramienta para sanar, reflexionar y transformar la relación con uno mismo y con los demás.

Así, esto permite evidenciar que los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí están profundamente relacionados con las normas culturales, las tradiciones y las creencias compartidas por el grupo, los cuales se van resignificando a través de la práctica artística y del diálogo colectivo, por lo tanto, estas experiencias influyen directamente en las decisiones que toman respecto a su salud física y emocional, y se resalta la importancia de cuestionar y transformar esos imaginarios para fomentar prácticas de autocuidado más conscientes, sanas y sostenibles dentro del ámbito artístico. Este proceso de transformación implica reconocer la diversidad de vivencias y la necesidad de crear espacios seguros, de escucha y reflexión donde el cuidado de sí no sea visto como un acto individual, sino como una responsabilidad compartida que fortalece al colectivo y promueve el bienestar integral.

Finalmente, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de las técnicas de recolección de información, a través del análisis y vaciado sistemático de los datos, fue posible comprender con mayor profundidad cómo se relaciona el cuidado de sí con la experiencia personal de cada integrante. Este proceso permitió no solo alcanzar una mejor comprensión del trabajo investigativo, sino también cumplir con el desarrollo de los objetivos propuestos. Asimismo, se visibilizan los imaginarios sociales que los miembros del BFBA construyen en torno a su propio cuidado, revelando percepciones, prácticas y significados que emergen desde su cotidianidad y experiencia colectiva.

Por otra parte, desde lo teórico, se relacionan conceptos de autores como Dussel (2013), quien señala que los imaginarios sociales influyen en las prácticas de autocuidado, destacando que el cuerpo no solo es una dimensión física sino también cultural y simbólica, construida socialmente, los cuales gracias a sus aportaciones le dan significado a cada una de las categorías que emergen gracias a la información recolectada de los participantes.

Metodología: El presente trabajo investigativo se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un método fenomenológico, enmarcado dentro del paradigma interpretativo y con una orientación histórico-hermenéutica. Esta elección metodológica responde a la naturaleza del

objeto de estudio, el cual se centra en los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí construidos por los integrantes del Ballet Folclórico Bellas Artes. La investigación busca comprender, desde la vivencia y la subjetividad de los participantes, cómo se configuran sus experiencias, emociones y percepciones en relación con el cuidado personal dentro de un contexto artístico y colectivo.

Desde el paradigma interpretativo, se reconoce que la realidad social es compleja y está mediada por las significaciones que los sujetos construyen en su interacción cotidiana, en este sentido, se considera al ser humano como un actor activo, dotado de emociones, intenciones y significados, cuyas acciones pueden ser comprendidas sólo si se tiene en cuenta su contexto vital. Este paradigma permite una aproximación comprensiva a la realidad de los bailarines, atendiendo a sus voces, relatos y expresiones sobre el cuidado de sí como una práctica cargada de sentido.

En concordancia con este paradigma, el enfoque histórico-hermenéutico ofrece las herramientas necesarias para interpretar dichas realidades, permitiendo analizar los fenómenos desde una doble perspectiva: como hechos sociales objetivos, pero también como eventos cargados de significado subjetivo, lo que resulta clave para desentrañar los sentidos profundos que los integrantes del BFBA atribuyen a sus prácticas de cuidado personal, tanto en su dimensión individual como colectiva.

Asimismo, el método fenomenológico permite ahondar en las experiencias vividas de los participantes, otorgando centralidad a su propia mirada, buscando captar la esencia de las vivencias humanas, comprendiendo cómo los sujetos experimentan y significan su mundo. A través de la implementación de instrumentos de recolección de información, se logró acceder a una variedad de relatos que reflejan la riqueza de perspectivas y emociones sobre el cuidado de sí en el entorno del Ballet.

Línea de Investigación: Esta investigación se enmarca en la línea de Estudios Socioculturales de la Educación Física, el Deporte y el Ocio, la cual permite comprender fenómenos sociales a partir de prácticas, saberes y representaciones que cuestionan lógicas dominantes, enfocándose en las tensiones sociales y simbólicas que influyen en la construcción de subjetividades e identidades.

El estudio se proyecta dentro del Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS), el cual ofrece un enfoque integral del desarrollo humano,

abordando al ser desde múltiples dimensiones: fisiológica, psicológica y sociológica. En este marco, se reconoce el cuerpo no solo como entidad física, sino como construcción simbólica y subjetiva, construyendo al fortalecimiento académico de los campos formativos de la educación, psicológico, pedagógico, didáctico y expresivo, mediante la exploración de factores protectores del cuidado de sí, promoviendo una visión integral del ser humano en su proceso formativo.

Conclusiones: La investigación sobre los imaginarios sociales del cuidado de sí en los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de Pasto ha logrado cumplir con sus objetivos exponiendo las percepciones y significados que los bailarines atribuyen al autocuidado, y comprender cómo estas ideas se relatan en sus experiencias cotidianas y en la dinámica grupal. A través de metodologías cualitativas innovadoras, como la cartografía corporal, y la colcha de retazos y actividades participativas, se ha obtenido un panorama integral sobre las dimensiones físicas, emocionales y sociales que influyen en su bienestar.

Los resultados indican que las percepciones del autocuidado están profundamente enraizadas en las relaciones interpersonales, la socialización y las experiencias culturales del grupo. Los bailarines construyen sus ideas sobre el cuidado de sí a partir de sus interacciones con compañeros, familiares y con su propio cuerpo, reflejando un entendimiento que combina elementos físicos y emocionales en su práctica artística y vida personal, así mismo, se evidencian las valoraciones y tensiones que emergen en su entorno social, afectando tanto su bienestar como su desempeño.

Este estudio ha contribuido a comprender que el cuidado de sí en este contexto no es solo una cuestión individual, sino un proceso social y cultural que influencia y se informa de las relaciones dentro del grupo. Los hallazgos ofrecen una base sólida para promover intervenciones que fortalezcan el autocuidado y el bienestar integral de los bailarines, reconociendo la importancia de las relaciones sociales y el autocuidado en la construcción de estos imaginarios

Recomendaciones: Se recomienda a la Secretaría de Cultura implementar actividades participativas y de sensibilización que fomenten espacios de diálogo y reflexión, con el fin de fortalecer las prácticas de bienestar en el ámbito artístico y cultural. Estas acciones deben llevarse a cabo bajo principios éticos, asegurando un enfoque inclusivo y respetuoso, dado que Pasto cuenta con una amplia diversidad de grupos culturales, especialmente en la danza, su aporte al enriquecimiento cultural local es invaluable. Por ello, se sugiere promover iniciativas que integren a estos actores, potenciando su rol en la construcción de comunidad.

Asimismo, se sugiere a la Secretaría impulsar investigaciones sobre cómo el *cuidado de sí* influye en las prácticas de autocuidado dentro de los contextos artísticos, con el objetivo de generar estrategias que mejoren la calidad de vida de los artistas y gestores culturales.

Por su parte, se recomienda al director del BFBA implementar estrategias y pruebas diagnósticas orientadas a evaluar el bienestar integral de sus bailarines. Esto es importante, ya que muchos de ellos recurren a la danza como una vía de escape a situaciones personales complejas, y no atender este aspecto puede repercutir negativamente tanto en su desempeño artístico como en su vida personal. Conocer el estado emocional y psicológico de los integrantes permitirá ofrecer un acompañamiento más adecuado y humano dentro del proceso formativo.

Referencias

- Dussel, I. (2013). Imaginarios sociales y cuidado de sí: El desafío de la subjetividad en la actualidad. *Revista de Ciencias Sociales*, 29(1), 45-58.
- Fine. (2019) Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese? *CALIDAD DE VIDA Y SALUD* 2020-, Vol.13, No. Especial; 2-31
- Foucault (1998) y el cuidado de sí mismo: una posibilidad para la gestión humana, revista espacios pag 35
- Foucault, M. (1988). *Tecnologías del yo*. Madrid: Editorial Gedisa.
- Fox, K. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 223-246.
- Gallego, R. C. (2007). *Metodologías Para la Investigación en Gestión de Operaciones*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales.
- Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del Yo*. Península.
- Habermas, J. (1998). *La teoría crítica de Jürgen Habermas*. USA: Illustrated, p. 79.
- Howe, D. (2013). *Empathy: What it is and why it matters*. Palgrave Macmillan
- HUSSERL, Edmund (1969). *Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica*. México. Fondo de Cultura Económica. Pp. 65.

Contenido

Introducción	14
1.Tema de investigación	15
2. Contextualización	16
2.1 Macro contexto.	16
2.2 Micro contexto.	18
3. Problema de investigación	20
3.1 Descripción del problema.	20
3.2 Formulación del problema	22
4. Justificación.	23
5. Objetivos	26
5.1 Objetivo General	26
5.2 Objetivos Específicos	26
6. Línea de Investigación	27
7. Metodología	29
7.1 Paradigma Interpretativo.	29
7.2 Enfoque Histórico - Hermenéutico	29
7.3 Método Fenomenológico	30
7.4 Unidad de análisis	30
7.5 Unidad de trabajo	31
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información	31
7.6.1 Cartografía corporal	31
7.6.2 Colcha de retazos	32
7.6.3 Entrevista	32
8. Referentes Teóricos	33
8.1 Categorización.	33
8.2 Referente investigativo.	34
8.3 Referente Legal	37
8.4 Referente teórico conceptual	40
9. Análisis e interpretación de resultados	55
Referencias.	86
Anexos	92

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Operacionalización de objetivos</i>	33
Tabla 2. <i>Integración de resultados</i>	57
Tabla 3. <i>Integración de resultados</i>	67

Lista de figuras

Figura 1. <i>Macro contexto.</i>	18
Figura 2. <i>Micro contexto</i>	19
Figura 3. <i>Mapa categorial</i>	34
Figura 4. <i>Más que una conexión.</i>	59
Figura 5. <i>Quién soy.</i>	61
Figura 6. <i>Siguiendo mi sendero.</i>	63
Figura 7. <i>El amor más puro.</i>	66
Figura 8. <i>Una Vale en construcción.</i>	70
Figura 9. <i>Taller Sin miedo de liberarme.</i>	75
Figura 10.. <i>Dejando huella en el andar</i>	78

Lista de anexos

Anexo A. Consideraciones éticas y bioéticas	92
Anexo B. Compromisos éticos de la investigación científica	93
Anexo C. Instrumento y validación primer objetivo	96
Anexo D. Formato protocolo de aplicación primer objetivo.	100
Anexo E. Consentimientos informados	103
Anexo F. Matriz: Integración de resultados primer objetivo.	113
Anexo G. Instrumento y validación segundo objetivo	125
Anexo H. Protocolo de aplicación segundo objetivo.	129
Anexo I. Matriz: Integración de resultados segundo objetivo.	130

Introducción

La presente investigación se centra en explorar los imaginarios sociales que los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes tienen sobre el cuidado de sí mismos. Los imaginarios sociales son construcciones colectivas que influyen en las percepciones, actitudes y comportamientos de los individuos dentro de una comunidad. En el contexto de la danza, especialmente en un grupo artístico tan emblemático como el Ballet Folclórico, estas ideas no solo moldean la forma en que los bailarines cuidan su cuerpo y su salud, sino también cómo perciben y practican el autocuidado en su vida diaria y profesional. A través de este estudio, se busca comprender cómo estos imaginarios impactan en la rutina y el bienestar integral de los bailarines, considerando tanto los aspectos físicos como los emocionales y sociales. Esta exploración permitirá no solo una mayor comprensión de la relación entre cultura, cuerpo y cuidado, sino también la posibilidad de aportar nuevas perspectivas para el desarrollo de prácticas saludables en el ámbito de la danza.

Así mismo, el análisis de este tema revela contribuciones significativas por parte de diversos autores, cuyos enfoques teóricos enriquecen la comprensión sobre el cuidado de sí mismo. Estos aportes permiten profundizar en el entendimiento del bienestar personal y su impacto en los integrantes del Ballet Folclórico Bellas Artes.

Por otra parte, los resultados obtenidos destacan la manera en que los integrantes perciben el cuidado de sí, así como los factores que lo afectan de manera positiva o negativa. Para ello, se utilizaron métodos innovadores de recolección de información, como la cartografía corporal, que permitió visualizar y analizar las experiencias individuales y colectivas desde una perspectiva no convencional. Este enfoque facilitó la obtención de hallazgos significativos, que aportan una visión más detallada sobre los imaginarios sociales en torno al cuidado personal dentro del grupo.

Gracias a estas herramientas, se ha avanzado considerablemente en la consecución del primer objetivo y comprender cómo los integrantes del Ballet Folclórico Bellas Artes construyen y representan sus propias ideas sobre el cuidado de sí mismo, un aspecto fundamental para entender su bienestar integral y su desempeño dentro de la agrupación. Estos hallazgos no solo permiten un análisis más profundo de la percepción del autocuidado, sino que también evidencian la relación entre las experiencias personales y la dinámica colectiva en el ámbito del arte y la danza.

1.Tema de investigación

Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí.

2. Contextualización

2.1 Macro contexto.

El Ballet Folclórico de Bellas Artes (BFBA) es un emblema de la riqueza cultural y artística de Colombia, fundado en el año 2020 en la ciudad de San Juan de Pasto a las faldas del volcán Galeras, en el sur occidente del país. Este Ballet nace de la visión de su director general David Alejandro Ramírez García y su conocimiento en el área dancística profesional.

Lo que distingue al Ballet Folclórico, es su capacidad única para combinar el folclor con la técnica del ballet clásico conservando las tradiciones y a la vez experimentando nuevas técnicas de danza que permiten a sus artistas fortalecerse y crecer a partir de una formación teórico-práctica, donde no sólo están vinculadas su parte dancística si no también su parte emocional y social. El resultado son obras que narran historias a través de una maravillosa exposición de colores belleza y emociones.

Este Ballet brinda sus bailarines un ambiente seguro y estimulante donde pueden desarrollarse, conocerse y potenciar sus habilidades como artistas profesionales, con la intención de crear un elenco principal, además, ha participado en numerosos eventos culturales de gran relevancia en Colombia, tales como el VX Festival y Concurso Nacional de Danza por Pareja “Bailando bajo el mismo cielo muisca” en Cundinamarca, el II Festival de Danza “Métele Candela- Candela fest 2023” en Putumayo, el III Festival “Raíces Danzantes” en Carlosama y el II Encuentro de Danzas de la Cordillera en Cumbitara Nariño, entre otros.

El BFBA es una joya cultural que representa lo mejor de la danza colombiana fusionando lo tradicional con lo innovador, actualmente cuenta con un elenco de 20 personas que se caracterizan por su pasión por la danza, su dedicación, su trabajo continuo y su constancia, lo cual ha hecho que cada día vaya creciendo mucho más, además, la disciplina que maneja el director, hace que sus integrantes sean cada día mejores, en la parte dancística y personal, donde unificando cada una de las características, este promete ser un viaje mágico a través de la riqueza cultural y folclórica del país, siendo una experiencia que cautiva y emociona a todos sus asistentes.

Por otra parte, el BFBA, mediante sus convocatorias, tiene como objetivo seleccionar a individuos que no solo cuenten con experiencia previa en grupos de danza, colectivos o ensambles de baile, sino que también posean ciertas cualidades específicas previamente identificadas. Al enfocarse en candidatos que ya tienen un trasfondo en este ámbito, el BFBA

asegura una mayor cohesión y eficacia en el trabajo desarrollado, optimizando el aprovechamiento de las habilidades y conocimientos de los participantes, esto contribuye significativamente a que el proceso creativo y técnico se enriquezca, permitiendo que el elenco principal mantenga su nivel de desempeño sin que se vea interrumpido o diluido.

Por otra parte, el Ballet actualmente realiza sus ensayos en las instalaciones del colegio INEM, lo que representa una mejora significativa en términos de accesibilidad para todos sus integrantes, esta nueva ubicación, situada sobre la vía Panamericana, facilita el desplazamiento de los bailarines, quienes ahora pueden llegar con mayor comodidad desde distintos sectores de la ciudad. Este aspecto no solo optimiza el tiempo y los recursos destinados al transporte, sino que también contribuye a fomentar una mayor participación y compromiso con las actividades de la academia, fortaleciendo así el sentido de pertenencia al grupo.

Del mismo modo, contar con un espacio cubierto para los ensayos ha permitido que estos se desarrolle de manera más eficiente y productiva, esto se debe a que la técnica de ballet folclórico que trabaja el grupo requiere de pisos apropiados que permitan ejecutar los movimientos técnicos sin calzado, de forma segura y cómoda. En este sentido, las instalaciones del colegio INEM resultan ser altamente favorables, ya que disponen de salones con las condiciones físicas adecuadas para la práctica de este tipo de danza.

Además, este espacio no solo responde a las necesidades técnicas de los bailarines, sino que también contribuye significativamente al fortalecimiento del proceso cultural que lidera el grupo, al facilitar un entorno propicio para el desarrollo artístico, se promueve la permanencia, la motivación y el compromiso de los integrantes, al tiempo que se fomenta el crecimiento de las expresiones culturales dentro del ámbito educativo y comunitario.

Es igualmente relevante destacar que Pasto, como ciudad andina, cuenta con una riqueza cultural y arquitectónica que se ha transmitido de generación en generación. Esta herencia cultural impregna profundamente a la población, que refleja en su vida diaria toda la diversidad y el valor histórico de la ciudad y sus alrededores. Los habitantes de Pasto, en su mayoría, son reconocidos por su amabilidad, su acento distintivo, y su notable fortaleza, características que los definen y que enriquecen aún más el patrimonio cultural de la región.

Figura 1.

Macro contexto.



Nota. *Institución Educativa Municipal INEM.* **Fuente.** *Esta investigación*

2.2 Micro contexto.

El Ballet Folklórico de Bellas Artes se distingue no solo por su riqueza cultural y artística, sino también por la diversidad académica y profesional de sus integrantes. Los miembros de esta agrupación, cuyas edades varían entre los 21 y los 49 años, son profesionales ya establecidos en diversas disciplinas o están actualmente cursando estudios universitarios.

Los bailarines provienen de varios sectores de la ciudad de Pasto, incluyendo el Barrio Caicedo, Barrio Maridaz, Barrio Villanueva y Barrio Navarrete, reflejando la diversidad geográfica de la ciudad en el conjunto. Esta variedad no solo aporta distintas influencias culturales y sociales al grupo, sino que también promueve un intercambio de ideas colectivas.

La historia del ballet ha despertado el interés de bailarines provenientes de diferentes grupos de danza de la ciudad, quienes, impulsados por diversas motivaciones, han decidido unirse a los proyectos del director, apostando por su visión artística y su enfoque innovador. Esta llegada de talentos ha dado lugar a la conformación de un equipo selecto, compuesto por aquellos que han estado involucrados en el grupo desde sus inicios. Estos diez integrantes, con una trayectoria destacada y un profundo compromiso con el ballet, han sido elegidos para liderar y desarrollar el proyecto, aportando su experiencia y pasión a cada aspecto del proceso creativo. Su dedicación no solo refleja la confianza en la dirección artística, sino también un firme deseo de contribuir al crecimiento y evolución de la danza en la ciudad.

Por otra parte, la planificación y ejecución de los proyectos del Ballet Folklórico de Bellas Artes toma en cuenta las características individuales de cada uno de sus integrantes, incluyendo su disponibilidad horaria, ya que cada miembro maneja compromisos variados, tanto académicos como laborales. Entre los estudios universitarios que cursan algunos se encuentran carreras como psicología, arquitectura y trabajo social, mientras que otros ejercen

profesionalmente en campos como la medicina, el derecho, el trabajo independiente y el diseño gráfico.

Esta diversidad de ocupaciones enriquece la dinámica del grupo, permitiendo que se generen enfoques multidisciplinarios que benefician tanto la organización interna como las producciones artísticas del ballet. Por otro lado, las relaciones sociales dentro del grupo se fortalecen gracias a la antigüedad de los integrantes, quienes llevan aproximadamente dos años colaborando juntos, facilitando un entorno de trabajo cohesivo y de apoyo mutuo.

Además, el Ballet valora profundamente y reconoce la diversidad de contextos personales de sus miembros, quienes provienen de una amplia gama de estratos socioeconómicos, abarcando desde el nivel 1 hasta el 5. Esta diversidad enriquece al grupo, aportando una variedad de perspectivas y experiencias que contribuyen al desarrollo colectivo. El Ballet entiende que cada integrante trae consigo una realidad única, y esta comprensión es fundamental para cultivar un ambiente inclusivo, donde cada persona se sienta valorada y respetada.

Al reconocer estas distintas realidades sociales, el Ballet no solo se esfuerza por crear un espacio donde todos puedan expresar su arte sin barreras, sino que también se compromete a atender las necesidades específicas de sus miembros. Esta sensibilidad hacia las diferentes circunstancias de vida fortalece el sentido de comunidad dentro del grupo, fomentando la solidaridad y el apoyo mutuo. De este modo, el Ballet no solo se erige como un lugar de crecimiento artístico, sino también como un ejemplo de inclusión y equidad, donde el talento y la pasión por la danza son los verdaderos motores que impulsan a cada integrante, independientemente de su origen socioeconómico.

Figura 2.

Micro contexto



Nota. Grupo Ballet Folclórico de Bellas Artes. **Fuente.** Esta investigación

3. Problema de investigación

3.1 Descripción del problema.

El cuidado de sí es un proceso que implica atender sus propias necesidades físicas, mentales y emocionales, su principal objetivo es promover el bienestar y la salud integral, convirtiéndolo en una de las prácticas más importantes y gratificantes. A lo largo de la historia, el cuidado de sí ha sido una parte esencial de la vida humana, adoptándolo como una forma de autodescubrimiento y desarrollo personal, donde el hombre se preocupaba por su bienestar a través de acciones y prácticas que contribuyen a su salud y equilibrio.

Teniendo en cuenta esto, es importante mencionar que el cuidado de sí es un factor que prevalece para el bienestar de las personas; la práctica del ejercicio, deporte o cualquier actividad física, ha sido crucial en la sociedad para poder tener una vida digna y saludable, de esta forma hace que estas prácticas y actividades enfocadas en mejorar la salud aporten de manera efectiva no solo en el aspecto físico, si no también psicológico y social.

Es así que la salud emocional es un factor que se destaca dentro del bienestar de las personas, ya que permite hacer frente a los diferentes aspectos negativos de la vida, como problemas personales, familiares, momentos de estrés, estereotipos, entre otros, los cuáles no permiten desarrollar todas sus habilidades, como poder aprender, trabajar adecuadamente o contribuir a la mejora de su comunidad, pues según Goleman (1999), el manejo responsable de las emociones, el reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas, integrándolas y aprovechándolas, hace que la persona sana emocionalmente controle sus emociones de manera asertiva.

Por tal motivo, los imaginarios sociales influyen en el cuidado de sí, ya que, es esencial considerar no solo los aspectos beneficiosos sino también cómo ciertas percepciones y creencias negativas pueden afectar las prácticas de cuidado personal en los ámbitos físico, emocional, social y psicológico, donde estos, son un conjunto de ideas y creencias compartidas que conforman la percepción de la realidad en un grupo o sociedad, los cuales dictan cómo los individuos interpretan sus experiencias y guían sus comportamientos en múltiples aspectos de la vida, incluido el cuidado de sí.

De la misma manera, es fundamental reconocer la diversidad y la complejidad de los imaginarios que los integrantes del BFBA tienen sobre su propio cuidado, en este sentido, es crucial analizar cómo los aspectos negativos de estos imaginarios pueden influir en las prácticas

de cuidado personal, abarcando dimensiones físicas, emocionales, sociales y psicológicas, donde los estigmas asociados a ciertas prácticas de cuidado, pueden ser influenciados por creencias comunes.

Por tal motivo y teniendo en cuenta las particularidades de los integrantes del BFBA, es importante reconocer que existen diversos factores que pueden afectar de manera negativa en el cuidado personal, principalmente a nivel psicológico y emocional, aunque también se observan influencias físicas y sociales.

Sánchez & Ruiz (2015) y Taberno, Serrano y Mérida (2017), señalan que los ambientes de inseguridad social, como pueden ser la familias y amistades cercanas, influyen tempranamente en la construcción de una salud mental deficiente. Teniendo en cuenta esta postura es necesario recalcar que la salud mental no solo hace referencia a problemas cognitivos como se tenía la ideología en su momento, sino que también abarca muchos factores por los cuales se pueden presentar, estos se relacionan con los problemas cognitivos, sociales y físicos los cuales se pueden generar desde edades tempranas.

En este contexto, es fundamental tener en cuenta que el autocuidado dentro del grupo BFBA puede verse comprometido por diversas manifestaciones, entre ellos las preocupaciones personales, los pensamientos obsesivos persistentes, las presiones laborales o académicas intensas, y el estrés acumulado derivado de largas jornadas de trabajo o estudio, entre otros factores. Estas manifestaciones pueden tener un impacto significativo en el rendimiento diario de los miembros del grupo, ya sea en sus responsabilidades laborales, académicas u otros aspectos de sus vidas cotidianas.

De igual manera, estos aspectos van ligados con la autoestima, pues en la actualidad los estereotipos se han convertido en eje fundamental para ser aceptado dentro de un grupo social, claramente son estándares que la sociedad impone, sin embargo, eso afecta de manera recurrente en las personas y más que todo a los adolescentes, haciendo que se vea afectado el cuidado de sí y por ende la salud física y mental.

Por lo tanto, es crucial reconocer la complejidad de estos desafíos y trabajar en la promoción de estrategias de autocuidado efectivas que ayuden a mitigar los efectos negativos y a fomentar un mayor bienestar emocional y psicológico en la comunidad BFBA, por lo cual, es esencial comprender cómo estos factores impactan en las prácticas de cuidado personal dentro de

la comunidad BFBA, y cómo pueden abordarse de manera efectiva para promover un mayor bienestar psicológico y emocional en el grupo.

Según Dussel (2013), es crucial analizar cómo los imaginarios sociales afectan el autocuidado, resaltando la influencia de las creencias colectivas y las normas culturales, esto implica cuestionar y desafiar estos imaginarios para fomentar un cuidado personal más genuino y beneficioso para la salud.

3.2 Formulación del problema

Pregunta Orientadora: ¿Cuáles son los imaginarios sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto?

4. Justificación.

Según Baeza (2008), el imaginario social es como una especie de mapa de significados que se establece como la historia principal de cómo vivir la vida, y se nos hace creer que es la única forma válida. Es claro que estos mapas cambian a medida que cambian las condiciones de la sociedad, lo que significa que hay unos establecidos que nos dicen cómo vivir, y otros que están emergiendo y tratando de cambiar esa visión predominante, básicamente, es una lucha entre lo que nos dicen que es normal y lo que realmente está sucediendo en la vida.

Por otra parte, tenido en cuenta el cuidado de sí, Toro (2017) sostiene que el autocuidado se manifiesta tanto en el cuerpo como en el espíritu el cual implica conocerse a uno mismo, tener una buena autoestima, regular las emociones, sentir afecto y ser capaz de planificar metas y proyectos de vida. El cuidado personal se percibe como una situación beneficiosa para todas las partes involucradas, afirmando que "Cuando cuidamos, amamos, y cuando amamos, cuidamos".

De la misma manera, el cuidado de sí es un acto esencial, que surge de una amplia gama de actividades diseñadas para proteger y mantener la vida de uno, siendo un proceso humano que se desarrolla a través del aprendizaje y la socialización, donde se adoptan costumbres, hábitos, actitudes, creencias y valores de grupos sociales influyentes. Estos aspectos implican valorarse a uno mismo, ser consciente y comprometido con el propio bienestar.

Por lo tanto, investigar los imaginarios sociales en relación con el autocuidado dentro de la comunidad del BFBA es relevante, ya que estos imaginarios conforman el trasfondo de creencias, valores y percepciones que influyen en las actitudes y comportamientos hacia el cuidado personal. Al entender estos imaginarios, podemos descubrir las narrativas culturales y sociales que impactan en cómo los integrantes perciben su salud y bienestar, ya sea en términos físicos, emocionales, psicológicos o sociales.

Así mismo, estos son sin duda parte integral de las diversas formas de significado que una sociedad adopta en su pensamiento, en la manera en que articula esos pensamientos, en sus acciones y, en última instancia, en cómo juzga a los demás basándose en sus imaginarios. En este contexto, el imaginario social se asemeja a la comprensión de la realidad y la interpretación de la vida social, lo que implica que evolucionan históricamente según las circunstancias contextuales y socioculturales de cada momento, involucrando así aspectos relacionados con el bienestar y la salud personal.

Por otra parte, al investigar sobre los imaginarios sociales en relación con el autocuidado puede revelar la variedad y complejidad de las perspectivas dentro de la comunidad del BFBA, lo que permite una comprensión más profunda de las necesidades y desafíos que enfrentan en su vida diaria. Al identificar los distintos discursos y representaciones relacionadas con el autocuidado, podemos desarrollar intervenciones más inclusivas y efectivas que aborden las preocupaciones y prioridades específicas de los diferentes subgrupos dentro de la comunidad.

En este sentido, las diversas historias y vivencias individuales dentro de la comunidad del BFBA representan un tesoro de pensamientos y emociones que enriquecerán la investigación y desempeñarán un papel fundamental en la exploración de sus puntos de vista sobre el autocuidado. Estos relatos no solo proporcionarán una perspectiva completa sobre el tema, sino que también servirán de guía para comprender los aspectos involucrados en los procesos de investigación.

Por su parte, Muñoz (2009), aborda el cuidado de sí considerándolo como un acto de gran importancia, que se manifiesta a través de una variedad de actividades destinadas a preservar y/o mejorar la vida de un individuo, ya que surge de las interacciones sociales, las rutinas diarias y las comunicaciones entre personas. Factores como la herencia cultural, el entorno físico, la situación económica y el contexto histórico influyen en la adopción de prácticas que promueven el cuidado de sí.

Teniendo en cuenta esto, dentro del BFBA se ve incluido el desarrollo de habilidades creativas, el fomento de la confianza, la conexión cultural, el trabajo en equipo, el desarrollo social, las oportunidades de presentación, la diversión, la alegría, y la adquisición de habilidades y experiencias significativas para la vida, donde la danza se determina y se convierte en un lenguaje universal que permite comunicar emociones, historias y tradiciones a través del movimiento.

Por ende, la investigación se enfocará en analizar las diferentes formas en que los imaginarios sociales influyen en las prácticas de autocuidado dentro del grupo BFBA, así como en comprender cómo los miembros de esta comunidad enfrentan estas influencias. Los resultados que se obtengan serán de suma importancia, ya que permitirán a los integrantes del grupo identificar las circunstancias cotidianas, tanto físicas, psicológicas, emocionales y sociales, que impactan su autocuidado, además, podrán reflexionar sobre cómo su participación en el Ballet ha

influido en estos aspectos y cómo podrían mejorarlo en función de los hallazgos de la investigación.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.

5.2 Objetivos Específicos

Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.

Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.

Interpretar los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.

6. Línea de Investigación

Es importante considerar una línea de investigación porque esta proporciona un marco conceptual y metodológico sólido, además, ayuda a delimitar el alcance del estudio, facilita la identificación de la relevancia y originalidad del tema, y ofrece orientación para la recolección y análisis de datos, del mismo modo, alinearse con una línea de investigación existente permite contribuir de manera significativa al avance del conocimiento en ese campo específico.

Por consiguiente, conociendo las diferentes líneas y grupos de investigación que existen en la universidad, esta investigación está proyectada hacia la comprensión de un fenómeno social y se complementa con la línea de investigación Estudios socioculturales de la Educación Física, el Deporte y el Ocio, donde los estudios socioculturales problematizan ciertos saberes, prácticas y representaciones sociales bajo criterios de resistencia hacia lógicas dominantes que enfocan su estudio en las tensiones sociales y políticas que afectan a la población y que, desde ella, se construyen imaginarios, representaciones y posturas simbólicas y subjetivas que aportan a la construcción de una persona integral.

Así mismo, es importante destacar que este trabajo se proyecta a desarrollarse dentro del Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad (GIPCS). Este grupo ofrece un entorno colaborativo y multidisciplinario ideal para abordar y profundizar en la investigación del desarrollo humano. Al centrarse en la multidimensionalidad del ser humano, este grupo ofrece una plataforma que permite explorar de manera integral los diversos aspectos que influyen en la formación y evolución de las personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, cabe mencionar el aporte de Gallo (2009, 2015) señala que el concepto de cuerpo ya no se limita únicamente a su aspecto material o físico, ni a las ideas tradicionales derivadas de una perspectiva cartesiana que separa el ser humano en cuerpo y alma. En cambio, se reconoce que el cuerpo es visto desde diversas perspectivas, como "cuerpo/alma, cuerpo/mente, cuerpo/objeto, cuerpo/sujeto, cuerpo/persona", las cuales son tomadas desde diferentes teorías que abordan el cuerpo desde enfoques variados.

Finalmente, este trabajo hará una contribución a la línea de investigación ya mencionada desde la activación de factores protectores de las dimensiones fisiológica, psicológica y sociológica de los grupos humanos, en todas las etapas del desarrollo, aspectos que desde el punto de vista académico fortalecen los campos de formación: Introductorio, psicológico,

pedagógico, didáctica y expresiones motrices, que soportan desde la malla curricular la formación de maestros.

7. Metodología

7.1 Paradigma Interpretativo.

Según Zapata (2004), la investigación está relacionada con la vivencia concreta de los sujetos, su experiencia acumulada, sus sentimientos y propósitos, donde son direccionalas con cualidades, motivos, contenidos, intenciones y acciones. Teniendo en cuenta esto, el trabajo de investigación se enmarca dentro del Paradigma Interpretativo, ya que, al llevar a cabo algunos instrumentos de recolección de información al grupo sujeto de investigación, este permite comprender sus sentimientos y emociones que forman parte de su diario vivir.

Así pues, este paradigma brindará herramientas necesarias para poder interpretar una realidad concreta dentro del “Ballet Folclórico de Bellas Artes” donde cada uno de sus integrantes brindará información necesaria para cumplir con los objetivos de la investigación, pues el ser humano es concebido desde sus diferentes acciones, conductas y comportamientos, así como también por diferentes entornos sociales.

De esta manera, el paradigma Interpretativo aborda la investigación desde una perspectiva contextual, permitiendo que el comportamiento humano y social se estudie en entornos reales. Esto ayuda a comprender mejor la complejidad y la riqueza de las interacciones humanas en su contexto natural, radicando su capacidad para proporcionar una visión auténtica y profunda de los fenómenos sociales, promoviendo así una investigación más significativa y contextualmente relevante.

7.2 Enfoque Histórico - Hermenéutico

Teniendo en cuenta que la investigación se inclina por el paradigma Interpretativo, el trabajo se lleva a cabo dentro del enfoque histórico-hermenéutico, donde Habermas (1985), expresa que la hermenéutica es la posibilidad de considerar un acontecimiento desde una doble perspectiva; no sólo como acontecimiento objetivo y material, sino como un evento que puede comprenderse e interpretarse, ya que se busca una descripción detallada de las cualidades de los fenómenos que han despertado la curiosidad del investigador.

Además, busca comprender los motivos internos de la acción humana donde el investigador hace una interpretación de fenómenos reales, ya que la investigación busca abordar el tema de los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí, teniendo en cuenta aquellas dificultades de los integrantes del BFBA logrando así, la importancia de obtener respuestas significativas frente a este fenómeno social.

7.3 Método Fenomenológico

La investigación fenomenológica es un enfoque cualitativo que busca comprender cómo las personas experimentan, perciben y dan significado a un fenómeno específico desde su propia perspectiva. Es decir, no se enfoca en explicar o medir hechos externos de manera objetiva, como lo haría una investigación cuantitativa, sino en explorar de forma profunda y detallada la experiencia vivida de los sujetos. En este sentido, se interesa por los significados personales, emocionales y simbólicos que los individuos construyen en torno a un fenómeno particular dentro de su contexto.

Este enfoque resulta ideal cuando se busca profundizar en fenómenos humanos complejos como la identidad, el cuerpo, el cuidado de sí o el arte, ya que permite una mirada reflexiva, ética y contextualizada. Al no centrarse en generalizar, sino en interpretar profundamente lo vivido, la fenomenología proporciona una comprensión rica, auténtica y significativa, especialmente valiosa en investigaciones que priorizan el sentido personal sobre los datos cuantificables.

El método fenomenológico desempeña un papel fundamental en la investigación al permitir una comprensión profunda y detallada de la experiencia humana desde la perspectiva del sujeto. Al centrarse en la exploración de los significados subjetivos de los fenómenos, este enfoque facilita la captura de la riqueza y la complejidad de las vivencias individuales.

Por otra parte, este método, según Aguirre y Jaramillo (2012), se destaca por su idoneidad en la investigación al brindar un enfoque que profundiza en la comprensión de los fenómenos cotidianos desde la perspectiva de quienes los viven, el cual permite no solo capturar la esencia de las experiencias individuales, sino también analizar la interacción entre el sujeto y su entorno, proporcionando así una visión holística y enriquecedora de la realidad.

Además, al utilizar técnicas como la cartografía corporal y el análisis reflexivo, el método fenomenológico brinda la oportunidad de explorar y comprender la diversidad de perspectivas y realidades humanas, lo que contribuye a la generación de conocimiento significativo y contextualmente relevante.

7.4 Unidad de análisis

El Ballet Folclórico cuenta con 20 integrantes, quienes forman parte del grupo con distintos niveles de experiencia, los cuales han participado en diversas convocatorias como parte del proceso de selección del elenco.

7.5 Unidad de trabajo

La unidad de trabajo, está compuesta por diez miembros que hacen parte del elenco principal del Ballet Folclórico de Bellas Artes de San Juan de Pasto. Estos artistas provienen de diversos ámbitos profesionales, algunos están en proceso de formación académica, mientras que otros ya ejercen sus profesiones.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Según Arias (2012), las técnicas de recolección de datos son los distintas formas o maneras de obtener la información, las cuales deben estar acorde con los objetivos de investigación, de igual manera los datos obtenidos a través de los instrumentos deben contribuir a la generación de conocimientos y a la interpretación de la realidad estudiada, entendiendo como instrumentos, los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información.

De acuerdo con lo anterior, en la investigación se aplicarán diferentes técnicas que ayudarán a identificar el problema del grupo investigado, como la observación, con su instrumento el diario de campo, la entrevista estructurada y no estructurada, con su instrumento el guion de preguntas, los cuales fueron importantes para la obtención de información en el desarrollo del trabajo.

7.6.1 Cartografía corporal

Barrientos & Espinoza (2013) la cartografía corporal es la que estimula la emergencia de significados y discursos encarnados en un cuerpo protagonista de la biografía del sujeto, la cual, busca articular saberes en una construcción de escritura, relato oral y gráfica autobiográfica con las que se elabora una geografía de la experiencia corporal a partir de relaciones interpersonales con figuras significativas y autoanálisis de experiencias.

En este contexto, es fundamental destacar que la cartografía corporal desempeña un papel crucial en la recolección de datos para la investigación, ya que permite otorgar un significado profundo a las experiencias relacionadas con el cuidado de sí. Este enfoque no solo facilita la comprensión de la importancia del cuidado personal en la vida de cada sujeto de estudio, sino que también ayuda a contextualizar estas prácticas dentro de la biografía individual, enriqueciendo la interpretación de su relevancia en la formación de la identidad personal y colectiva.

7.6.1.1 Mapa corporal

El concepto de Mapas Corporales empezó a difundirse como técnica con algunas aplicaciones como El sistema de las Flores de Bach, desarrollado por Dietmar Krämer y Helmut Wild, el año 2000. Se estimula la emergencia de significados y discursos encarnados en un cuerpo protagonista de la biografía del sujeto.

Este instrumento de recolección de información brinda procedimientos que buscan articular saberes en una co-construcción de escritura, relato oral y gráfica autobiográfica con las que se elabora una geografía de la experiencia corporal a partir de relaciones interpersonales con figuras significativas y autoanálisis de experiencias que emergen desde los niveles psicológicos o cognitivos entramados con escenarios socioculturales y afectivos donde ocurrieron sucesos o experiencias significativas de manera personal

7.6.2 Colcha de retazos

Según Riaño (2000) permite trascender las opiniones debido a que posibilita construir situaciones específicas, así como la interpretación que de ellas hacen individual y colectivamente los participantes. Su importancia radica en la capacidad de ir más allá de las simples opiniones, ya que facilita la construcción de situaciones específicas a partir de las vivencias individuales y colectivas. A través de esta metodología, no solo se recogen narrativas personales, sino que también se permite a los participantes interpretar y resignificar estas experiencias en un marco colectivo.

Este proceso de construcción conjunta enriquece la investigación al proporcionar una visión más completa y matizada de las realidades que se estudian, permitiendo captar las sutilezas y complejidades de los fenómenos sociales y culturales. En este sentido, la "Colcha de retazos" se convierte en una herramienta poderosa para conectar lo individual con lo colectivo, favoreciendo un análisis más profundo y comprensivo de las dinámicas sociales.

7.6.3 Entrevista

Según Sampieri La entrevista no estructurada o en profundidad es aquella que se realiza sin un guion previo. Sigue un modelo de conversación entre iguales. En esta modalidad, el rol del entrevistador supone no sólo obtener respuestas sino también saber qué preguntas hacer o no hacer.

De este modo, la entrevista no estructurada desempeña un papel fundamental en la investigación, ya que, al no estar limitada por un conjunto predefinido de preguntas, permite una

conversación más fluida y natural entre el entrevistador y el entrevistado. Esta flexibilidad facilita la exploración de temas emergentes y la profundización en aspectos relevantes que quizás no se habrían abordado en un formato más rígido. Al ofrecer la posibilidad de adaptar la dirección de la conversación según las respuestas del participante, la entrevista no estructurada se convierte en una herramienta poderosa para obtener información más rica y detallada, capturando matices y perspectivas que de otro modo podrían haberse pasado por alto.

Tabla 1.*Operacionalización de objetivos*

Objetivos específicos	Técnica	Herramienta	Momentos de la investigación
Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.	Cartografía corporal	Mapa corporal	Inicial
Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.	Colcha de retazo		Central
Interpretar los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.	Entrevista no estructurada		Final

Nota. *Elaboración propia.*

8. Referentes Teóricos

8.1 Categorización.

Figura 3.

Mapa categorial



Nota. *Categorización.* **Fuente.** *Esta investigación*

8.2 Referente investigativo.

En las últimas décadas, se ha observado un creciente interés en la implementación de intervenciones destinadas a fomentar la salud y el bienestar en una amplia gama de poblaciones. Estas intervenciones, que abarcan desde programas de ejercicio hasta prácticas de autocuidado y terapias alternativas, han sido reconocidas por su capacidad para generar impactos positivos en la salud y la calidad de vida de las personas. En este contexto, surge una pregunta: ¿Qué evidencia se ha recopilado con respecto a los imaginarios sociales en torno al cuidado personal y cómo ha sido abordada esta cuestión en la literatura científica?

Esta pregunta no solo busca explorar las percepciones colectivas y las representaciones culturales sobre el autocuidado, sino que también indaga en cómo estas visiones influyen en los comportamientos individuales y en las decisiones relacionadas con el cuidado de sí. Por lo tanto este escrito tiene como objetivo explorar y analizar los trabajos de investigación relevantes que abordan los temas de los imaginarios sociales y el cuidado del sí, pues a través de una revisión de la literatura académica, se buscar comprender los posibles aspectos que aportan a la mejora del bienestar emocional, físico y social, factores que hacen parte del cuidado de sí mismo y la

promoción de la calidad de vida, en las personas que hacen parte del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.

En este marco, la investigación internacional "Beneficios Psicológicos y Emocionales de la Danza para la Salud Mental", realizada por Ana D. Herrería (2021) en la Universidad Internacional SEK del Ecuador, amplía la comprensión sobre el cuidado de sí, al destacar el papel fundamental de la danza en el bienestar personal. Este estudio respalda la noción de que la práctica de la danza no solo constituye una forma de expresión artística, sino que también desempeña un rol significativo en el cuidado de uno mismo, al integrar diversos aspectos que están dentro de este, enfocándose desde lo físico y lo emocional.

Es así, que esta práctica se enfoca en los numerosos beneficios emocionales asociados con la participación en actividades de danza, evidenciando cómo esta forma de arte puede servir como una herramienta terapéutica poderosa, destacando beneficios como la reducción del estrés y la ansiedad, así como la inducción de una sensación de alivio y serenidad durante la ejecución, aspectos fundamentales para promover el autocuidado, ya que contribuyen directamente a la mejora del bienestar emocional y, en última instancia, a la calidad de vida de las personas.

Así mismo, en la investigación titulada “El autocuidado en la atención primaria de salud en la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato”, llevada a cabo por Paredes Flores, Nancy Paola en 2018, se destaca la importancia del autocuidado con un enfoque específico en la salud, ya que, este estudio recalca que el cuidado de sí abarca diversos aspectos, incluyendo la salud mental, física y social de las personas.

Este estudio recalca que el autocuidado es un proceso complejo que no solo está influenciado por las características individuales de cada persona, sino también por su entorno. Además, reconoce la importancia de los imaginarios sociales y las percepciones individuales de la realidad, que moldean las prácticas de autocuidado de manera significativa.

En este sentido, se destaca que el autocuidado no puede entenderse únicamente desde una perspectiva individual, sino que debe considerarse en un contexto más amplio que incluye las interacciones sociales y las representaciones culturales de la salud y el bienestar físico, psicológico y social, en línea con las necesidades y aspiraciones individuales y colectivas.

Por otra parte, considerando investigaciones realizadas a nivel nacional, es relevante mencionar el trabajo de grado titulado "Imaginarios Sociales del Cuidado Personal en Estudiantes Madres de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas (FCSH) de la Universidad de

Antioquia, 2020", llevado a cabo por Denys María y Fernández Gutiérrez. Este estudio propone explorar las experiencias, percepciones y construcciones mentales relacionadas con el cuidado personal, al abordar estas dimensiones, la investigación contribuye significativamente a comprender cómo se moldean los imaginarios sociales en torno al cuidado de sí dentro del contexto.

Donde los imaginarios sociales, como se destaca en este estudio, son elementos fundamentales en la vida cotidiana de una sociedad, ya que influyen en cómo los individuos perciben, interpretan y actúan en relación con el cuidado personal y la salud. Estos imaginarios no solo reflejan las representaciones colectivas de la sociedad sobre el cuidado de sí mismo, sino que también influyen en las prácticas individuales y en la manera en que las personas se relacionan entre sí. Por lo tanto, comprender los imaginarios sociales es esencial para abordar los desafíos y promover el bienestar en diferentes contextos sociales y culturales.

En esta revisión continua, se destaca también el trabajo de grado titulado "El significado del cuidado de sí a partir de las experiencias en clases de educación física", realizado por Wilder Serna Martínez en la Universidad de Antioquia en 2022. Este estudio aporta una perspectiva enriquecedora al concepto de cuidado de sí, presentándolo como un proceso tanto pedagógico como filosófico. Se argumenta que dedicarse a uno mismo va más allá de una simple introspección, siendo más bien un ejercicio de autoformación con implicaciones profundas en la existencia diaria.

El trabajo resalta que el cuidado de sí no se limita a la mera comprensión del conocerse a sí mismo, sino que constituye un sólido fundamento ético tanto para el individuo como para su relación con los demás, ya que, enfatiza que este proceso implica un compromiso constante, una práctica continua que va más allá de la autorreflexión, abarcando acciones concretas orientadas hacia el bienestar personal y social.

Teniendo en cuenta que el cuidado de sí abarca diferentes dimensiones sociales, la investigación "Características de personalidad y cuidado en el personal asistencial de una institución sanitaria de la ciudad de Pasto durante la pandemia por Covid-19 (2022)", realizada por Freddy A, Paula A, María C y Juan M, aborda esta dimensión del autocuidado, proponiendo la evaluación del autocuidado a través del análisis de variables de personalidad críticas, utilizando la teoría de los rasgos de personalidad. Este enfoque destaca cómo ciertos rasgos

pueden influir significativamente en la capacidad para establecer relaciones de cuidado efectivas y empáticas.

Por otra parte, este enfoque es crucial en relación con el autocuidado personal, ya que, se convierte en una herramienta esencial que abarca tanto la supervivencia emocional como la física, identificando los rasgos de personalidad que facilitan un cuidado efectivo de uno mismo, por lo cual, mejora el bienestar individual.

Así mismo, la investigación "Fundamentación de la ética relacional del cuidado (2023)", llevada a cabo por Carlos A. Mora y Luis A. Castrillon de la Universidad CESMAG, profundiza en los fundamentos teológicos y filosóficos de la ecología integral. Esta perspectiva invita a reconsiderar nuestras interacciones no solo con el entorno natural, sino también con nosotros mismos, con los demás y con lo trascendental, elementos cruciales en el cuidado personal y hacia los otros. Más allá de la simple preservación ambiental, el cuidado de la vida implica un compromiso con la justicia social, la equidad y la solidaridad, así como con la forma en que nos relacionamos con la naturaleza. Estas interacciones son esenciales para entender cómo el entorno contribuye al autocuidado y cómo se manifiestan los diferentes imaginarios sociales que definen las realidades de nuestras sociedades.

8.3 Referente Legal

Es fundamental contar con un sólido marco legal que oriente las diversas actividades y decisiones del proyecto, este proporciona la estructura necesaria para asegurar el cumplimiento de todas las regulaciones y leyes pertinentes, así como para proteger los derechos de todas las partes involucradas. En este sentido, la identificación y comprensión de las normativas legales aplicables se convierten en una tarea primordial para garantizar la viabilidad y el éxito del proyecto a lo largo de su desarrollo.

Teniendo en cuenta esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia del cuidado personal como un elemento fundamental para la salud y el bienestar individual, ya que este cuidado abarca una amplia gama de aspectos, desde el autocuidado físico hasta la atención de la salud mental y emocional, donde la salud mental y emocional, en particular, juega un papel crucial en el bienestar general, ya que promueve la prevención de trastornos mentales y el apoyo integral a quienes los padecen.

Por otra parte, en el contexto colombiano, el artículo 49 de la Constitución Política de 1991, reconoce el derecho a la salud como un servicio público a cargo del Estado, este artículo

garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud, incluida la salud mental. Por tanto, se reconoce la importancia del cuidado personal y se destaca la necesidad de abordar tanto la salud física como la mental en las políticas y programas de salud pública.

En línea con lo anterior, la Ley 1616 del 2013 del Congreso de la República de Colombia establece un marco legal específico para la salud mental. Esta ley y sus decretos complementarios promueven, previenen y garantizan una atención integral en salud mental, contribuyendo así a una mejor calidad de vida para la población, donde es esencial destacar el papel crucial de esta legislación en la protección y promoción de la salud mental en Colombia, respaldando los esfuerzos por mejorar el cuidado personal y el bienestar general de la población.

De igual forma, el artículo 52 de la Constitución Política garantiza el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre para fines saludables, pues según esta disposición constitucional, todos los ciudadanos tienen el derecho de dedicar su tiempo libre a actividades que contribuyan a su bienestar físico, mental y emocional. Esto implica una amplia gama de opciones, desde actividades recreativas al aire libre hasta la participación en eventos culturales y sociales.

Dado que el propósito es fomentar un estilo de vida activo y equilibrado que promueva la salud y el bienestar integral de las personas, este derecho constitucional reconoce la importancia de dedicar tiempo a actividades que fomenten el desarrollo personal, el disfrute y la calidad de vida, además, protege el derecho de las personas a disfrutar de su tiempo libre de manera saludable, lo cual es esencial para el desarrollo integral y el bienestar de la sociedad en su conjunto.

Del mismo modo, en los Lineamientos Curriculares de la Educación Física, propone un desarrollo integral para los niños, en su desarrollo expresivo corporal según lo establecido en el decreto 2247/96. Este decreto aborda la prestación del servicio educativo, enfocándose en principios como la integralidad, la participación y la lúdica, el cual busca reconocer el conocimiento en los niños y promover la interacción con sus entornos natural, familiar, social, étnico y cultural, donde el cuidado de sí, pretende estimular el espíritu de una buena expresión, en la creatividad y la imaginación desde el inicio de la escolaridad.

También, enfatiza la importancia de fomentar actitudes de respeto, tolerancia, cooperación, autoestima, autonomía y expresión de sentimientos y emociones a través de la

creación de ambientes lúdico-pedagógicos y actividades complementarias como la danza, donde la educación se concibe como el medio para propiciar la libertad de pensamiento, juicio, sentimientos e imaginación en todos los individuos, permitiendo que sus talentos alcancen su plenitud.

Por otra parte, destaca que el desarrollo humano es un proceso dialéctico que comienza con el conocimiento de uno mismo y se desarrolla a través de las relaciones con los demás y la socialización, donde se reconoce al juego y la danza como una herramienta fundamental que les proporciona alegría, los integra socialmente, promueve el trabajo en equipo y contribuye a la construcción de conocimientos, valores y actitudes. Además, se enfatiza en la importancia de facilitar el adecuado desarrollo socioafectivo, brindándole seguridad, respeto mutuo, libertad de expresión y participación.

Finalmente, es importante destacar el enfoque local en el plan de desarrollo municipal de la ciudad de San Juan de Pasto, específicamente en su artículo 22, se aborda la implementación de la Política Pública de Juventud. Este plan refleja el compromiso de construir una comunidad inclusiva y participativa, donde se reconoce el papel crucial de la juventud en la construcción de una sociedad próspera y equitativa.

El artículo 22 del plan de desarrollo municipal enfatiza la importancia de promover la salud y el bienestar entre los jóvenes, aspectos relevantes en el autocuidado, ya que reconoce que el arte, la cultura y el deporte son elementos fundamentales de la identidad juvenil, por lo que se considera esencial desarrollar espacios y oportunidades que fomenten la participación activa y el desarrollo integral, donde se plantea la necesidad de crear estrategias de promoción y prevención que garanticen una ocupación saludable del tiempo libre, abordando así las necesidades y aspiraciones de la población de manera efectiva y significativa.

Así mismo, este enfoque resalta el potencial creativo y el talento juvenil que contribuye no solo al bienestar individual de los jóvenes, sino también al fortalecimiento del tejido social y al fomento de una ciudadanía activa y comprometida con su entorno. En última instancia, el plan de desarrollo municipal de San Juan de Pasto refleja una mirada integral que reconoce la importancia del buen aprovechamiento del tiempo libre abarcando la promoción del arte, la cultura y el deporte, con un enfoque en la salud y el bienestar.

En conclusión, la comprensión de normativas legales, junto con la promoción del cuidado personal y la atención integral en salud, son aspectos fundamentales respaldados por la

legislación colombiana, los lineamientos curriculares, la Organización Mundial de la Salud y el plan de desarrollo municipal, que enfatizan la creación de entornos propicios para el cuidado de sí y el desarrollo integral desde la infancia de los individuos.

8.4 Referente teórico conceptual

El poder transformador de las creencias sociales

Baczko (1991) sostiene que los imaginarios desempeñan un papel fundamental en la configuración de la identidad de las comunidades al crear un sistema de referencias que les es propio y distintivo. Estos imaginarios no solo afectan la conducta social, sino que también la regulan, sirviendo como un conjunto de normas y valores implícitos que guían las interacciones dentro del grupo. En este sentido, la tarea de definir una "identidad colectiva" va más allá de una simple etiqueta; implica un proceso complejo que incluye la delineación de fronteras territoriales físicas y simbólicas, la negociación de relaciones con otros grupos, la formación de percepciones sobre quiénes son amigos o enemigos, la identificación de competidores y aliados estratégicos, y la construcción de narrativas que den sentido y continuidad a la historia compartida del grupo. En resumen, esta labor implica tanto la conservación como la reinterpretación activa de los recuerdos del pasado para mantener y fortalecer la cohesión y la identidad colectiva.

Por su parte, José Luis Pintos (1995), describe los imaginarios sociales como representaciones compartidas que influyen en los procesos de identificación y cohesión social, destacando cómo hacen visible lo que de otra manera sería invisible en la sociedad. Según Pintos, los imaginarios sociales convierten en tangibles las normas y valores que rigen la vida cotidiana cuando se expresan a través de acciones individualmente sancionadas y reguladas. Cada interacción diaria, cada aspecto de la vida en sociedad, refleja estos imaginarios como estructuras que moldean la integración social, facilitando así el reconocimiento mutuo y la construcción de identidades tanto individuales como colectivas.

Por otra parte, los estudios de autores como Charles Taylor, Cornelius Castoriadis y Arjun Appadurai han revelado la influencia significativa de los imaginarios sociales en las prácticas de cuidado de sí a nivel global. Taylor (2004) destaca la importancia de comprender cómo estos imaginarios configuran nuestras percepciones y acciones diarias, influyendo en prácticas como el autocuidado a través de narrativas culturales y sociales. Por su parte, Castoriadis (1975) resalta la capacidad de las sociedades para crear significados y normas a través de imaginarios radicales, mostrando cómo la creatividad social puede reinventar las prácticas de cuidado de sí, reflejando

nuevos valores y expectativas. Appadurai (1996) en su análisis de la globalización, señala cómo los flujos transnacionales transforman los imaginarios sociales, impactando la difusión y adopción de prácticas de autocuidado que integran diversas tradiciones culturales en un contexto globalizado. Estos enfoques subrayan la importancia de comprender y analizar los imaginarios sociales para desarrollar enfoques más efectivos y equitativos en la promoción del bienestar individual y colectivo.

Así miso, los estudios de Néstor García Canclini, Rossana Reguillo y María Eugenia Rojas han proporcionado una perspectiva enriquecedora sobre los imaginarios sociales y las prácticas de cuidado de sí en América Latina. García Canclini (2001), en "Culturas Híbridas", examina cómo la globalización y la modernización impactan los imaginarios sociales en la región, destacando cómo las prácticas de consumo y los medios de comunicación moldean las percepciones y hábitos de autocuidado, resaltando la fusión de tradiciones locales y globales. Por otro lado, Reguillo (2000), en sus investigaciones sobre juventud y cultura, analiza cómo los jóvenes latinoamericanos construyen sus imaginarios sociales y prácticas de cuidado de sí en contextos marcados por la violencia y la desigualdad, enfatizando la influencia de los contextos locales y las experiencias vividas en estas prácticas.

Rojas (2015), en sus estudios sobre salud y bienestar en comunidades indígenas, explora cómo las tradiciones y prácticas culturales locales influyen en los imaginarios y las prácticas de autocuidado, destacando la diversidad y riqueza de las prácticas de cuidado de sí adaptadas a las condiciones socioeconómicas específicas en entornos rurales y urbanos de América Latina. Estas investigaciones complementan los estudios internacionales, enriqueciendo la comprensión de cómo los imaginarios sociales influyen en las prácticas de cuidado de sí En este sentido, los imaginarios sociales son esenciales para comprender cómo se conforma y se sostiene el tejido social, ya que proporcionan un marco interpretativo para las interacciones humanas y la construcción de la realidad compartida. La noción de imaginario social, como lo plantea Esther Díaz (1998), es fundamental para comprender la manera en que las sociedades construyen y sostienen sus sistemas de significado y valores, pues este concepto sugiere que más allá de las estructuras políticas y económicas, existe un tejido intangible pero poderoso que moldea nuestras percepciones, comportamientos y relaciones sociales.

Estos imaginarios no solo reflejan las aspiraciones y valores compartidos por un grupo o comunidad, sino que también influyen en la forma en que las personas se identifican y se

relacionan entre sí, en su esencia, actúan como lentes a través de los cuales interpretamos nuestra realidad y estructuramos nuestras interacciones sociales, como lo expone José Luis Pintos (1995) añadiendo que los imaginarios sociales son más que simples representaciones colectivas; son constructos simbólicos que moldean nuestra comprensión del mundo y definen los límites de lo que es posible y deseable en una sociedad. En este sentido, el imaginario social o colectivo se manifiesta a través de los discursos, prácticas sociales y valores que atraviesan una comunidad, donde actúa como un dispositivo dinámico que puede tanto cohesionar como desestabilizar, influenciando directamente en la vida cotidiana y en las decisiones individuales y colectivas.

En este contexto, resulta esencial explorar cómo este imaginario no solo configura la identidad y la cultura de una sociedad, sino que también incide en la materialización de sus aspiraciones y proyectos humanos, por otra parte según Lizcano (2003), el concepto de Imaginario Social, es crucial para entender cómo se generan las dinámicas creativas en una sociedad, ya que va más allá, pues sugiere que el imaginario social es un espacio donde se alojan no solo las manifestaciones creativas, sino también estructuras previas a los juicios individuales.

Así mismo, se destaca la importancia de los prejuicios arraigados, los cuales son inherentes a cada cultura y grupo social, a través de los prejuicios no solo moldean las percepciones y comportamientos, sino que también legitiman ciertos grupos o acciones mientras deslegitiman otros, considerando así un escenario a nivel de las creencias y la autonomía encuentran su fundamento y se gesta la posibilidad de que determinados grupos sociales configuren las pautas imaginarias según sus propios intereses.

Por otra parte, los imaginarios sociales sirven como un campo de batalla simbólico de entrada se negocian y construyen las identidades colectivas, influyendo así en la manera en que la sociedad se percibe a sí misma y se relaciona con los demás. En este sentido, el concepto de Imaginario Social emerge como un fenómeno complejo y dinámico que merece ser explorado en profundidad para comprender mejor los procesos de construcción de significado y poder en nuestras comunidades. En la perspectiva que estarán explorando, cabe mencionar a Carretero (2001), ya que en su teoría es importante resaltar que el reino de lo imaginario reclama una autonomía que lo distingue de ser simplemente interpretado desde una visión reduccionista. No acepta ser definido como la mera manifestación de una falta real o como un paliativo fantástico para esa carencia. Desde este punto de vista, la esencia de lo imaginario adquiere una identidad propia, desligada de ser simplemente una consecuencia de una realidad que está siempre presente

o una ilusión creada como respuesta a ella; se entiende como un ámbito de experiencia diferente, con una lógica interna única y distintiva.

Así, lo imaginario se revela como un espacio en función a la mente humana puede explorar y expresar dimensiones de la realidad que van más allá de lo tangible y lo racional. No se limita a ser una mera respuesta a las necesidades o carencias del individuo, sino que se convierte en un campo fértil para la creatividad, la expresión artística y la exploración de nuevos mundos de significado y sentido. Además, Falleti (2006) destaca que el concepto de imaginario social proporciona una valiosa lente sociohistórica a través de la cual podemos estudiar el origen y la evolución de los imaginarios en una sociedad. Esta perspectiva permite comprender cómo las representaciones colectivas, o imaginarios, surgen y se desarrollan a lo largo del tiempo, influenciadas por factores culturales, históricos y políticos.

Por lo tanto, en lugar de ser relegado a un papel secundario o considerado como un subproducto de la realidad material, lo imaginario se establece como un componente fundamental de la experiencia humana, un espacio a raíz de las emociones, los sueños, las aspiraciones y las fantasías, enriqueciendo así nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos.

Empoderamiento personal: abrazando la oportunidad de cuidarse

Foucault (1988) se adentra en la noción del cuidado personal como un proceso de cambio interno mediante la exploración de uno mismo y la reflexión interna, dado que hay un análisis en el modo en que los individuos pueden cultivar una moralidad individual a través del autocuidado tanto físico como mental, además, examina cómo este cuidado de sí no solo influye en el bienestar individual, sino también en la forma en que nos relacionamos con los demás y con el mundo que nos rodea.

Así mismo, Foucault subraya la importancia de este proceso como un medio para alcanzar una mayor autonomía y libertad personal, también para contribuir al desarrollo de una sociedad más ética y consciente, en el pensamiento de Tronto (1993), respalda esta noción, lo cual expone que el autocuidado constituye un modo de interactuar con nuestro entorno, se sostiene que este proceso es esencial para fomentar una sociedad más equitativa y justa, ya que el cuidado personal no solo se percibe como una práctica individual, sino también como un elemento crucial para el desarrollo de relaciones más saludables y empáticas con los demás.

Boffl (1999), explica que el cuidado se presenta como una característica fundamental de la existencia humana en el mundo. Esta concepción implica una forma de relacionarse con las cosas que trasciende su mera utilidad, transformándose en objetos de interacción y vínculo entre sujeto, ya que, según esta perspectiva, el cuidado implica reconocer y valorar la esencia intrínseca de las cosas, lo que permite cultivar relaciones basadas en la alteridad, el respeto y la reciprocidad.

Por otra parte, al promover la autonomía y la responsabilidad personal, el cuidado de sí, no solo beneficia al individuo, sino que también contribuye a la construcción de una comunidad más cohesionada y solidaria puesto que el autocuidado no solo se centra en el bienestar individual, sino que también se entiende como un acto de compromiso con el bienestar colectivo y el tejido social en su conjunto.

Teniendo en cuenta los aportes, es importante mencionar que la noción del cuidado de sí abarca más que simplemente atender las necesidades del cuerpo, pues esta se extiende hacia nuestras interacciones con los demás y con el entorno que nos rodea, en esta se organiza el en torno a 2 dimensiones fundamentales, según lo planteado por Foucault (1996), el cual se manifiestan como prácticas de autoconocimiento y auto mejora. Estas dimensiones son: la dietética, que implica la relación entre el cuidado de sí y el estilo de vida general, tanto físico como mental; y la economía, que refiere a cómo el cuidado de uno mismo se vincula con la participación en la sociedad y las responsabilidades sociales.

Estas líneas de evolución nos invitan a reflexionar sobre la complejidad del cuidado personal y su impacto en nuestra vida cotidiana, en el cual, la dimensión dietética nos recuerda la importancia de adoptar hábitos saludables que nutran tanto el cuerpo como el alma, y cómo estos hábitos influyen en nuestra calidad de vida y bienestar general, desde la elección de alimentos hasta la gestión del estrés, cada decisión que tomamos en relación con nuestro cuidado personal tiene un efecto acumulativo en nuestra salud física y emocional.

Por otro lado, la dimensión económica nos lleva a considerar cómo nuestras acciones de cuidado personal se entrelazan con nuestras responsabilidades y roles en la sociedad, esto abarca desde el equilibrio entre el trabajo y el descanso hasta la participación activa en la comunidad y el cuidado del medio ambiente, pues permite reconocer la conexión.

Cuidado de si: el cuidado de si no es solo un asunto individual

El concepto de cuidado de sí mismo ha sido objeto de reflexión y análisis por parte de diversos filósofos a lo largo de la historia. Michel Foucault, (2005) conocido por sus contribuciones en el ámbito de la filosofía y la teoría social, abordó esta noción desde una perspectiva que vincula el conocimiento de uno mismo con el legado socrático-platónico. Foucault sostiene que el cuidado de sí implica no solo el entendimiento de la propia naturaleza, sino también el conocimiento y la adhesión a un conjunto de reglas de conducta y principios que se consideran verdades y prescripciones éticas. Según Foucault, la comprensión y aplicación de estas verdades éticas constituyen un aspecto fundamental de la búsqueda de la verdad en el ámbito ético, estableciendo así una conexión intrínseca entre el cuidado de sí mismo y el juego de la verdad.

Aristóteles, por su parte, ofrece una perspectiva complementaria sobre el cuidado de sí mismo. Este filósofo griego, considerado uno de los pensadores más influyentes de la historia, sostiene la necesidad de que la comunidad inculque ciertas virtudes a través de la participación en actividades supervisadas y diseñadas específicamente para aprender comportamientos relevantes. Según Aristóteles, la actuación moral, especialmente durante los primeros años de juventud, no es simplemente el producto del razonamiento abstracto, sino más bien el resultado del ejercicio y la repetición de actos virtuosos. Es a través de la práctica y la repetición de estos actos que se moldea el carácter de una persona, y es así como se aprende a responder éticamente en base a los hábitos adquiridos.

Otra voz relevante en el debate sobre el cuidado de sí mismo es la de Nel Noddings (2007) una filósofa educativa contemporánea conocida por su trabajo en ética del cuidado. Noddings propone una ética del cuidado que se aleja del enfoque puramente racional y lógico-matemático, y se centra en la razón práctica o razonamiento moral. Según Noddings, la actuación moral no responde únicamente a la razón pura, sino más bien a la capacidad de discernir y actuar en base a lo que es moralmente correcto en situaciones concretas. Desde esta perspectiva, el cuidado de sí mismo se entiende como parte integral de un entramado de relaciones interpersonales, donde la confianza y el conocimiento mutuo son fundamentales para el desarrollo humano y ético.

El cuidado de sí mismo es un concepto complejo que ha sido abordado desde diversas perspectivas por filósofos de diferentes épocas y corrientes de pensamiento. Desde Foucault hasta Noddings, cada autor ofrece una visión única y complementaria sobre cómo entender y

practicar el cuidado personal y relacional en la búsqueda del bienestar humano y la ética en la vida cotidiana. Estas reflexiones invitan a profundizar en la comprensión de la naturaleza humana y en las relaciones que establecemos con nosotros mismos y con los demás en el camino hacia una vida ética y plena, el cuidado de sí mismo se revela como un aspecto esencial de la existencia humana, que trae consigo importantes implicaciones para la forma en que vivimos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Así, Martínez Ocaña (2007), sugiere que cuidar de uno mismo implica dedicarse al desarrollo integral de todas las partes de nuestra persona: cuerpo, mente, emociones y espíritu. Esto significa que debemos prestar atención y nutrir todas estas dimensiones de manera equilibrada, ya que forman una unidad inseparable. Además, estas dimensiones interactúan entre sí de manera dinámica y se influyen mutuamente para cuidarnos adecuadamente, por tal motivo, es necesario atender y fortalecer todos los aspectos de nuestro ser.

Además, cuidar de uno mismo implica asumir la responsabilidad total de las necesidades personales, lo cual implica un proceso reflexivo y activo en el que se debe discernir conscientemente cuáles de estas necesidades son prioritarias, cómo se va a abordarlas y con qué objetivos en mente. Este proceso no solo implica reconocer necesidades básicas, como la alimentación, el descanso y la salud física, sino también necesidades emocionales, mentales y espirituales, pues, se trata de un acto de autoconciencia y autodeterminación que busca el bienestar y desarrollo personal.

Las cuales, según Husserl (1996), argumentó que solo el ser humano posee la facultad única de examinarse a sí mismo, de contemplar su propia mente y de reflexionar sobre su pensamiento, así como de comprender el significado de sus propias experiencias. Esta capacidad de autorreflexión y autoconciencia constituye un aspecto fundamental de la condición humana, permitiéndonos explorar nuestras percepciones, emociones y pensamientos de manera profunda y consciente, el cual, brinda la oportunidad de comprenderse a sí mismos más plenamente y de desarrollar un mayor grado de comprensión y autenticidad en las interacciones con el mundo.

Reflejos del Yo: Autoconcepto en el Espejo de los Imaginarios Sociales

El autoconcepto es un aspecto fundamental en la formación de la identidad de un individuo y juega un papel crucial en su desarrollo psicológico y social. Se trata de la imagen mental que cada persona tiene de sí misma en diferentes áreas de su vida, y abarca una amplia gama de dimensiones que influyen en la percepción y evaluación de uno mismo, este constructo

incluye aspectos como la autoimagen (cómo nos vemos físicamente), la autoestima (el valor que nos damos a nosotros mismos) y la autoeficacia (la creencia en nuestras capacidades para lograr metas) estos conceptos que son característicos y parten del autoconcepto se los revisará más adelante.

Una de las teorías importantes sobre el autoconcepto es el de Núñez y González, (1994), quienes mencionan que el autoconcepto no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente, es así, que de esta forma el individuo va formando su propio concepto de cuerpo, tanto físico como mental o psicológico, donde es un constructo complejo y multifacético que ha sido ampliamente estudiado en el ser humano y comprende el cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo esto influye en nuestro comportamiento y bienestar

Así mismo Según Vera y Zebadúa (2002), resaltan que el autoconcepto se considera una necesidad humana profunda y poderosa, básica para la vida sana, con un buen funcionamiento para la autorrealización y está relacionado con nuestro bienestar en general como se mencionó anteriormente. Muchos de los problemas psicológicos actuales como la depresión o los malos tratos conyugales se relacionan con un autoconcepto bajo o defectuoso.

Teniendo en cuenta lo anterior, cabe resaltar el aporte que hace Clemes y Bean (1996) y es la importancia del autoconcepto que reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta. Según Esnaola, Goñi y Madariaga (2008), las dimensiones de los tipos de autoconcepto son: físico, personal, social y académico.

Las dimensiones del autoconcepto físico

La naturaleza multidimensional del autoconcepto físico está totalmente aceptada, pero, cuántas identidades lo componen sigue siendo motivo de debate y discusión entre los investigadores. Las dimensiones habilidad física que se refiere a la percepción que tenemos de nuestras habilidades y competencias en actividades físicas y deportivas, en ellas se puede incluir aspectos como la fuerza, la velocidad, la coordinación, la flexibilidad y el rendimiento atlético en general y por otro lado está la apariencia física que hace referencia a la percepción que tenemos de nuestro aspecto externo, incluyendo características como el peso corporal, la altura, la forma del cuerpo, el atractivo facial, entre otros.

Estás dos dimensiones resultan indiscutibles sobre el autoconcepto físico, sin embargo, suelen añadirse otras más. Bracken (1992), por ejemplo, distingue los ámbitos de competencia física, apariencia física, forma física y salud. El modelo de Fox (1988), por su parte, contempla las cuatro siguientes dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza.

Las dimensiones del autoconcepto personal

El autoconcepto personal se refiere a la percepción que cada individuo tiene de sí mismo como un ser único. Es decir, la imagen mental que un ser humano tiene de sí mismo en relación con su identidad única, sus características personales, sus experiencias de vida, y sus roles y relaciones en el mundo.

Una de las pocas referencias explícitas al autoconcepto personal se encuentra en el cuestionario TSCS de Fitts (1972). Este término consta, al menos, de cuatro dimensiones: autoconcepto afectivo-emocional (cómo se ve a sí misma en cuanto a ajuste emocional o regulación de sus emociones), el autoconcepto ético-moral (hasta qué punto una persona se considera a sí misma honrada), el autoconcepto de la autonomía (la percepción de hasta qué punto decide cada cual sobre su vida en función de su propio criterio) y el autoconcepto de la autorrealización (cómo se ve una persona a sí misma con respecto al logro de sus objetivos de vida). Todos estos conceptos hacen parte de la parte moral e integral de la persona haciéndola reflexionar sobre el imaginario que tiene de sí misma.

La estructura del autoconcepto social

Parte desde dos criterios que son: por contextos y por competencias. Por un lado, en los trabajos en los que se diferencia el autoconcepto social por contextos, como lo mencionan Markus y Wurf (1987), el autoconcepto representaría la percepción que cada una de las personas tiene de sus habilidades sociales con respecto a las interacciones con los otros y por otro lado, Infante, De la Morena, García, Sánchez, Hierrezuelo y Muñoz, (2002); Zorich y Reynolds (1988), consideran que el autoconcepto social se organiza dependiendo de la evaluación de unas u otras de las competencias (las habilidades sociales, la prosocialidad, la agresividad, la asertividad, etc.) que las personas activamos en la vida social. Este conjunto de habilidades puede agruparse adecuadamente en las categorías de competencia social y de aceptación social.

Las dimensiones del autoconcepto académico

La importancia concedida al autoconcepto académico en la investigación educativa radica en reconocer que las percepciones que un estudiante tiene sobre sí mismo en el ámbito

académico pueden influir significativamente en su comportamiento y rendimiento escolar. De hecho, se considera que el autoconcepto académico es un predictor importante del éxito académico y del ajuste escolar de los estudiantes.

Otro componente importante del autoconcepto es la autoestima, que se refiere al valor o la valía que una persona se atribuye a sí misma. La autoestima puede influir en la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos y en nuestras interacciones con los demás.

A pesar de esta ambigüedad terminológica y de que tanto el autoconcepto como la autoestima son dos componentes de la percepción de sí mismo, semánticamente son claramente distintos, junto con el componente significativo de la percepción de sí, que hace referencia al comportamiento derivado de dicha percepción, y por tanto a la autoeficacia. Como lo mencionan Watkins y Dhawan (1989), se encuentran, por un lado, el componente cognitivo/perceptivo (pensamientos) o autoconcepto, que se relacionaría con la idea que cada persona tiene de sí misma, y, por otro lado, el componente afectivo/evaluativo (sentimientos) o autoestima, que se definiría como el aprecio, estima o amor que cada cual siente por sí mismo, sin embargo, frecuentemente ambos términos se suelen intercambiar ya que la distinción entre autoconcepto y autoestima no se ha demostrado ni conceptual, ni empíricamente (Rodríguez, 2008).

También cabe mencionar que las personas con una autoestima alta tienden a tener una visión más positiva de sí mismas y a sentirse más seguras en diversas situaciones, mientras que aquellos con una autoestima baja pueden experimentar dudas sobre su valía y tener dificultades para relacionarse con los demás, esto tiene relación con la percepción del autoconcepto que han formado en sí.

Otro aspecto que está íntimamente arraigado a la autoestima es la personalidad, este un aspecto estrecho y complejo de cada individuo, que se manifiesta a través de un conjunto de características, comportamientos y reacciones consistentes a lo largo del tiempo. Es importante comprender que la personalidad no es estática, sino que está influenciada por una variedad de factores, incluyendo la genética, la crianza, las experiencias de vida, el entorno social y cultural y las influencias educativas y profesionales. Además, la personalidad puede ser moldeada y modificada a lo largo del tiempo a través de experiencias de aprendizaje, autoconocimiento y desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

En ese sentido el aporte que realiza Cerdá (1985) es que, el concepto de la personalidad está adherido a la Santísima Trinidad, entendido como algo sustancial y no asumido, es decir,

que no se construye, sino que se encuentra en sí mismo, donde hace parte de la propia esencia. Por otra parte, el comportamiento y la personalidad están vinculadas a la existencia de impulsos que necesitamos llevar a la práctica y el conflicto que supone esta necesidad y la limitación que la realidad establece para su cumplimiento, ya que se trata de un modelo clínico e internalista.

Es decir, aunque tengamos ciertos impulsos o deseos, nuestras acciones están condicionadas por el entorno, las normas sociales, las expectativas culturales y las consecuencias de nuestras elecciones, también hace referencia a la conexión entre el comportamiento y la personalidad, destacando que ambas están influenciadas por la presencia de impulsos internos que experimentamos como individuos. Estos impulsos pueden ser necesidades, deseos o instintos que surgen dentro de nosotros y que buscamos satisfacer a través de nuestras acciones y decisiones.

Entre lazos y raíces.

Las relaciones sociales son interacciones entre dos o más personas, donde se establecen vínculos emocionales, comunicativos y comportamentales, estas relaciones pueden variar ampliamente en su naturaleza y propósito, abarcando desde lazos familiares, amistades, relaciones laborales hasta conexiones menos formales como las que se dan en grupos de juego o comunidades en línea. A través de estas interacciones, los individuos comparten experiencias, ofrecen apoyo emocional, intercambian información y forman redes que pueden influir significativamente en su bienestar psicológico y social, donde estas, no solo ayudan a satisfacer necesidades básicas de pertenencia y afecto, sino que también juegan un papel crucial en el desarrollo de la identidad personal y en la estructura de la sociedad.

Las relaciones sociales, como señala Pozo (2005), son esenciales para el desarrollo integral del ser humano, puesto que a través de estas interacciones se reciben refuerzos sociales que son vitales para la adaptación eficaz al entorno, estos refuerzos no sólo abarcan la aceptación y el apoyo de otros, sino que también incluyen el modelado de comportamientos y normas sociales que son cruciales para la integración social del individuo. Pozo destaca además que las relaciones sociales son una plataforma rica para el intercambio de experiencias y conocimientos, lo que permite a las personas ampliar su perspectiva y enriquecer su comprensión del mundo, en este intercambio, no solo se comparten datos o información, sino también emociones, sentimientos y visiones personales, creando un vínculo profundo que nutre el crecimiento personal y colectivo.

Asimismo, estas interacciones facilitan la expresión y satisfacción de necesidades y deseos compartidos, fortaleciendo lazos y construyendo comunidades más cohesionadas y resilientes, donde las relaciones sociales son un pilar fundamental no solo para el bienestar individual, sino también para el desarrollo y la estabilidad de la sociedad en su conjunto, como afirma Napoles (2012), mencionando que el proceso de interacción social de los seres humanos surgen las relaciones interpersonales, y en este sentido se describe que una relación social es una conexión que se da entre personas y en cuya dinámica se intercambian afectos, emociones, necesidades, experiencias, motivaciones y acuerdos de comportamiento o normas de conducta que son útiles para sobrellevar las situaciones a las que se ven expuestos los seres humanos en su cotidianidad.

Es así, que, dentro de las relaciones sociales, existe una estrecha vinculación con la familia, ya que estas dos esferas interactúan y se influyen mutuamente, ya que, son el tejido vital que une a los miembros de una familia en una red de conexiones emocionales, afectivas y funcionales. En el seno de la familia, se desarrollan y se nutren vínculos únicos y profundos que van más allá de los lazos de sangre, definiendo la naturaleza y la calidad de las interacciones entre padres, hijos, hermanos y otros parientes.

Estas relaciones no solo constituyen la base fundamental de la unidad familiar, sino que también desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional, social y psicológico de cada individuo, destacando cómo las interacciones dentro del núcleo familiar moldean nuestras percepciones, comportamientos y experiencias a lo largo de nuestras vidas.

Donde García (2016), comprende a la familia como un grupo integrado por personas unidas por relaciones filiales, es decir, padres, hijos y hermanos, cuyo sistema es entendido como una totalidad abierta, en donde todos los componentes están estrechamente relacionados. Se dice que la familia es la célula principal de la sociedad y es el pilar fundamental para el desarrollo del individuo, es vista como la primera red de apoyo, por esta razón Cardona, Valencia, Duque y Londoño (2015), expresan que es importante promover un ambiente familiar sano en donde se brinden los recursos necesarios para un buen desarrollo personal y social de los individuos, en este sentido se resalta la importancia de la familia como el primer entorno en el que un individuo experimenta la socialización y el aprendizaje.

En la familia, los niños comienzan a interactuar y relacionarse con los demás, lo que les brinda la oportunidad de aprender habilidades sociales, emocionales, cognitivas y motoras desde

una edad temprana. Es en este entorno donde los valores, creencias y normas culturales se transmiten de generación en generación, proporcionando un marco de referencia para el comportamiento y la toma de decisiones. Además, se destaca que la familia no solo influye en el desarrollo individual de cada miembro, sino que también juega un papel importante en la preparación de los niños para su futura vida adulta y la formación de su propia familia. Los valores, habilidades y principios que se adquieren en la familia se llevan consigo a lo largo de la vida y pueden influir en las relaciones interpersonales, la crianza de los hijos y la contribución a la sociedad en general.

Por todo esto se enfatiza en que la familia es el pilar fundamental de la sociedad, proporcionando el contexto primario para la socialización y el aprendizaje de los individuos. Es en este entorno donde se adquieren las habilidades y valores que permiten a las personas crecer, desarrollarse y contribuir positivamente a la comunidad en la que viven.

Carrera (2016), hace mención de una familia funcional y como los roles que desempeñan juegan un papel crucial en la organización y la dinámica familiar. Estos roles asignan responsabilidades y funciones a cada miembro de la familia, lo que ayuda a estructurar las interacciones y a dar sentido a los comportamientos dentro del hogar. Sin embargo, en una familia funcional, los roles no son estáticos ni rígidos; más bien, son lo suficientemente flexibles como para adaptarse a las necesidades individuales y familiares en constante cambio.

Es importante destacar que, en estas familias, los roles no están fijados de manera estricta, lo que significa que un miembro de la familia puede desempeñar varios roles diferentes según las circunstancias. Por ejemplo, un parente puede asumir el rol de proveedor, mentor, compañero de juego o consejero, dependiendo de las necesidades de sus hijos y del contexto familiar en un momento dado.

Además, en una familia funcional, los padres forman una alianza sólida y claramente reconocida. Esta alianza parental es fundamental para mantener la estabilidad y el equilibrio en el sistema familiar. Aunque los roles de los padres pueden variar según las circunstancias, es importante que mantengan una posición jerárquicamente superior en la familia. Esto significa que los padres deben mantener la autoridad y la responsabilidad en la toma de decisiones importantes, pero también deben estar abiertos a escuchar las necesidades y preocupaciones de sus hijos.

Es crucial que los padres se adapten a las diferentes etapas de desarrollo de sus hijos. A medida que los niños crecen y alcanzan aspectos importantes en su desarrollo, como la adolescencia, la relación entre padres e hijos puede experimentar cambios significativos. Los padres deben estar preparados para ajustar sus roles y comportamientos para mantener un equilibrio dinámico en la familia y garantizar un entorno familiar saludable y funcional. En una familia funcional, los roles son flexibles, la alianza entre padres es sólida y los padres están preparados para adaptarse a las necesidades cambiantes de sus hijos a lo largo del tiempo.

Por otra parte, según Hunt, (2007) una familia disfuncional es aquella en la que existen patrones de comportamiento poco saludables que afectan negativamente el bienestar y la armonía de sus miembros. Estos patrones pueden manifestarse de diversas formas, como la falta de comunicación efectiva, la presencia de abuso emocional o físico, la ausencia de límites claros, la negligencia en el cuidado de los miembros de la familia, la codependencia excesiva y los conflictos constantes. La disfuncionalidad es considerada por muchos autores como una problemática que impide el correcto funcionamiento de una familia, poniendo en riesgo que se condicione la personalidad y vida del menor de edad. Faller, (2020), cuando la convivencia de la familia es bloqueada, muchas veces los padres no asumen su rol y es donde los miembros pueden presentar dificultades graves impidiendo la normal adaptación social o biológica.

En una familia disfuncional, las relaciones entre los miembros pueden ser problemáticas y llenas de tensión, lo que dificulta la creación de un ambiente familiar seguro, saludable y de apoyo mutuo. Los miembros de la familia pueden experimentar estrés, ansiedad, baja autoestima, dificultades para establecer relaciones saludables fuera del entorno familiar y otros problemas emocionales y psicológicos como resultado de la disfuncionalidad familiar.

Es importante tener en cuenta que una familia puede experimentar momentos de disfuncionalidad sin que esto signifique que sea permanentemente disfuncional. Sin embargo, cuando los patrones disfuncionales persisten durante un período prolongado y afectan significativamente la vida familiar, es fundamental buscar ayuda profesional para abordar y resolver los problemas subyacentes. La terapia familiar y otras formas de intervención pueden ayudar a los miembros de la familia a identificar y abordar los problemas, mejorar la comunicación y fortalecer los lazos familiares.

La relevancia de las relaciones sociales en el autocuidado abordado por Abraham Maslow en su obra "Motivation and Personality" (1954), argumenta que las interacciones sociales son

esenciales para el desarrollo humano y el bienestar emocional. Al mantener conexiones significativas con otros, las personas satisfacen sus necesidades de pertenencia y afecto, lo que contribuye a una mayor autoestima y sentido de identidad. Además, las relaciones sociales proporcionan un sistema de apoyo que ayuda a enfrentar el estrés y las dificultades de la vida. Así, la calidad de las relaciones interpersonales juega un papel crucial en el cuidado personal y el mantenimiento de la salud mental y emocional, según la perspectiva de Maslow.

9. Análisis e interpretación de resultados

En el grupo Ballet Folclórico Bellas Artes, la intensidad del ensayo y el compromiso con el mismo se entrelazan profundamente con el bienestar físico y emocional de sus integrantes. El trabajo de investigación que aborda el tema del "cuidado de sí" en este grupo busca exponer cómo diversas manifestaciones físicas, sociales y emocionales pueden afectar positiva o negativamente ese bienestar, tomando en cuenta factores individuales y colectivos, cuyo objetivo general es exponer los imaginarios sociales que los bailarines tienen sobre el cuidado de sí, mientras que sus objetivos específicos se centran en identificar las percepciones y significados que cada miembro tiene acerca del autocuidado, relatar las experiencias vividas por los integrantes e interpretar estos imaginarios dentro del contexto del grupo. Este enfoque permitió una comprensión más amplia del impacto que el entorno tiene sobre el bienestar de cada uno de los bailarines.

A lo largo del proceso de investigación, quedó claro que el bienestar de los bailarines no puede analizarse solo desde un punto de vista físico, pues abarca múltiples dimensiones, las cuales van, desde las exigencias de los ensayos, las responsabilidades en su vida personal, las relaciones sociales dentro y fuera del grupo y las expectativas individuales sobre su desempeño, que crean un entorno donde el autocuidado se vuelve un tema complejo y multifacético. El "cuidado de sí" no solo implica descansar cuando el cuerpo lo pide, sino también atender las emociones y los vínculos que se desarrollan entre los integrantes, así mismo, estas dinámicas sociales influyen de manera significativa en cómo los bailarines se cuidan a sí mismos y gestionan su bienestar en medio de las presiones. En este contexto, el autocuidado no es únicamente una responsabilidad individual, sino una interacción constante entre el yo y los demás, donde las emociones, las interacciones y las exigencias personales juegan un papel crucial.

Para lograr una interpretación adecuada de estos imaginarios sociales, se adoptó una metodología basada en un paradigma interpretativo, que permitió entender la realidad de los sujetos en su contexto particular y actual, logrando una mayor cercanía con las experiencias vividas por los bailarines de una manera más profunda y significativa; además, se utilizó un enfoque histórico-hermenéutico, que dejó comprender los motivos internos que impulsan las acciones humanas y cómo estos se relacionan con el autocuidado. A través de este enfoque, se logró interpretar los fenómenos reales que afectan la vida cotidiana de los integrantes del ballet,

tanto dentro como fuera de los ensayos; este tipo de análisis ofreció una perspectiva más detallada sobre los desafíos que enfrentan los bailarines al intentar equilibrar las demandas de su actividad con el autocuidado necesario para su bienestar.

El método fenomenológico complementó esta metodología al centrarse en cómo los bailarines experimentan su propio cuerpo y las demandas físicas y emocionales que enfrentan diariamente, a través de esta lente, se puede observar cómo cada uno de ellos percibe el autocuidado de manera única, influenciada por sus experiencias pasadas, las relaciones que mantienen dentro del grupo y las presiones externas que enfrentan en su vida diaria, por su parte, el objetivo es entender no solo qué hacen los bailarines para cuidarse, sino también cómo se sienten durante este proceso y cómo sus emociones influyen en su bienestar general, ya que, cada miembro del grupo experimenta el autocuidado de manera personal y este estudio busca hacer visible esa diversidad de experiencias para fomentar prácticas que aborden las necesidades específicas de cada bailarín.

Reflejos de identidad y cuidado en movimiento: Voces del Ballet Folclórico Bellas Artes

Para Michel Foucault (1998), el "cuidado de sí" representa un concepto fundamental para entender la construcción de la subjetividad y las relaciones de poder en la sociedad, de este modo, la percepción que los individuos tienen de sí mismos ha sido influenciada a lo largo de la historia por distintas corrientes filosóficas y culturales, lo cual se observa especialmente desde la antigüedad hasta la modernidad. Además, Foucault se interesa por explorar cómo hemos llegado a constituirnos como somos, enfocándose en las prácticas y técnicas que han moldeado nuestra subjetividad.

Entendiendo esto, una de las técnicas que se utilizaron en el proceso de investigación, para dar respuesta al primer objetivo específico, "Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes" fue la cartografía corporal y la observación participante, las cuales permitieron explorar las experiencias personales de los bailarines en cuanto a la percepción que tienen sobre su cuerpo y el significado que le atribuyen; este ejercicio no solo facilitó una introspección sobre el bienestar físico, sino que también aborda el estado emocional y mental de los participantes, ya que, a través de la cartografía corporal, los bailarines pudieron identificar las áreas donde sienten tensión o malestar, pero también reconocer los momentos en los que se sienten plenos y en armonía con su

cuerpo. Además, da una reflexión sobre cómo las emociones y las relaciones influyen en la percepción que tienen sobre su bienestar físico.

Con la implementación de esta cartografía corporal, se obtuvo datos importantes sobre dos categorías clave: el autoconcepto y las relaciones sociales (ver tabla 2), el autoconcepto se refiere a cómo los bailarines se ven a sí mismos dentro del grupo, cómo perciben su propio cuerpo y cuál es su rol dentro de la dinámica grupal, mientras que las relaciones sociales influyen significativamente en la manera en que los bailarines se cuidan entre sí, pues el apoyo de sus compañeros, familia y amigos puede ser una fuente de motivación y fortaleza, pero también puede generar tensiones o algún tipo de problema que afectan el bienestar emocional de los integrantes.

Tabla 2.

Integración de resultados

Objetivo general	Objetivo específico	Categorías	Categorías emergentes
Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.	Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes	Relaciones Sociales Autoconcepto	Relaciones Interpersonales. Autorrealización. Introspección. Expresividad. Estado Emocional. Afecto Animal. Resiliencia.

Nota: *Elaboración propia.*

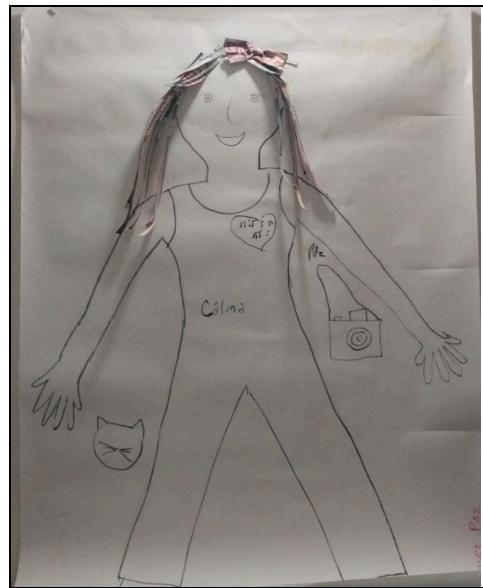
Según los resultados obtenidos a través de la aplicación de la cartografía, se pudo identificar que las percepciones y significados que cada uno de los participantes atribuye al cuidado personal se enmarcan de manera directa a las relaciones interpersonales, las cuales según Méndez & Ryszard, (2015), son parte del proceso de socialización de las personas y permiten que se generen vínculos en diferentes contextos, como el escolar, familiar, social o laboral. Estas interacciones acompañan al ser humano desde la infancia y tienen un impacto en su desarrollo personal, ya que se forman a través de las experiencias culturales y sociales que vive cada individuo, quien ajusta sus mecanismos de socialización para adaptarse a los diversos entornos en los que se desenvuelve.

Por tal motivo, los integrantes del ballet se han visto influenciados por las relaciones de amistad vividas en la sociedad, como sostiene Requena (1994), la amistad es un vínculo que facilita nuestra integración en el mundo social, bajo diferentes formas, se manifiesta en todas las sociedades y culturas, este es también el caso de los miembros del grupo de ballet, quienes a partir de gustos, afinidades, trabajo y características particulares, generan vínculos con personas que perciben como positivas en sus vidas, como lo expresa una de las participantes: “*sí me gusta charlar mucho con ellos porque mi mejor amigo es escritor, mi mejor amiga es profe, entonces como siempre compartimos esas pasiones*” (Viviana G. Mora, comunicación personal, 21 de septiembre de 2024). Esto refleja la importancia de las relaciones de amistad entre compañeros, que, como señalan Vasta, Haith y Miller (1996), constituyen un vínculo afectivo y duradero, construido voluntariamente entre dos personas, proporcionando placer, apoyo emocional y satisfacción cuando están juntas.

Asimismo, dentro de estas relaciones, los vínculos familiares desempeñan un papel fundamental tanto en el cuidado personal como en la creación de entornos de bienestar para los individuos, la familia es crucial en el desarrollo emocional y social de cada persona y las relaciones tempranas con figuras de apego tienen un impacto duradero en la personalidad y las relaciones interpersonales, tal como expone Bowlby (1984). Desde la infancia, estos vínculos familiares pueden configurarse de manera positiva o negativa, influenciando la percepción y el desarrollo de las relaciones futuras.

Es el caso de Lisseth V. M. quien lo expresa de manera contundente: “*Mi familia lo es todo, y pienso que todos deberíamos priorizarlos, porque, a veces, sin familia, nosotros no somos mucho*” (Lisseth V. M, comunicación personal, 21 de septiembre de 2024). Esta reflexión enfatiza la relevancia del entorno familiar en el crecimiento personal y en el establecimiento de la identidad. La familia no solo proporciona apoyo emocional, sino que también fomenta la autocomprensión y el autocuidado, así mismo Valentina T. expresa: “*El cabello es como una conexión muy fuerte con mi mami y mi abuelita. Y el moñito es porque mi mami siempre me peina. Entonces es como una conexión muy fuerte que siempre llevo conmigo*”. (Valentina T., comunicación personal, 21 de septiembre de 2024).

Figura 4.
Más que una conexión.



Nota: *Cartografía Corporal, los cabellos de mi madre.* **Fuente:** Esta investigación

Es así que Minuchin (1989) amplía esta idea al señalar que la estructura y dinámica familiar tienen una influencia significativa en el comportamiento de sus miembros. Esta perspectiva subraya la importancia de entender estos vínculos como base para abordar problemas psicológicos y sociales, ya que las dinámicas familiares pueden afectar el bienestar de sus integrantes en todas las áreas de la vida.

De la misma manera, los resultados revelaron que las perspectivas de los integrantes sobre el cuidado de si, están estrechamente vinculadas con la empatía en la danza; este vínculo entre autocuidado y empatía se refleja en cómo los bailarines desarrollan una sensibilidad profunda hacia sus compañeros y hacia ellos mismos. Como explica Howe (2013), la empatía se define como 'sentir dentro', es decir, vivir las emociones y perspectivas del otro como propias, esta percepción de 'sentir' se vuelve especialmente relevante en la danza, donde experimentamos sensaciones y observamos el mundo desde la perspectiva del otro, es en ese intento de entender y de demostrar esa comprensión donde logramos profundizar en nuestras relaciones con los demás.

En el contexto de la danza, la empatía no solo permite que los integrantes se conecten emocionalmente, sino que también les ayuda a comprender más a fondo las necesidades físicas y emocionales de cada uno. Esto promueve un ambiente de respeto y apoyo mutuo que fortalece el grupo. Como expresó Mario, “*puede ayudarme a sentir como más tranquilidad, lo que le hace*

bien en cuanto a emociones y la parte mental, es la danza, ya que esto hace que el cuerpo y la mente sea una representación de eso, de libertad y de fortaleza” (Mario, comunicación personal, 21 de septiembre de 2024). Este testimonio resalta cómo la danza aporta beneficios emocionales y mentales que se reflejan en una sensación de calma y bienestar personal, aspectos fundamentales del autocuidado.

En este sentido, la danza como expresión artística y corporal, permite a los individuos canalizar sus emociones y lograr una conexión profunda entre cuerpo y mente. Esta práctica ayuda a los bailarines a experimentar libertad y fortaleza, creando un espacio en el que cada uno puede no solo expresar sus propios sentimientos, sino también comprender los de sus compañeros. Esta experiencia de autoconocimiento y equilibrio es esencial para desarrollar empatía, ya que les permite a los bailarines conectarse de manera más auténtica y compasiva con los demás, creando un ambiente de crecimiento compartido.

Por otra parte, dentro de los resultados obtenidos a través del instrumento de recolección de información, se evidencia que el autoconcepto es fundamental en las percepciones y significados que los integrantes del ballet tienen sobre el cuidado de sí; asimismo, este se convierte en una de las categorías clave para responder al objetivo, ya que es importante mencionar que los participantes relacionan el cuidado de sí con la forma en que se perciben y se definen, incluyendo pensamientos, sentimientos y creencias sobre su propia identidad.

En primer lugar, la salud mental es un aspecto fundamental del autoconcepto, según Bohoslavsky (2019), identifica la salud mental con equilibrio interno, coherencia, capacidad de ponerse en el lugar del otro, aceptación del rol, tomar al otro como un objeto total, dar y recibir afectos, tener confianza en sí mismo, seguridad y confianza en el otro. A lo largo de la recopilación de información, se observó que los participantes vinculan el cuidado personal directamente con su estado emocional, sugiriendo que las emociones desempeñan un papel crucial en cómo perciben y practican el autocuidado, afectando la manera en que gestionan su bienestar.

Además, las emociones no solo influyen en el autocuidado, sino que también pueden verse negativamente afectadas por factores mentales; por ejemplo, una de las participantes, expresa la importancia de proteger su salud mental: “*Siempre voy a intentar salvaguardar mi mente, salvaguardar mi salud mental, porque como sea, sobre todo en los últimos años, he tenido que pasar por situaciones muy difíciles y siempre he tenido que salvaguardar esa*

partecita de mí" (Ángela G comunicación personal, 21 de septiembre de 2024). Este testimonio refleja cómo las dificultades emocionales pueden afectar la estabilidad mental y cómo los participantes buscan activamente proteger su salud psicológica en medio de los desafíos diarios.

De igual manera, el autoconcepto, como lo expresa Erikson (1989), es la identidad individual entendida como una autodefinición que, en parte está implícita porque se construye como un elemento esencial de la personalidad. Esta definición se va reformulando a lo largo de toda la vida y juega un papel central en cómo los individuos integran el cuidado personal en su vida diaria, ya que influye tanto en sus comportamientos como en sus relaciones interpersonales y en la forma en que se conectan con su entorno. Como lo expresa Oscar "*ahí está representada lo que es una calavera, ¿no? Entonces, lo que me representa a mí, siento que me representa mucho porque no soy nadie*" (Oscar P, Comunicación personal, 21 de septiembre de 2024).

Figura 5.
Quién soy.



Nota: *Mi verdadero ser, representado en la cartografía corporal* **Fuente:** Esta Investigación

Inclusive, las pasiones, gustos, afinidades, etc., forman parte de la construcción del autoconcepto. Como menciona Spinoza (1975), las pasiones humanas son una forma de acción, no solo una emoción y suponen una voluntad capaz de acoger la totalidad de la existencia; la pasión implica una composición de relaciones entre el sujeto y su entorno, y su

capacidad de actuar se ve fortalecida o disminuida según la interacción con los demás. Por otra parte, las dualidades cuerpo/ alma, mente/cuerpo, razón/pasión, voluntad/deseo, y amor propio y hacia los otros son inherentes a la misma naturaleza humana. Las pasiones son una fuerza que recompone la subjetividad y determina nuestras posturas y formas de relacionarnos con el mundo.

Por otro lado, hay varias pasiones que los integrantes practican, como la danza, salir a rodar en moto y el desarrollo de sus carreras profesionales, en ese sentido estas actividades no solo reflejan sus intereses, sino que también fortalecen su identidad y su manera de interactuar con el entorno y entre ellos y lo más importante es que con ellas están cuidando de sí.

Ahora bien, las prácticas motrices en términos generales son actividades que involucran el movimiento del cuerpo, que promueven tanto el bienestar físico como el desarrollo personal y social, estas prácticas incluyen una amplia gama de actividades en las que se encuentra el deporte y la danza, Arboleda (2010) se refiere a las prácticas motrices que se fundamentan en la motivación, la intencionalidad y la propositividad, y que encuentran en el cuerpo y la motricidad su sentido esencial, en dónde su fin último es el acto en sí mismo.

Así lo expresa uno de los participantes "*dentro de la parte física yo creo que también por mi profesión trato de tener una alimentación muy balanceada y me gusta mucho, mucho hacer muchos deportes, me gusta nadar, juego baloncesto, juego fútbol y baile.*" (L. Cuaichar, comunicación personal 21 de septiembre del 2024). Este testimonio permite identificar cómo las diversas actividades persiguen un fin específico y en este caso, facilitan el cuidado de sí, poniendo en primer plano las propias motivaciones.

Así mismo, el estudio de Chen y Pag (2012) enfatiza la importancia de la autodeterminación en la elección y práctica de pasatiempos, sugiriendo que la motivación juega un papel crucial en la satisfacción y el bienestar que estos proporcionan. Cuando las personas eligen actividades que realmente les apasionan y que están alineadas con sus intereses personales, experimentan un mayor sentido de control y autonomía.

De la misma manera esta autodeterminación no solo contribuye a un disfrute más profundo de la actividad, sino que también actúa como un factor protector contra el estrés, como es el caso de Juan, expresando "*la naturaleza, a mí me fascina la naturaleza, yo de hecho muchos me han dicho que parezco un mono, me ando trepando a los árboles, me gusta escalar*

de hecho, y me encanta filmar eso y me hace muy bien, me hace muy bien” (J. Botina, comunicación personal 21 de septiembre del 2024).

Figura 6.
Siguiendo mi sendero.



Nota: *Cartografía Corporal: Caminando en la naturaleza, trazando el sendero de la vida*

Fuente: *Esta Investigación*

Como lo menciona Foucault (1998) en la ética del cuidado de sí como práctica de la libertad plantea que el cuidado de uno mismo es una práctica ética que, al mismo tiempo, implica una responsabilidad hacia los demás, esta actitud de libertad incluye saber guiar y cuidar a quienes nos rodean, como la familia y la comunidad, integrando así un "arte de gobernar" que permite a la persona ocupar el rol adecuado en la sociedad.

Dicho de otra manera, esto hace referencia a la introspección como proceso de autoanálisis y reflexión sobre los propios pensamientos y emociones que está estrechamente relacionada con los gustos personales y permite a las personas comprender sus preferencias y deseos, lo que es fundamental para el desarrollo del autoconocimiento y el bienestar personal.

A su vez la expresividad es fundamental para reconocer aspectos emocionales clave de una persona, como lo explica Valenzuela (2015), quien aborda el papel de la expresividad emocional en el desarrollo humano a lo largo de la vida. Este autor analiza cómo las expresiones faciales y corporales impactan la formación de la identidad y las relaciones interpersonales en diferentes etapas del desarrollo, por ejemplo, un participante representó su identidad a través de una calavera y una motocicleta, junto con pesas y un concierto de metal, símbolos que reflejan sus intereses, dando a entender que la expresividad abarca mucho más que las palabras habladas.

De igual forma, esto se hizo evidente durante el taller, cuando una de las participantes, al presentar su cartografía, se mostró nostálgica y no pudo contener las lágrimas, demostrando que la expresividad es la capacidad emocional general de transmitir sensaciones e ideas, donde hace relación a la expresión corporal la cual se refiere a la manifestación física de emociones, pensamientos o ideas mediante el cuerpo, incluyendo movimientos, posturas, gestos y el lenguaje no verbal, como lo expone Camacho (2002), es una manifestación sin intencionalidad donde se emite constantes mensajes a través de la postura, gestualidad, distanciamiento hacia los demás o vestimenta (lenguaje corporal no intencional), pero también puede ser un vehículo de transmisión de mensajes intencionales.

Con respecto a lo anterior una de las participantes lo expresa mencionando “*Los ojos, siento que es la parte más agradable de mí. Siempre creo en que los ojos transmiten todo. Que los ojos nunca mienten. Entonces es como mi forma de representar mi alma en mis ojos*” (L. Cuaichar, comunicación personal 21 de septiembre del 2024), infiriendo a que refleja la intensidad emocional y la autenticidad con que una persona comunica sus sentimientos o pensamientos.

Por otro lado, es importante reconocer que las emociones y sentimientos no siempre son positivos; pueden variar debido a las circunstancias de la persona, como señala Damasio (2010), el mundo de las emociones es, en gran medida, un mundo de acciones que se manifiestan en nuestros cuerpos, desde las expresiones faciales y posturas hasta los cambios en las vísceras y el equilibrio interno. Esto se refleja en la experiencia de un participante que comentó: “*Los deportes y la danza, aunque traen muchos momentos hermosos, también generan frustración, como cuando perdemos un concurso o no logramos ejecutar un paso*” (V. Gustin, comunicación personal 21 de septiembre del 2024), esta dualidad de experiencias resalta la complejidad emocional involucrada en estas actividades.

Sin embargo, Brown (2018) destaca la importancia de desarrollar la resiliencia emocional, que implica aprender a afrontar y adaptarse a emociones desafiantes como el miedo y la incertidumbre, especialmente en entornos cambiantes o estresantes. La resiliencia emocional no solo permite a las personas gestionar mejor sus emociones, sino que también fomenta una mayor capacidad para recuperarse de las adversidades, mejorar la toma de decisiones y fortalecer las relaciones interpersonales.

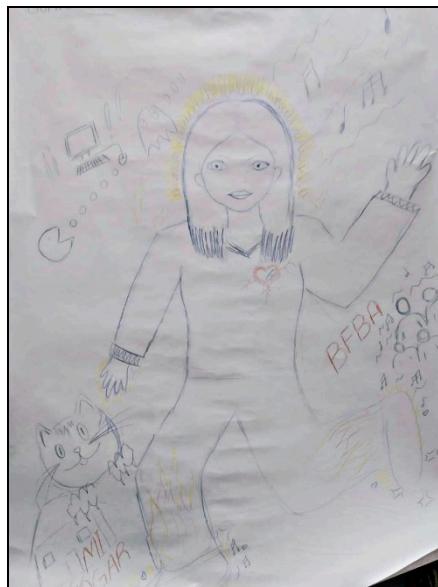
De tal modo que, la resiliencia representa una forma de superación, sin importar las circunstancias que se enfrenten, también implica encontrar un espacio seguro donde uno pueda ser auténtico y expresarse sin temor al rechazo o al juicio de los demás. Una de las participantes comenta al respecto: *"El ballet, o sea, desde que ingresé, ha sido un lugar en el que realmente he sentido que puedo mostrar quién soy, sin sentirme juzgada. En otros espacios, no me mostró como realmente era; me escondía mucho, y el ballet me dio esa confianza de salir, de ser quien soy y sentirme aceptada. Me he sentido muy cómoda y creo que son los entornos donde mejor me siento"* (A. Gómez, comunicación personal, 21 de septiembre de 2024).

De manera complementaria, Fernández-Lansac y Crespo (2011) argumentan que la personalidad resistente y la resiliencia están estrechamente relacionadas, ya que ambas implican la capacidad de afrontar de manera adaptativa situaciones adversas, ya que, los autores explican que la personalidad resistente se compone de tres dimensiones: compromiso, desafío y control, las cuales promueven actitudes y comportamientos que fortalecen la resiliencia.

Finalmente, uno de los espacios seguros que también mencionan los participantes es el apego y afecto hacia los animales, este vínculo emocional, especialmente con sus mascotas, resulta esencial, ya que fomenta un sentido de bienestar y apoyo emocional en el contexto del Ballet Folclórico Bellas Artes, este lazo contribuye de manera positiva al cuidado de la persona, de hecho este vínculo se enfoca especialmente en la parte emocional, como se evidencio con el testimonio de Sara, quien menciona: *"Encontré a un animalito, es mi amor literalmente, me salvo full en un momento en el que yo no sentía nada, mi familia ya literalmente se apartó de mí, porque eran muchísimas cosas en mi vida, me fui por malos caminos, estuve metida mucho tiempo por eso, me salvó, me rescató, le doy la vida a él, y volvió a ser como esa niña, y ya"* (S. Dueñas, conversación personal, 21 de septiembre de 2024).

Siguiendo esta idea, Fine (2019) menciona que la relación humano-animal, que en algún momento se consideró simple curiosidad o amor mal direccionado, se ha convertido en un asunto serio y respetado, el cual informa no solo sobre las relaciones de las personas con sus mascotas, sino también sobre sus conexiones con otros humanos, así, este enfoque subraya cómo el afecto por los animales puede reflejar o influir en la forma en que las personas interactúan y conectan emocionalmente con su entorno y consigo mismas.

Figura 7.
El amor más puro.



Nota: *Mi gato, mi hogar* **Fuente:** *Esta Investigación*

Para concluir, los resultados obtenidos a través de la implementación de la cartografía corporal como herramienta de recolección de información permitieron responder a uno de los objetivos planteados en esta investigación, este enfoque reveló las percepciones y significados que los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes asocian con el cuidado si, entendiendo este concepto como un factor fundamental para el bienestar integral. Además, estos hallazgos sugieren que el cuidado de sí mismo no solo influye positivamente en la calidad de vida de los individuos, sino que también fomenta una comprensión más profunda y equilibrada de su propio estilo de vida y todos los factores que intervienen en lograr un cuidado adecuado desde la perspectiva de los bailarines.

Entre retazos y experiencias, recuerdos que marcan

Para dar continuidad y desarrollo al segundo objetivo de esta investigación, correspondiente a “Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes”, se implementó la técnica de recolección de información, colcha de retazos, la cual según Riaño (2000) permite trascender las opiniones debido a que posibilita construir situaciones específicas, así como la interpretación que de ellas hacen individual y colectivamente los participantes. Su importancia radica en la capacidad de ir más allá de las simples opiniones, ya que facilita la construcción de situaciones específicas a partir de las vivencias individuales y colectivas, lo que permitió abordar el objetivo con profundidad,

explorando las experiencias significativas que cada integrante ha vivido dentro como fuera del ballet.

De este modo, para Skliar y Larrosa (2009), la experiencia no es simplemente lo que ocurre, sino aquello que le sucede al sujeto, resaltando su dimensión subjetiva y transformadora. En este sentido, puede entenderse como un conjunto de vivencias, conocimientos y habilidades que permiten a cada individuo comprender y relacionarse con su entorno, como afirma Dewey (2002 y 2004), la experiencia constituye la totalidad de las relaciones del individuo con el medio que trata de una unidad de análisis que toma en cuenta las interacciones entre las personas y el contexto, estas experiencias abarcan pensamientos, emociones, percepciones, interacciones sociales, hábitos y motivaciones, algo que se ha manifestado en el BFBA, dado que el proceso artístico se vincula con el cuidado de sí.

Asimismo, se tuvo en cuenta las categorías deductivas “relaciones sociales y autoconcepto”, las cuales ayudaron a identificar diversos datos que evidencian cómo las experiencias individuales y colectivas están estrechamente ligadas a los entornos con los que cada participante interactúa (ver tabla 3). Al respecto, Duarte (2003) concibe el ambiente de aprendizaje como una construcción y reflexión cotidiana singular, que asegura la diversidad y con ella la riqueza de la vida en relación, es así, que estas experiencias no solo reflejan las dinámicas sociales en las que se desenvuelven, sino también el impacto que estas relaciones tienen en su construcción personal y en la percepción de su propia identidad.

Tabla 3.

Integración de resultados

Nota: *Elaboración propia.*

Objetivo General	Objetivo específico	Categorías	Categorías emergentes
Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.	Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.	Relaciones Sociales Autoconcepto	Influencia social Resignificación Influencia del entorno Experiencias significativas Perseverancia

En este sentido, se observaron vivencias significativas relacionadas con el bienestar y el cuidado de sí, abarcando tanto el plano físico como el emocional, de modo que las experiencias

narradas revelan la importancia del autocuidado, la gestión de emociones y la influencia del entorno en la formación de hábitos saludables. Además, se destacan procesos de autorreflexión que han permitido a los participantes reconocer sus fortalezas, superar desafíos y desarrollar una mayor conciencia sobre su propio bienestar.

Por otra parte, al ser el cuerpo una herramienta de trabajo, los integrantes del grupo tienden a autoexigirse para lograr las posturas, figuras o movimientos que el proceso artístico requiere, dado que el formato del grupo, al tratarse de un ballet, requiere precisión en la ejecución corporal, no solo existe una exigencia por parte del director, sino también una presión interna ejercida por los mismos integrantes, quienes buscan alcanzar un alto nivel técnico y estético. Esta autoexigencia ha llevado a que varios de ellos hayan experimentado algún tipo de lesión como consecuencia de sus esfuerzos: problemas en las rodillas, golpes al intentar ejecutar ciertos movimientos, dolor en los empeines o agotamiento muscular.

Es así, que estas situaciones, aunque dolorosas, también se transforman en experiencias de aprendizaje y conciencia corporal que marcan el proceso formativo de cada integrante. Sin embargo, quienes han sufrido estas lesiones han tenido que solicitar licencias temporales para recuperarse adecuadamente antes de reincorporarse a los ensayos, esta pausa, si bien necesaria para la salud física, también afecta emocionalmente, ya que algunos de ellos sienten frustración o preocupación por no poder seguir el ritmo de sus compañeros.

En la mayoría de los casos, estas vivencias han tenido efectos positivos, favoreciendo un crecimiento personal que se traduce en una mayor confianza en sí mismos, el fortalecimiento de sus vínculos interpersonales y una mejor adaptación a los distintos escenarios de su vida cotidiana, de modo que se percibe el Ballet, como espacio de interacción y aprendizaje, que ha desempeñado un papel fundamental en este proceso al proporcionar un ambiente que fomenta la expresión, la resiliencia y el sentido de comunidad entre sus integrantes, como lo menciona uno de ellos “*es sentir y todo lo que me aportan ustedes como compañeros, porque por medio de esto nosotros fluimos cada vez más con el aprendizaje que tenemos dentro del ballet*” (Mario G., comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

En este sentido, las experiencias relatadas por los integrantes del BFBA evidencian una fuerte incidencia de la influencia social en su forma de actuar, pensar y percibirse a sí mismos, refiriéndose a los procesos mediante los cuales las personas modifican su conducta o pensamiento como resultado de la interacción con otros individuos o con los medios, Valentina

T. lo afirma al decir :“*es como mi aportación más grande de las personas del ballet, la manera tan bonita en la que puedo conocer un mundo nuevo, puedo tener experiencias diferentes y sí me puedo encaminar en cosas muy inexplorables para mí*” (Valentina T., comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

Por su parte, Oscar Castillero Mimenza, (2017), menciona que esta influencia puede ser intencional, cuando hay una intención consciente de influir o bien producto de la presión social y se manifiesta a través de mensajes directos o de las expectativas que el sujeto percibe en su entorno.

Así, se configura como un proceso dinámico y bidireccional, en el cual no solo quien influye transforma al otro, sino que también puede ser transformado por la respuesta que recibe, este proceso se da a nivel individual, grupal y social, explicando cómo una persona puede incidir y ser influida en la toma de decisiones y en la construcción de su identidad.

Complementando esta idea, Huici, Molero, Ángel y Morales (2012) afirman que la influencia social puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales las interacciones sociales modifican la percepción, los juicios, los modos de pensar o de actuar de un individuo, esta definición encuentra resonancia en los testimonios de los integrantes del ballet, quienes reconocen cómo su entorno les ha aportado elementos esenciales para su desarrollo personal. Una de las participantes expresó con sensibilidad: “*En cuanto a mi entorno, considero que soy un ser en construcción, que soy como una plantita que se riega y es mi entorno el que me ayuda a crecer y que mi corazón es como un mosaico de todas las personas que me rodean*” (Valentina T., comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

Estas palabras reflejan claramente la forma en que las relaciones significativas, tanto familiares como sociales, se convierten en factores determinantes en el proceso de formación del yo, así lo menciona Mucchielli, (2002), la identidad no es la misma para todos, es individual, pero también colectiva. Se construye en la interacción con el entorno a partir de las experiencias, vínculos y contextos que moldean las percepciones y sentidos de pertenencia.

Figura 8.
Una Vale en construcción.



Nota: Mosaico de emociones **Fuente:** Esta Investigación

A su vez, el entorno del ballet aparece como un espacio de contención, cuidado y aprendizaje colectivo, en el que la influencia social se convierte en un elemento positivo que fortalece el bienestar emocional de los participantes. Así lo relata otra integrante: “*Desde un principio creo que me he dado a la amistad, me han apoyado, he tratado de dar lo mejor de mí también. Entonces para mí el ballet se convirtió, por decirlo así, en una curita para el alma*”. (Lucy C, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). Esta expresión resalta cómo el grupo de danza ha sido un lugar de apoyo afectivo, donde el reconocimiento, la empatía y la convivencia han influido en la forma en que los participantes enfrentan sus emociones y fortalecen su autoestima.

De igual manera, la influencia del entorno se manifiesta también en el aspecto físico, a través del compromiso con el cuerpo y la disciplina artística, así lo evidencia otro participante al afirmar: “*Y es un reto importante para mí, es sentir y todo lo que me aportan ustedes como compañeros, porque por medio de esto nosotros fluimos cada vez más con el aprendizaje que tenemos y esto aporta en la parte física, en la flexibilidad, en el cuerpo*”. (Mario G, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). En este testimonio, se hace evidente cómo la influencia social no solo afecta lo emocional, sino también el autocuidado físico, fomentando prácticas saludables y una relación positiva con el cuerpo, que se traduce en bienestar integral.

Además, alcanzar un nivel de disciplina artística implica no solo compromiso y constancia, sino también realizar un trabajo físico consciente desde el inicio de cada ensayo. Para ello, los calentamientos son una parte esencial del proceso, y se diseñan de manera variada en cada sesión, adaptándose a las necesidades del grupo y a los objetivos del día.

Por lo tanto, estos abarcan desde el fortalecimiento físico, el desarrollo de la coordinación y la técnica corporal, hasta el uso del juego y las dinámicas de integración como herramientas para activar el cuerpo y el espíritu de grupo. Esta diversidad de ejercicios tiene como finalidad no solo preparar el cuerpo para el trabajo técnico, sino también mantener la motivación de los integrantes, fomentando que disfruten de su proceso artístico.

Asimismo, al finalizar cada ensayo, se dedica un espacio específico para trabajar la flexibilidad a través de estiramientos guiados, este momento no solo permite relajar los músculos y prevenir lesiones, sino que también se convierte en una práctica que refuerza la disciplina y el autocuidado dentro del grupo. Ambos momentos, el calentamiento inicial y los estiramientos finales, son fundamentales, ya que no solo contribuyen al rendimiento físico, sino que también promueven el respeto por el propio cuerpo, el trabajo consciente, y la construcción de hábitos saludables que fortalecen tanto la salud física como la cohesión y el compromiso colectivo.

Ahora bien, dentro del grupo también se ha identificado una notable relevancia en aspectos como el crecimiento personal, la identidad y el sentido de pertenencia, los cuales se convierten en factores fundamentales en el proceso de cuidado de sí, estos elementos no solo reflejan una evolución individual, sino que también se entrelazan con un concepto clave en el ámbito del desarrollo humano: la resignificación. Este proceso permite a los sujetos reinterpretar sus vivencias pasadas desde nuevas perspectivas, integrando sus experiencias en un relato más consciente y constructivo sobre sí mismos.

Como lo plantea Molina (2013), la resignificación implica un acto de “volver a significar” algo, es decir, reconstruir el sentido de lo vivido a través de la reflexión profunda, no se trata únicamente de redefinir lo que se ha experimentado sino también de transformar esas experiencias en oportunidades para crecer y mejorar. Este proceso permite al individuo mirar su pasado con otros ojos, extrayendo aprendizajes que fortalecen su capacidad de adaptación, resiliencia y autocomprensión frente a los desafíos de la vida cotidiana.

En este sentido, esta dimensión fue evidenciada claramente en los relatos de los participantes. Una integrante compartió: *“Mi yo de antes de bailar, vivía en una tormenta muy fea y muy constante y la danza fue ese rayito de sol que me demostró que sí puedo, que sí soy capaz de hacer las cosas y que me dio un rayito de esperanza en la vida”*. (Valentina T, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). Este testimonio revela cómo una experiencia artística se transforma en un punto de inflexión vital, permitiendo resignificar momentos de

dificultad en oportunidades de renovación personal, las vivencias dolorosas se convierten así en el punto de partida para la construcción de un nuevo ser. Tomando otro ejemplo, se expresa: “*de mi danza nace mi fuerza y que tengo que bailar con temor, pero bailar. Es una manera de darle a la Valentina chiquitita que no se atrevió a bailar nunca como una reivindicación de su miedo y convertirla en una fortaleza al bailar*” (Valentina T, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). Es así como demuestra la importancia de crecer y mejorar a partir de experiencias y sucesos importantes.

Otro relato refuerza esta idea: “*Aquí me dibujé, tal vez no lo podrán ver, tal vez de pronto. Es como decir una cárcel, ¿no? Pues no que haya estado así, pues como que en una... O sea, sí me sentía como en una prisión. Entonces, salí de eso, no creí que había más mundos, salí de eso, se explotó como ese mundo, ¿de qué me estoy perdiendo? Llegué a lo que estoy ahora, me miro al espejo y otra vez vuelvo y me miro al espejo, y ufff, lo que puedo hacer sin necesidad de alguien, lo puedo hacer solo y eso*” (Oscar P, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). Este fragmento expresa con fuerza cómo el proceso de resignificación permite al individuo liberarse de ataduras emocionales, descubrir nuevas posibilidades y reafirmarse desde una autonomía transformadora.

Por otro lado, Luna y López (2012) destacan la importancia de la resignificación en la formación integral de la persona, enfatizando que las experiencias deben entenderse como un proceso continuo de construcción y reconstrucción de la identidad, donde cada vivencia aporta a la configuración del sujeto.

Por su parte, la resignificación dentro del grupo del BFBA se convierte en una herramienta poderosa para el cuidado de sí, al apropiarse de sus procesos personales, los participantes no solo reescriben su historia desde una visión más consciente y amorosa, sino que también fortalecen su autenticidad y su responsabilidad frente a su bienestar físico, emocional y relacional. La danza, más allá de su dimensión estética, se vuelve un acto de transformación y resistencia, donde cada cuerpo y cada voz encuentra un nuevo sentido para habitarse.

Del mismo modo, las experiencias significativas representan eventos o situaciones que dejan una huella profunda en la vida de las personas, provocando transformaciones que inciden tanto en su forma de pensar como en su manera de actuar, estas vivencias ya sean positivas o negativas, tienen en común su capacidad de generar cambios duraderos, ya que permiten reinterpretar la realidad desde nuevas perspectivas. Es precisamente esta capacidad de dejar

huella la que convierte a dichas experiencias en pilares del desarrollo personal y colectivo, impulsando a quienes las viven hacia una versión más consciente de sí mismos.

A partir de lo anterior, entre las experiencias más significativas que se han vivido dentro del ballet, se destacan aquellas relacionadas con los viajes que el grupo realiza, ya sea por motivos de concursos o presentaciones. Estos espacios se convierten en escenarios clave donde los integrantes tienen la oportunidad de demostrar lo que han aprendido a lo largo de su proceso formativo, consolidando no solo su técnica, sino también su identidad colectiva como grupo.

Donde, cada salida representa mucho más que una simple presentación: es una vivencia compartida que se carga de emoción, expectativa y sentido. Tal como lo expresa Valentina T., una de las integrantes del grupo: "*Yo escogí una palabra, es patoaventura. Siento que es algo que decimos muy común en el ballet*".(Valentina T, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). Esta expresión, que mezcla la espontaneidad y el afecto, da cuenta de cómo cada viaje es vivido como una nueva aventura, una experiencia única que fortalece los vínculos afectivos, la confianza y el espíritu de comunidad entre los bailarines.

Del mismo modo, cada presentación en un escenario se vive como una oportunidad valiosa para brillar, tanto individualmente como en colectivo, por esta razón, antes de cada salida, el grupo ha construido un ritual que refuerza la conexión emocional y la motivación compartida: todos se disponen en círculo, se toman de las manos, cierran los ojos y escuchan atentamente las palabras del director, quien expresa mensajes de agradecimiento y ánimo. Este momento, cargado de simbolismo y energía, culmina con un fuerte abrazo grupal que canaliza la emoción acumulada y los prepara para salir a escena.

En relación con esto, Nussbaum (2012) destaca que las experiencias significativas son esenciales para el desarrollo humano y social y sostiene que el bienestar de las personas está ligado a su capacidad para crear condiciones que les permitan alcanzar sus metas y ejercer su libertad de manera plena. Desde esta perspectiva, dichas experiencias se convierten en oportunidades para cultivar capacidades internas, como la resiliencia, la autodisciplina y la expresión emocional, un claro ejemplo de ello es el testimonio de una integrante, quien expresa: "*Tuve una experiencia muy bonita en un grupo pasado y pensé que no iba a volver a bailar luego de eso. Pero entrar al ballet me demostró que sí, que sí puedo tener un nuevo comienzo, que puedo volver a iniciar como bailarina desde cero*" (Valentina T, comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

Este tipo de vivencias no solo reafirman la posibilidad de comenzar de nuevo, sino que también dan lugar al fortalecimiento de habilidades, confianza en sí mismo y sentido de propósito, tal como lo refuerza otra participante: “*Un momento bonito es cuando un miércoles en clases ya del ballet-ballet pude superarme a mí misma con ejercicios, que es como el siento que muchísimo la superación porque antes no lo podía realizar, pero gracias a la disciplina que uno ejerce ahí mismo lo puedo mejorar*” (Paula R, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). Este relato evidencia que el compromiso con el proceso artístico no solo fomenta el desarrollo físico y técnico, sino que también influye positivamente en la percepción de capacidad personal, generando una transformación sostenida.

Asimismo, Paul (2014) profundiza en el impacto de las experiencias transformadoras, aquellas que modifican radicalmente la forma en que una persona comprende el mundo y a sí misma, este tipo de vivencias pueden alterar de manera significativa las preferencias, valores y decisiones futuras, dificultando incluso la evaluación de si una elección fue beneficiosa o no. En este contexto, los integrantes lo reflejan de la siguiente manera: “*Pasó algo muy curioso de mi vida personal, que fue la semana pasada, después de haber ensayado tanto, durante tanto tiempo, habíamos hecho actividades para los gastos, me enfermé, me enfermé y yo dije, puchas, no, o sea, ¿por qué ahorita si preciso me tengo que enfermar y yo quiero ir a ese viaje*” (Lucy C, comunicación personal, 29 de marzo de 2025). De esta manera, se entiende que la toma de decisiones juega un papel crucial en el crecimiento personal y un valor profundo proyectado a situaciones futuras.

En este marco, las experiencias significativas no son solo momentos importantes, sino auténticos puntos de inflexión que permiten reconstruir la propia identidad. Así lo expresa un participante del grupo: “*La experiencia más enriquecedora fue en el ballet, fue la experiencia con las velas. Sentí que flui, sentí que me expresé y sentí que no había ningún miedo, y poder liberarme*”. (Mario G. comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

Figura 9.
Taller Sin miedo de liberarme.



Nota: *Fluir entre velas*. Fuente: *Esta Investigación*

En consecuencia, estas experiencias adquieren un carácter liberador, permitiendo que los sujetos se conecten con su mundo interior y expresen dimensiones emocionales que antes permanecían ocultas, la danza, como medio de expresión simbólica y corporal, se convierte entonces en un escenario donde florecen procesos de autodescubrimiento y resignificación. No se trata solamente de ejecutar movimientos, sino de reconstruir sentidos y reconfigurar la relación consigo mismos y con los otros, en un acto profundamente humano y transformador.

A partir de las experiencias compartidas por los integrantes, se logró identificar un aspecto en común que surge de un conocimiento compartido y es la perseverancia que según Duckworth, Peterson, Matthews y Kelly (2007), se refiere a la constancia y pasión por metas de largo plazo, lo que implica trabajar arduamente para enfrentar los desafíos, mantener el esfuerzo y el interés a pesar del fracaso, la adversidad y los períodos de estancamiento en el proceso, el cual se refleja claramente en las vivencias de los integrantes, quienes destacaron la importancia del esfuerzo constante en la consecución de sus metas. Uno de los participantes expresó: “mostrar lo que uno ha hecho, el esfuerzo y la dedicación que uno ha tenido de todo el trabajo que... que se ha hecho durante todo el tiempo” (Lucy C. comunicación personal, 29 de marzo de 2025).

Lo anterior, evidencia que la perseverancia se convierte en un factor determinante para alcanzar los objetivos personales, ya que permite mantener el enfoque y la motivación a lo largo del tiempo, a pesar de las dificultades. En este sentido, otro integrante compartió su experiencia diciendo: “*Puedo decir que antes solamente había un sueño frustrado. Un sueño frustrado porque básicamente yo empecé como tal en el ballet. No estuve en ningún grupo, intenté muchas ocasiones, fueron todos intentos fallidos. Y no porque no quisiera estar allí, sino por el hecho de que no tenía apoyo*” (Liseth V. comunicación personal, 29 de marzo de 2025), poniendo en manifiesto cómo, a pesar de las adversidades, el deseo de alcanzar un objetivo puede mantenerse intacto cuando existe una verdadera perseverancia.

De acuerdo con Credé (2017), la perseverancia está estrechamente asociada con el rasgo de la responsabilidad, lo que implica que una persona está centrada en sus objetivos y comprometida con ellos a lo largo del tiempo, este componente de responsabilidad permite superar obstáculos, ya que, en lugar de rendirse frente a las dificultades, se concentran en encontrar soluciones para seguir avanzando. Así, la perseverancia se convierte no solo en un factor de motivación personal, sino también en una cualidad esencial para la realización de metas a largo plazo.

Todas estas experiencias, significados y transformaciones han sido posibles gracias a la presencia de personas que acompañan y facilitan estos procesos de crecimiento personal y colectivo, en este caso, destaca la figura del director del BFBA, quien se ha convertido en un pilar fundamental para muchos de los integrantes del grupo. Su acompañamiento no solo ha guiado el desarrollo artístico, sino que también ha sido clave en el fortalecimiento emocional y humano de los participantes, el cual en sus propias palabras, expresó: “*Como les digo, creo que desde el primer taller que tuvimos con ustedes y todo esto, creo que nos pudimos dar cuenta de varias cosas que uno como director tal vez pasa por desapercibido o de pronto llegamos tan enfocados a los ensayos que nuestras propias emociones se ocultan o nuestras cosas se ocultan o de pronto la danza por el momento llegue y logre como disimular algo*” (Alejandro R. comunicación personal, 29 de marzo de 2025), convirtiéndose en un momento de reflexión simbólico, ya que el director compartió con los presentes una parte importante de su proceso personal y profesional.

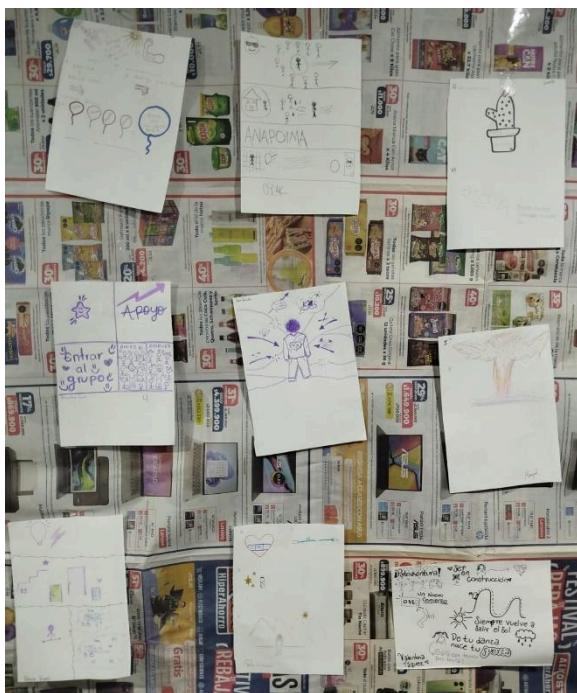
Por otra parte, a lo largo de su carrera, manifiesta haber tenido un recorrido significativo, recordando cómo la perseverancia lo ha llevado a convertirse en lo que es hoy, pues en el pasado

él mismo fue un principiante en la danza, sin saber mucho sobre ella, destacando: “*Hay algo que yo siempre dije, es como que el hecho de verme un Alejandro de antes, que incluso ni siquiera sabía bailar ni nada, ahí está, Lucy de testigo. Listo, entonces sí, y ver como poco a poco he roto como algunas barreras, he ido como intentando lograr más cosas, más cosas, más cosas, más cosas. Literalmente sentir como que también el ballet es de alguna forma u otra mi lugar seguro, ¿sí? Que cada vez que estoy con ustedes me siento pleno y que me pueden recargar la energía a full.*” (Alejandro R. comunicación personal, 29 de marzo de 2025). De este modo, el director concluyó que cada vez que estaba con sus bailarines, sentía una plenitud y una energía renovada.

Este momento de reflexión, enriqueció profundamente la comprensión de la dinámica del ballet y de las experiencias vividas por sus integrantes, al poner en evidencia la importancia de mantener una motivación constante, como él mismo lo expresa: “*Recomendarles eso, que nunca se rindan, que sigan adelante con todo, no solo en la parte artística, no solo en la parte de ustedes como bailarines, sino ustedes como profesionales, ustedes como familiares... entonces es eso, es cuestión de que ustedes también perciban algo más allá de lo que pueden ver como personas, como bailarines, que siempre estén, como yo les decía, con una sed de querer avanzar en la danza, de querer avanzar en sus vidas*”.

Así, el intercambio de pensamientos y emociones durante este espacio permitió a los investigadores obtener una comprensión más profunda sobre las experiencias personales y profesionales que han adquirido y que inciden en el desarrollo de los bailarines, reafirmando el valor del acompañamiento humano y del liderazgo empático dentro de los procesos formativos del grupo.

Figura 10..
Dejando huella en el andar



Nota: *Colcha de retazos*. Fuente: *Esta Investigación*

Finalmente, es importante recalcar el valor del cuidado de sí y todas sus dimensiones dentro del Ballet Folclórico Bellas Artes (BFBA). A partir de la implementación de la estrategia metodológica de la colcha de retazos, fue posible identificar y relatar aquellas experiencias significativas que hacen parte de la historia personal de cada uno de sus integrantes. Estas vivencias, fuertemente influenciadas por el contexto social y el entorno al que pertenecen, han permitido recuperar recuerdos que, en su mayoría, son positivos y contribuyen a fortalecer el vínculo entre los participantes y su medio.

Por otra parte, el crecimiento personal, la resiliencia y la disciplina se han consolidado como factores fundamentales en la trayectoria de los integrantes del grupo, estas cualidades han favorecido una resignificación de sus vidas, permitiendo no solo el desarrollo artístico, sino también un crecimiento personal continuo. La perseverancia ha sido clave en este proceso, ya que ha hecho posible que cada uno experimente de manera consciente aspectos que van desde el ámbito emocional hasta el bienestar físico, especialmente en relación con el cuerpo como herramienta expresiva y fuente de cuidado

10. Conclusiones

La investigación sobre los imaginarios sociales del cuidado de sí en los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de Pasto ha logrado cumplir con sus objetivos exponiendo las percepciones y significados que los bailarines atribuyen al autocuidado, y comprender cómo estas ideas se relatan en sus experiencias cotidianas y en la dinámica grupal. A través de metodologías cualitativas innovadoras, como la cartografía corporal, y la colcha de retazos y actividades participativas, se ha obtenido un panorama integral sobre las dimensiones físicas, emocionales y sociales que influyen en su bienestar.

Es así, que esta investigación logró comprender, desde una mirada profunda e interpretativa, que el "cuidado de sí" en los integrantes de este grupo trasciende lo meramente físico para convertirse en una práctica relacional, emocional, social y simbólica. A través de las voces, experiencias y representaciones de sus participantes, se revela que el autocuidado no se limita a acciones individuales, sino que está profundamente condicionado por las dinámicas grupales, los vínculos familiares, las amistades, las emociones, los imaginarios construidos en torno al cuerpo y la identidad, así como por las múltiples exigencias internas y externas a las que están expuestos los bailarines.

Las técnicas utilizadas para recolectar información, permitieron acceder a una comprensión situada del cuidado de sí, donde la subjetividad se expresa no solo en palabras, sino también en los gestos, símbolos y silencios del cuerpo en movimiento; este cuerpo que danza, que se expresa y que también se agota, emerge como un territorio de sentido, donde confluyen historia personal, emociones, expectativas y vínculos. En este sentido, el autocuidado se configura como un proceso de constante negociación entre lo que el cuerpo demanda, lo que el entorno exige y lo que el sujeto desea o necesita.

Por tal razón, los hallazgos muestran que las relaciones sociales son un eje estructurante en la forma en que los bailarines entienden y practican el cuidado de sí, ya que, las amistades dentro del grupo y los lazos familiares fortalecen el sentido de pertenencia, brindan apoyo emocional y fomentan un espacio donde el bienestar colectivo se convierte en una meta compartida. Esta red afectiva, sin embargo, también puede generar tensiones, lo que resalta la necesidad de reflexionar continuamente sobre las dinámicas grupales y los límites personales.

A su vez, el autoconcepto aparece como otra categoría central, al evidenciar cómo los bailarines se perciben a sí mismos dentro del grupo y cómo esa autopercepción influye en su

bienestar emocional y su forma de cuidarse. Elementos como la salud mental, la expresividad emocional, la resiliencia y la conexión con sus pasiones como la danza, el deporte o la vida profesional constituyen formas diversas de cuidado que responden a sus identidades particulares. La danza, en este contexto, no es solo una práctica artística, sino también un vehículo para el autoconocimiento, la liberación emocional y la reconstrucción simbólica del ser, en definitiva, la danza, como acto de creación, expresión y encuentro, aparece aquí como un escenario privilegiado para esta exploración del ser, donde el cuerpo no solo se mueve, sino que también habla, siente, recuerda y se cuida.

Por otra parte, al relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí se revela un entramado complejo y enriquecedor, donde la danza se convierte en un factor para el desarrollo personal, emocional y social de sus participantes, a través de la colcha de retazos, se logró profundizar en las vivencias subjetivas que no solo atraviesan lo individual, sino que también se construyen colectivamente, evidenciando cómo el ballet se posiciona como un espacio seguro y de contención que promueve la expresión auténtica y la transformación interior. Esta técnica permitió capturar la riqueza de las experiencias y resignificaciones que los integrantes llevan a cabo, apuntalando la comprensión del cuidado de sí como un proceso dinámico, relacional y profundamente humano.

Por otra parte, los relatos recogidos enfatizan que la experiencia no es solo un acontecimiento, sino un fenómeno de transformación subjetiva que involucra emociones, pensamientos y sentimientos, en un diálogo constante con el entorno. En este sentido, el BFBA se configura como un escenario propicio para el ejercicio del cuidado integral, fomentando hábitos saludables, gestión emocional y crecimiento personal.

Así mismo, la influencia social, dimensionada a través de las interacciones entre los miembros del grupo y su contexto, emerge como un factor decisivo en la configuración del bienestar de los participantes, no se trata únicamente de la presión o el condicionamiento externo, sino de un proceso bidireccional y constructivo en el que cada individuo es tanto agente como receptor de transformación. Las palabras de los integrantes reflejan cómo el ballet les ha permitido explorar nuevos mundos, descubrir fortalezas ocultas y abrazar la vulnerabilidad como parte del crecimiento, transformando dificultades personales en oportunidades para fortalecer la autonomía y la confianza.

En síntesis, el BFBA se presenta como un espacio privilegiado donde la danza se entrelaza con la vida, configurándose como un lugar de encuentro, aprendizaje y transformación que trasciende la técnica para convertirse en un acto de cuidado profundo hacia el cuerpo, la mente y el espíritu. Las experiencias relatadas por sus integrantes demuestran que el cuidado de sí es un proceso integral, interdependiente y en constante resignificación, donde la perseverancia, el apoyo social y la expresión artística confluyen para fomentar el bienestar y la construcción de identidades auténticas y resilientes. Esta investigación reafirma el valor de los espacios culturales y artísticos como agentes fundamentales en la promoción de la salud integral y el desarrollo humano, ofreciendo un modelo inspirador para otras comunidades que buscan el crecimiento personal a través de la práctica colectiva y el arte.

11. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, es posible identificar diversas áreas de mejora que pueden tener un impacto positivo tanto en el ámbito general como en la vida de los actores culturales. Por ello, se plantean una serie de recomendaciones que buscan fortalecer las prácticas de bienestar desde una mirada integral e inclusiva, centrada en el ser humano y en su rol dentro del contexto artístico y cultural.

En primer lugar, desde el ámbito administrativo y departamental, se recomienda a la Secretaría de Cultura diseñar e implementar actividades participativas y de sensibilización que promuevan espacios de diálogo y reflexión entre los diversos grupos culturales del municipio, estos espacios deben estar orientados a fortalecer el bienestar en el entorno artístico, reconociendo la importancia de atender no solo las dimensiones físicas, sino también las emocionales, psicológicas y sociales de quienes participan activamente en la vida cultural de la ciudad.

Así mismo, estas acciones, deben fundamentarse en principios éticos que garanticen un enfoque inclusivo y respetuoso de la diversidad, ya que Pasto se caracteriza por una gran riqueza cultural, manifestada en la variedad de grupos artísticos, especialmente de danza, que representan un valioso aporte al tejido cultural local. En este sentido, es fundamental que las políticas públicas reconozcan y potencien el papel de estos grupos como agentes activos en la construcción de comunidad, lo que se sugiere que se promuevan iniciativas que no solo visibilicen su trabajo, sino que también los involucren directamente en los procesos de toma de decisiones relacionadas con la cultura y el bienestar colectivo.

Por otra parte, se considera pertinente que la Secretaría de Cultura impulse investigaciones orientadas a analizar cómo el cuidado de sí incide en las prácticas de autocuidado dentro de los contextos artísticos, comprendiendo estas dinámicas permitirá desarrollar estrategias más efectivas que respondan a las necesidades reales de los artistas y gestores culturales, quienes muchas veces enfrentan múltiples desafíos relacionados con la estabilidad emocional, económica y profesional. Al promover este tipo de estudios, se generarán herramientas concretas para mejorar la calidad de vida de los involucrados, fortaleciendo al mismo tiempo la identidad cultural regional y fomentando la participación activa de la ciudadanía en espacios culturales saludables.

En este mismo orden de ideas, y desde una perspectiva más específica, se sugiere al director del Ballet Folclórico de Bellas Artes considerar la implementación de estrategias adicionales que vayan más allá de los ensayos y las presentaciones escénicas. El trabajo directo con los bailarines ha evidenciado la necesidad de explorar otras dimensiones del ser, especialmente aquellas que tienen que ver con el bienestar emocional y psicológico de los integrantes del grupo, por ello, se recomienda aplicar pruebas diagnósticas periódicas que permitan conocer el estado integral de los participantes, así como diseñar espacios de acompañamiento y contención emocional.

Es importante que el director del BFBA se convierta en un agente de cambio, promoviendo una cultura de cuidado mutuo y fortaleciendo los vínculos humanos entre sus integrantes, en este sentido, se sugiere fomentar la reflexión sobre quiénes son realmente las personas detrás del vestuario, entendiendo sus emociones, motivaciones y circunstancias personales. Conocerse y comprenderse entre todos los miembros del grupo puede facilitar la construcción de un ambiente más solidario y empático, donde cada bailarín se sienta escuchado, comprendido y valorado, no solo por su desempeño artístico, sino también por su humanidad.

Asimismo, se plantea la necesidad de implementar ejercicios y estrategias que, al igual que entrena el cuerpo, estén dirigidos al fortalecimiento de la salud mental y emocional, actividades como círculos de palabra, talleres de expresión emocional, sesiones de relajación o meditación, así como asesorías psicológicas individuales o grupales, podrían ser de gran ayuda para mitigar el impacto de las tensiones y preocupaciones que afectan el día a día de los bailarines. Este tipo de intervenciones debe ser concebido como parte integral del proceso formativo, no como una actividad secundaria, ya que el bienestar emocional influye directamente en la calidad del trabajo escénico y en la motivación de los participantes.

Cabe señalar que, durante el proceso investigativo, se evidenció que un número significativo de integrantes del BFBA utiliza la danza como una vía de escape frente a situaciones personales complejas, algunos de ellos enfrentan problemas laborales, académicos, familiares o económicos, y encuentran en la práctica artística un refugio para canalizar sus emociones. No obstante, esta forma de afrontar las dificultades puede volverse insuficiente si no se cuenta con un acompañamiento adecuado, por lo cual es vital que el grupo artístico brinde espacios seguros donde estas realidades puedan ser compartidas, comprendidas y atendidas de forma ética y responsable.

Igualmente, estas recomendaciones también están dirigidas a los integrantes del BFBA, ya que, al ser parte fundamental de este proceso artístico y colectivo, no están ajenos a las situaciones o eventos que atravesese el grupo, por ello, es fundamental que cada uno asuma un papel activo en la construcción de una convivencia sana y colaborativa con sus compañeros. Esto implica fortalecer habilidades como la escucha activa, la empatía, el manejo de las emociones y el liderazgo participativo.

Así, dichas competencias pueden ser promovidas mediante dinámicas grupales, talleres formativos y actividades reflexivas que, aprovechando la diversidad de saberes y profesiones presentes en el grupo, pueden ser ideadas y desarrolladas por los mismos integrantes. De este modo, no solo se fomenta una participación más consciente y comprometida, sino que también se consolida una red de apoyo mutuo que contribuye al bienestar emocional, personal y artístico de cada uno, donde, los propios miembros del grupo pueden convertirse en referentes que inspiran a sus compañeros a cuidarse, respetarse y valorarse, tanto en su dimensión humana como en su identidad como artistas

Por lo tanto, se sugiere institucionalizar espacios de diálogo periódico dentro del grupo, donde cada miembro tenga la oportunidad de expresar sus ideas, sentimientos y necesidades, estos espacios pueden contribuir a la construcción de un sentido de pertenencia más profundo, favoreciendo la cohesión del grupo y mejorando el clima organizacional. A su vez, fomentar la participación activa en la planificación y evaluación de las actividades del grupo fortalecerá la autonomía y el compromiso de los integrantes.

Finalmente, todas estas acciones permitirán consolidar una comunidad artística más resiliente, consciente y solidaria. El BFBA puede convertirse en un modelo de gestión del cuidado dentro del ámbito cultural, sirviendo de ejemplo para otros grupos artísticos que también enfrentan desafíos similares, apostar por el bienestar integral de los artistas no solo mejora su calidad de vida, sino que también enriquece la calidad de las expresiones culturales que ofrecen a la sociedad.

En síntesis, las recomendaciones aquí expuestas buscan promover un enfoque integral del cuidado dentro de la comunidad artística, reconociendo que el arte, además de ser una manifestación estética, es una experiencia profundamente humana. Desde las instituciones públicas hasta los grupos artísticos, todos los actores tienen la responsabilidad de contribuir a la construcción de espacios donde se valore y se proteja la dignidad de quienes hacen posible la

vida cultural de una región, solo así será posible alcanzar una cultura verdaderamente inclusiva, participativa y transformadora.

Referencias.

- Aguirre, J. C. y Jaramillo, L. G. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 8(2), 51-74. Enlace
- Aja, J. (1994). *La expresión corporal en el marco de la reforma educativa*. Sevilla.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. (6ta edición). Editorial Espisteme.
- Arboleda Gómez, R. (2010) Las expresiones motrices y la construcción de ciudadanía: Una reflexión desde las experiencias significativas. *Educación Física y Ciencia*, 12, 13-23. En Memoria académica. Disponible en:
http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4712/pr.4712.pdf
- Baeza, M. (2008). Ocho argumentos básicos para la construcción de una teoría fenomenológica de los imaginarios sociales. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, núm. 64-65, pp. 311-315. Chile: Universidad de Concepción.
- Bayron León Osorio Herrera, & Luis Alberto Castrillón López (Eds.). (2023). *La fundamentación de la ética relacional del cuidado*. 1^a ed. San Juan de Pasto: Universidad CESMAG, Universidad Pontificia Bolivariana y Fundación Universitaria Católica del Norte.
- Bohoslavsky (2019). La salud mental en el Bienestar laboral de los trabajadores en los call center 2023
- Bowlby, J. (1984). *El apego y la pérdida: Volumen 1. Apego*. Editorial Taurus.
- Bustos-Cerón, C. J. (2020). Desarrollo de la expresión corporal a través de la pre-danza en estudiantes de Grado Primero. *Revista UNIMAR*, 38(2), 13-27.
- Brown, B. (2018). *Obra Dare to lead: Brave work. conversation. Atrévete a liderar* Editorial Planeta C. México

- Camacho, M. D. M. O. (2002). Expresión Corporal: Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física. Grupo Editorial Universitario
- Carretero, A. (2001). Imaginarios sociales y crítica ideológica. Una perspectiva para la comprensión de la legitimación del orden social.
- Chen, A., & Pag, R. (2012). Análisis de las emociones en la filosofía. Universidad Autónoma de Nuevo León, 10* 123-135.b
- Clemes, H., & Bean, R. (1996). Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Madrid: Debate.
- Congreso de la República de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013, por la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones. Bogotá, Colombia. Enlace
- Constitución política de Colombia. (1991). Artículo 49. Enlace Constitución política de Colombia. (1991). Artículo 52.
- Credé, M., Tynan, M. C., y Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and social Psychology*, 113(3), 492
- Dewey, John (2002). “Experiencia y pensamiento”, en J. Dewey, *Democracia y Educación*, Madrid: Morata, pp. 124-134.
- Dewey, John (2004). *Experiencia y Educación*, Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Díaz, E. (Ed.). (1998). *La ciencia y el imaginario social*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Biblos.
- Duarte, J. (2003). Ambientes de aprendizaje. Una aproximación conceptual. *Estudios pedagógicos*, 29, 97-113.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1 087
- Dussel, I. (2013). Imaginarios sociales y cuidado de sí: El desafío de la subjetividad en la actualidad. *Revista de Ciencias Sociales*, 29(1), 45-58.
- Erikson, E. (1989). *Identidad: juventud y crisis*. Taurus Humanidades.

- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J.M^a. (2008). El Autoconcepto: Perspectivas de Investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
- Falleti, V. (2006). Los problemas de la construcción del conocimiento en las ciencias sociales. Una mirada crítica sobre las nociones clásicas el tipo ideal y la representación. *Universias Humanística*, 62(62), 71-89. Enlace
- Fernández-Lansac, V. y Crespo L., M. (2011). Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión. *Clínica y Salud*, 22(1), 21-40. doi: 10.5093/cl2011v22n1a2. Recuperado el 15 de mayo de 2014, de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/cl2011v22n1a2.pdf>
- Fine. (2019) Vínculo humano-animal ¿Qué clase de amor es ese? *CALIDAD DE VIDA Y SALUD* 2020-, Vol.13, No. Especial; 2-31
- Foucault (1998) y el cuidado de sí mismo: una posibilidad para la gestión humana, revista espacios pag 35
- Foucault, M. (1988). *Tecnologías del yo*. Madrid: Editorial Gedisa.
- Fox, K. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 223-246.
- Gallego, R. C. (2007). *Metodologías Para la Investigación en Gestión de Operaciones*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales.
- Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del Yo*. Península.
- Habermas, J. (1998). La teoría crítica de Jürgen Habermas. USA: Illustrated, p. 79.
- Howe, D. (2013). *Empathy: What it is and why it matters*. Palgrave Macmillan
- Huici, C., Molero, F., Ángel, G., & Morales, J. (2012). *Psicología de los Grupos*. Madrid: UNED
- HUSSERL, Edmund (1969). Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una

- Filosofía Fenomenológica. México. Fondo de Cultura Económica. Pp. 65.
- Kemmis, S., & Mc Taggart, R. (1988). Cómo planificar la Investigación-Acción. Barcelona, España: Laertes.
- Lanuez, M., & Fernández, E. (2014). Metodología de la Investigación Educativa. IPLAC, La Habana, Cuba. (CD-ROM).
- Lizcano, E. (1999). “Ciencia e ideología”. Revista Nomadas, N ° 00, julio diciembre.
- Luna, J. & López, M. (2012). La resignificación y la formación de la persona. Revista de Educación, 20(1), 65-80.)
- MARTÍNEZ OCAÑA, Emma (2007). Aprender la Sabiduría del Cuidado de Si Mismo. Revista Confer. España. Nº 179. Págs. 14,15
- Márquez (1999). Técnicas e instrumentos de recolección de información. Enlace Ministerio de Educación Nacional. (2006). Serie de lineamientos curriculares de la educación física. Santafé de Bogotá, D.C.
- Méndez Cruz, I., & Dobber, M. R. (2015). El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. Universidad Iberoamericana.
- Miranda Hiriart, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 86-95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1438570>
- Minuchin, S. (1989). Psicoterapia familiar: una perspectiva sistémica. Ediciones Paidós.
- Molina, J. (2013). La resignificación en la educación. Editorial Universitaria, 150 170.).
- Morales, A. (2010). La expresión corporal en Educación Infantil. Revista innovación y experiencias educativas, 31, 1-8.
- Mucchielli, Alex (2002). *L'identite*. París, Francia: Presses Universitaires de France.

Oscar Castillero Mimenza. (2017, febrero 23). Teoría de la Influencia Social: sus aportes psicológicos. Portal Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-influencia-social>

Nápoles, M. (2012). Asertividad. Promotores deportivos comunitario y salud. Revista digital educación física y deportes Buenos Aires. Mayo 2014. Recuperado de
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/1bbbfla9-b3c9-43a8-bc86-c85dfa836cd0/content>

NODDINGS, N. (2003). Happiness and education. Inglaterra: Cambridge University, p. 1.

Núñez, J., & González, J. (1994). Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto.

Nussbaum, M. (2012). Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano. Editorial Complutense.

Paul, L. A. (2014). Transformative experience. Oxford University Press.

Pintos, J. (1995). Los imaginarios sociales. La nueva construcción de la realidad social. Maliaño (Cantabria), España: Editorial Sal Terrae. Relaciones sociales en las organizaciones uni.

Riaño Alcalá, L. (2000). Técnicas Interactivas para la Investigación Social Cualitativa. Recuperado de, P. 42-53

Requena, F. (1994). Amigos y redes sociales. Elementos para una sociología de la amistad. Siglo XXI.

Rodríguez, H. (2000). La recolección de información. Colombiana: ICFES, p. 31.

Romero (1999). Los contenidos de la Expresión Corporal.

Rosario Pozo et al.(2005) Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. (2013), n°24, pp. 167-170.

- Sastre Cifuentes, A. (2007). CONSTRUCCIÓN DEL SUJETO EN LA DANZA. *Hallazgos*, (8), 195-209.
- Schinca, M. (1988). Expresión Corporal. Escuela Española. Madrid.
- Schinca, M. (2008). Expresión corporal: Técnicas y expresión del movimiento. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
- Silva, J., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: los mapas corporales. *Alpha* (Osorno), (37), 163-182.
- Universidad Internacional SEK del Ecuador. (2021). Beneficios psicológicos y emocionales de la danza aplicados a la salud mental. *Repositorio Institucional de la Universidad Internacional SEK del Ecuador*.
- Skliar, C., & Larrosa, J. (2009). Experiencia y alteridad en educación. *Homo Sapiens Ediciones*. p. 114
- Spinoza, B. (1975). Ética. Alianza Editorial
- Valenzuela, J. A. (2015). La expresividad emocional en el contexto del desarrollo humano, 32(1), 25-40.
- Vasta, R., Haith, M., & Miller, S. (1996). Psicología infantil. Ariel
- Vera, M^a., & Zebadúa, I. (2002). Contrato pedagógico y autoestima. Ciudad de México D.F.: Colaboradores Libres.
- Zapata (2004). Transdisciplinariedad y formación integral. Texto para un debate necesario. Bogotá: Unisalle, p. 81.

Anexos

Anexo A. Consideraciones éticas y bioéticas

En cualquier campo de investigación, las consideraciones éticas son fundamentales para garantizar la integridad, el respeto y la responsabilidad en el proceso de obtención y análisis de datos. La ética en la investigación no solo protege los derechos y el bienestar de los participantes involucrados, sino que también promueve la transparencia y la confiabilidad de los resultados obtenidos. Desde este punto de vista este trabajo está arraigado a las consideraciones éticas y bioética que dicta la investigación científica.

Inicialmente, se organizó una sesión de socialización con los individuos involucrados en el proyecto, en la cual se expuso el tema a investigar, por qué y parque del trabajo y los objetivos a alcanzar, se clarificó el papel que cada participante desempeñaría en el desarrollo del trabajo, logrando que todos los participantes comprendieran su contribución y la importancia de su involucramiento para el éxito del proyecto, así mismo se realizó las firmas de consentimientos informados a cada uno, con lo cual acepta su participación en el desarrollo del trabajo, siendo esto esencial para garantizar que las decisiones se tomen de manera consciente y fundamentada, protegiendo los intereses y derechos de todas las partes involucradas, pues, es crucial resaltar que la recolección y manipulación de datos se efectuará únicamente con propósitos académicos y educativos.

Asimismo, se destacó la relevancia de los instrumentos de recolección de información, así como su diseño y validación, elementos clave para adquirir datos esenciales en el desarrollo del trabajo. Estos datos previamente recogidos y posteriormente analizados ayudaran a responder las interrogantes planteadas por los investigadores, ya que, este proceso es crucial para esclarecer las problemáticas observadas dentro del grupo estudiado en relación con el tema de investigación. Cabe mencionar que los instrumentos que se implementan para recolección de información están debidamente diseñados y avalados por personas expertas en el tema, lo cual permite ponerlas en práctica para dicho fin.

Finalmente, al completar el proceso del trabajo de investigación, se les hará una invitación a cada uno de los participantes que fueron sujetos de estudio para la socialización final de dicho trabajo, en este, se explica de manera detallada y rigurosa los resultados obtenidos en la investigación después de haber hecho un análisis de los mismos y exponer como se cumplieron los objetivos propuestos, logrando así, beneficios significativos para el grupo.

Anexo B. Compromisos éticos de la investigación científica

Yo, **Adrián Mauricio Moreno Timaná** con cédula de ciudadanía No. 1007736232, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado: **Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 14/ 08/ 2024

Firma: *Adrián Moreno*

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Adrián Mauricio Moreno Timaná

Cédula de Ciudadanía No.: 1007736232

Compromiso ético de la investigación científica

Yo, **David Santiago Bastidas Villarreal** con cédula de ciudadanía No. 1085896043, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado: **Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 14/ 08/ 2024

Firma:



Nombres y apellidos Estudiante - maestro: David Santiago Bastidas Villarreal

Cédula de Ciudadanía No.: 1085896043

Compromiso ético de la investigación científica

Yo, **Carlos Humberto Díaz Muños** con cédula de ciudadanía No. 1193521488, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado: **Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 14/ 08/ 2024



Firma:

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Carlos Humberto Díaz Muños

Cédula de Ciudadanía No.: 1193521488

Anexo C. Instrumento y validación primer objetivo

**PREGUNTAS PARA APLICACIÓN DEL
INSTRUMENTO**

FORMATO DE CARTOGRAFÍA

Investigación: Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto

Objetivo General: Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.

Objetivo Taller: Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.

Sujetos de Investigación: Ballet Folclórico de Bellas Artes

Metodología: Para fortalecer el enfoque metodológico en el desarrollo de esta aplicación del instrumento de recolección de información en el BFBA, se ha diseñado un proceso estructurado que maximiza la participación y el compromiso de los participantes, el proceso comienza con una cordial bienvenida, que incluye un saludo y una dinámica de integración específicamente diseñada para generar un ambiente de confianza y apertura relacionado con el tema a desarrollar, esto establece una base sólida para la colaboración y el intercambio de ideas.

Posteriormente, se procederá a explicar detalladamente la actividad principal, denominada "Sendero del Bienestar Personal". Esta actividad involucra la creación de una cartografía corporal, donde cada participante trazará su propio viaje hacia el bienestar personal, identificando áreas de fortaleza y oportunidades de crecimiento. Durante este proceso, se llevará a cabo un seguimiento cuidadoso por parte de los investigadores a cargo, brindando orientación y apoyo según sea necesario para garantizar una experiencia enriquecedora y significativa para todos los participantes.

Finalmente, se dedicará un tiempo para que cada participante comparta de manera respetuosa y reflexiva su trabajo ante el grupo. Esta presentación no solo permite consolidar los aprendizajes individuales, sino que también fomenta el diálogo y la retroalimentación constructiva entre los participantes, para así obtener datos que beneficien en la investigación. En este sentido, se promoverá un ambiente de seriedad y compromiso en el transcurso de intercambio de ideas.

Preguntas- Categoría autoconcepto.

1. ¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo?
2. ¿Qué emociones experimentas cuando dedicas tiempo y atención a cuidarte a ti mismo/a?
3. ¿Qué creencias tienes sobre la importancia del autocuidado en tu bienestar emocional?
4. ¿Qué prácticas de autocuidado encuentras más efectivas para mantener un equilibrio entre tu bienestar físico, emocional y mental?
5. ¿Qué parte de tu cuerpo consideras más importante cuidar y como podrías representarlo?

Preguntas- Categoría Relaciones Sociales

1. ¿Qué roles desempeña la familia, la comunidad y la sociedad en tu forma de cuidar tu cuerpo?

2. ¿Cuál es tu opinión sobre las normas sociales y los estándares de belleza? ¿Cómo te afectan?
3. ¿Qué papel juegan tus relaciones más cercanas en apoyar o desafiar tus hábitos de cuidado personal?
4. ¿Cómo representa la calidad de sus relaciones sociales y su influencia en su autocuidado?
5. ¿En qué parte de su cuerpo (silueta) ubica el impacto que han generado las relaciones sociales en su bienestar emocional y físico?

Formato de validación de instrumentos de recolección cualitativa

Juez o Experto X

Nombre: Hugo Rojas Achicanoy
Profesión u Ocupación: Docente

IDENTIFICACIÓN:

Fecha:	
Investigadores	Adrian Mauricio Moreno Timaná, Davis Santiago Bastidas Villareal, Carlos Humberto Díaz Muños
Asesor	Alba Yamile Timaná de la Cruz
Título de la investigación	Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto
Población Sujeto	Ballet Folclórico de Bellas Artes
Objetivo General	Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.
Objetivos Específico	Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.
Categorías Deductivas	<p>Preguntas- Categoría autoconcepto.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo? 2. ¿Qué emociones experimentas cuando dedicas tiempo y atención a cuidarte a ti mismo/a? 3. ¿Qué creencias tienes sobre la importancia del autocuidado en tu bienestar emocional? 4. ¿Qué prácticas de autocuidado encuentras más efectivas para mantener un equilibrio entre tu bienestar físico, emocional y mental? 5. ¿Qué parte de tu cuerpo consideras más importante cuidar y como podrías representarlo? <p>Preguntas- Categoría Relaciones Sociales</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. ¿Qué roles desempeña la familia, la comunidad y la sociedad en tu forma de cuidar tu cuerpo? 7. ¿Cuál es tu opinión sobre las normas sociales y los estándares de belleza? ¿Cómo te afectan?

	<p>8. ¿Qué papel juegan tus relaciones más cercanas en apoyar o desafiar tus hábitos de cuidado personal?</p> <p>9. ¿Cómo representa la calidad de sus relaciones sociales y su influencia en su autocuidado?</p> <p>10. ¿En qué parte de su cuerpo (silueta) ubica el impacto que han generado las relaciones sociales en su bienestar emocional y físico?</p>
Línea de Investigación	Estudios Socioculturales de la Educación Física, el Deporte y el Ocio
Tipo de Técnica:	Cartografía Corporal
Herramienta:	Mapa Corporal

VALORACIÓN

Criterios	Bien	Regular	Mal	Observación
Suficiencia (Las preguntas cubren de manera suficiente las categorías deductivas y atienden a la Población)				
Pertinencia (Las preguntas se ajustan a las categorías deductivas y atienden a la Población)				
Claridad (Las preguntas se encuentran bien redactadas)				
Coherencia total del instrumento				

OBSERVACIONES

CONCEPTO

Favorable		Desfavorable	
-----------	--	--------------	--

Hugo Rojas Achicanoy

(Firma)

CC:

Anexo D. Formato protocolo de aplicación primer objetivo.

Formato de protocolo de aplicación de instrumento hipótesis de la acción.							
Fecha: 8/ junio de 2024 Hora: Por definir Lugar: Por definir Participantes: Ballet Folclórico de Bellas Artes							
Título de Investigación: Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto							
Objetivo de la actividad: Obtener información importante sobre las percepciones y significados del cuidado de sí que tienen los integrantes del BFBA a través de la cartografía corporal							
	Actividades a desarrollar	Descripción	Recursos	Presupuesto	Responsables	Fecha	Evidencia
1	Gestión del lugar de encuentro	Oficio ante el director del Ballet Folclórico de Bellas Artes, para gestión del lugar de ensayo donde se realizará la aplicación del instrumento del primer objetivo.	Impresión de oficio en tamaño carta	\$1.000	Investigadores	Por definir	Anexo A
2	Convocatoria	Elaboración de Flyer y entrega de oficio de invitación al Ballet Folclórico de Bellas Artes	Impresión de 9 Flyers y 1 oficio en tamaño carta	\$6.000	Investigadores	Por definir	Anexo B
3	Refrigerio	Gestión de 10 refrigerios para cada uno de los participantes	Jugos personales, ponqué.	\$40.000	Investigadores	Por definir	
4	Materiales	Gestión de materiales para la realización de la cartografía caporal.	Papel Boom, marcadores, lapiceros, colores, tijeras, etc.	\$20.000	Investigadores	Por definir	
5	Transporte	Transporte ida y regreso de investigadores y refrigerios	Mototaxis	\$20.000	Investigadores	Por definir	
6	Estructuración de propuesta de intervención.	El grupo de investigadores diseñaran las respectivas preguntas para la realización del instrumento.	Computadores, validación de instrumento.		Investigadores	Por definir	Anexo C

Nota. Elaboración propia.

Anexo A. Oficio gestión del lugar

29 de agosto de 2024

Joven:

David Alejandro Ramírez García

Director Ballet Folclórico de Bellas Artes

Por medio de la presente, me permito solicitar el uso de la academia donde realizan los ensayos el Ballet Folclórico de Bellas Artes. Esta solicitud tiene como objetivo llevar a cabo una actividad esencial para la recolección de información destinada al trabajo de investigación desarrollado por los estudiantes David Santiago Bastidas Villarreal, Carlos Humberto Díaz Muñoz y Adrián Mauricio Moreno Timaná, de la Universidad Cesmag.

El estudio se titula “Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto” y requiere la participación de los miembros del Ballet Folclórico de Bellas Artes, como sujetos de investigación. La actividad denominada “Senderos del bienestar personal” está programada para el día 21 de Septiembre, de 4:00 p.m. a 6:00 p.m.

Agradezco de antemano su atención y colaboración para facilitar el desarrollo de esta importante actividad investigativa.

Atentamente,

Investigadores Césmag

Anexo B. Oficio invitación BFBA

29 de agosto de 2024

Joven:

David Alejandro Ramírez García

Director Ballet Folclórico de Bellas Artes

Cordial saludo,

Por medio de la presente, me permito solicitar su autorización para realizar la actividad denominada “Senderos del bienestar personal”, la cual es parte fundamental del trabajo de investigación titulado “Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto”. Este estudio es llevado a cabo por los estudiantes Adrián Mauricio Moreno Timaná, David Santiago Bastidas Villarreal y Carlos Humberto Díaz Muñoz, de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG.

Es importante destacar que algunos integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes participan activamente en esta investigación, por lo cual la finalidad de la actividad es recolectar información necesaria para responder a uno de los objetivos planteados.

La actividad se llevará a cabo el día 21 de Septiembre en la Academia del BFBA de la ciudad de Pasto de 4:00 p.m. a 6:00 p.m., y contará con la participación de los integrantes del Ballet Folclórico que son sujetos de estudio en la investigación.

Agradezco de antemano su atención y quedo atento a cualquier información adicional que requiera.

Atentamente,

Investigadores Césmag

Anexo E. Consentimientos informados



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana OFM Cap.



Consentimiento informado

Yo, Mayerly Martínez, integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: **"Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto"** adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Mayerly Martínez
Firma del participante del estudio

Fecha: 14 Agosto 2024

Adrián Moreno
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14 - 08 - 24



Asociación Escolar
María Goretti





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Consentimiento informado

Yo, Jesseth Alejandra Villa Meneses, integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Imaginarios sociales sobre el cuidado de si de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quiénes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha: 14-08-24

Adrián Moreno

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-05-24



ASOCIACIÓN ESCOLAR
María Goretti





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Cattellana OFM Cap.



Consentimiento informado

Yo, Juan Lizeth Gómez More, integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "**Imaginarios sociales sobre el cuidado de si de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quiénes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Juan Lizeth Gómez
Firma del participante del estudio

Fecha: 14/08/2024

Adrián Moreno
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-08-24



Consentimiento informado

Yo, Jhan Esteban Villota Corral, integrante de Ballet Folclórico de Bellas Artes

4/10

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha: 14/agosto/2024

Adrián Moreno
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14 - 08 - 24



Asociación Civil
Maria Goretti





Consentimiento informado

Yo, Juan Carlos Botero Ch., integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: **"Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto"** adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Fecha: 14/08/24

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-08-24



Consentimiento informado

Yo, Lucy Cucichay, integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: **"Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto"** adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Díaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Lucy Cucichay
Firma del participante del estudio

Fecha: 14 - Agosto - 24

Adrián Moreno
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14 - Agosto - 24





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Consentimiento informado

Yo, Juanita Valentina Táger Poz, integrante de Ballet Folclórico de Bellas Artes

En forma voluntaria manifiesto que:

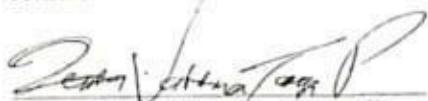
He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Imaginarios sociales sobre el cuidado de si de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mi será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.


Firma del participante del estudio

Fecha: 14-08-24

Adrián Moreno
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-08-24





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Consentimiento informado

Yo, Paola Andrea Enriquez, integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "**Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Paola Enriquez P.

Firma del participante del estudio

Fecha: 14-08-19

Adrián Moreno

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-08-19





Consentimiento informado

Yo, Angela Mayerly Gómez Chicaiza, integrante de **Ballet Folclórico de Bellas Artes**

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "Imaginarios sociales sobre el cuidado de si de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Diaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Angela Mayerly

Firma del participante del estudio

Fecha: 14-08-2024

Adrián Moreno

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-08-2024





Consentimiento informado

Yo, Mario A. Gómez Moya, miembro integrante de Ballet Folclórico de Bellas Artes

En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto" adelantado por los estudiantes maestros Adrián Moreno, David Bastidas y Carlos Díaz a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para recolectar información necesaria para adelantar el trabajo de grado. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Mario A. Gómez Moya
Firma del participante del estudio

Fecha: 14/10/24

Adrián Moreno
Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14-07-24



Fundación Maria Goretti



Anexo F. Matriz: Integración de resultados primer objetivo.**Fase de Análisis de Información: 3**

OBJETIVOS	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	TRIANGULACIÓN
ESPECÍFICO 1 Identificar las percepciones y significados sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.	RELACIONES INTERPERSONALES	<p>Autores de relaciones interpersonales</p> <p>Las relaciones interpersonales son parte del proceso de socialización de las personas, y permiten que se generen vínculos en diferentes contextos, como el escolar, familiar, social o laboral. Estas interacciones acompañan al ser humano desde la infancia y tienen un impacto en su desarrollo personal. Se forman a través de las experiencias culturales y sociales que vive cada individuo, quien ajusta sus mecanismos de socialización para adaptarse a los diversos entornos en los que se desenvuelve (Méndez & Ryszard, 2015).</p> <p>Méndez Cruz, I., & Ryszard Dobber, M. (2015). El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. México D. F: Universidad Iberoamericana.</p> <p>Las relaciones interpersonales comprenden las actitudes y comportamientos del ser humano que influyen en su desarrollo y vida social. Estas relaciones abarcan una serie de</p>	ENSAYO

	<p>interacciones, tanto verbales como no verbales, que facilitan la convivencia con otros. Incluyen la coordinación y el control de acciones y emociones, expresadas a través del lenguaje corporal y los sentimientos que emergen inconscientemente en cada persona. Estos estados internos contribuyen al crecimiento personal ya la construcción de la identidad en relación con los demás integrantes de la sociedad (Quintero, 2018)</p> <p>Quintero Sierra, Y. (2018). Relaciones interpersonales que inciden en el desarrollo humano y valores en el grado noveno de la IEDR Diego Gómez de Mena (Tabio – Cundinamarca).</p> <p>Bogotá: Universidad Externado de Colombia.</p> <p>Según Méndez y Ryszard (2005), las relaciones interpersonales son un aspecto vital y de primera importancia para la vida humana, ya que en ellas los sujetos encuentran la satisfacción de sus necesidades y el desarrollo de sus potencialidades. Los seres humanos aprendemos las habilidades sociales y comunicativas de nuestros padres como primer modelo de relaciones interpersonales y de nuestra vida social futura en cualquier ámbito: familiar, social o laboral.</p> <p>Méndez, I. & Ryszard, M. (2005) El desarrollo de las relaciones interpersonales en las</p>	
--	--	--

		<p>experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana, México].</p> <p>Según Moos (2009), Las relaciones interpersonales pueden entenderse en función de tres elementos esenciales: implicación, cohesión y apoyo. La implicación se refiere al nivel de identificación personal con las metas compartidas, que se demuestra a través de la participación activa y el compromiso en actividades comunes. La cohesión surge de las relaciones de amistad y respaldo que se forman entre las personas, fortaleciendo el sentido de comunidad. Por último, el apoyo se manifiesta en forma de estímulos, incentivos y reconocimientos que brindan motivación y satisfacción en los vínculos diarios.</p> <p>Moos, R. (2008) A social Climate Scale. Manual, Development, Applications, Research (4^a ed.). California: Mind Garden Inc.</p>	
	AUTORREALIZACIÓN	Autores de Autorrealización Carl Rogers (1980) aborda el concepto de autorrealización, explorando la importancia de la autoexploración y la autenticidad. Destaca cómo las personas pueden alcanzar su pleno potencial a través de un enfoque centrado en la persona, enfatizando la necesidad de un ambiente de aceptación y empatía para facilitar el	

	<p>crecimiento personal y la autorrealización</p> <p>Rogers, C. R. (1980). <i>A way of being</i> Houghton Mifflin Satir (1990), explora cómo las experiencias familiares y las interacciones afectan la autoestima y el desarrollo personal. Su enfoque se centra en la comunicación, la autoestima y la autorrealización, promoviendo la idea de que las personas pueden lograr un cambio positivo en sus vidas al mejorar sus relaciones y su percepción de sí mismas. Satir enfatiza la importancia del autoconocimiento y la aceptación como fundamentos para alcanzar la autorrealización, introduciendo el concepto de "self-esteem" (autoestima) como un pilar esencial en el desarrollo de una identidad saludable.</p> <p>Satir, V. (1990). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books</p> <p>Abraham Máslow (1943) propuso una teoría en la que expresó una jerarquía de necesidades humanas que ilustró a través de su conocida “pirámide de necesidades” Proceso de Autorrealización, implica varios pasos o etapas que una persona debe atravesar para llegar a realizar su máximo potencial. Estos pasos incluyen, Autoconocimiento: La persona debe conocerse a sí misma, sus fortalezas, debilidades, valores y</p>	
--	---	--

		<p>creencias, Aceptación. Es importante aceptarse a uno mismo tal como es, con sus virtudes y defectos. Autonomía. La persona debe cultivar la independencia y autonomía, tomando decisiones basadas en sus propios principios.</p> <p>Creatividad. Se fomenta la expresión creativa en diversas áreas de la vida, permitiendo el desarrollo de nuevas ideas y proyectos. Ética y valores. Vivir de acuerdo con los propios valores y principios éticos es esencial para alcanzar la autorrealización.</p> <p>Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50(4), 370-396</p>	
	INTROSPECCION	<p>La introspección, como proceso de autoanálisis y reflexión sobre los propios pensamientos y emociones, está estrechamente relacionada con los gustos personales. Por esta razón hay discusiones sobre cómo la introspección permite a las personas comprender sus preferencias y deseos, lo que es fundamental para el desarrollo del autoconocimiento y el bienestar personal.</p> <p>De acuerdo a Rosenthal (1999), la introspección es el proceso a través del cual adquirimos un tipo de conciencia “focalizada o atenta” sobre nuestros procesos y contenidos mentales, que difiere de la conciencia casual,</p>	

	<p>fugaz y difusa que se tiene a diario sobre ellos.</p> <p>según Jean-Paul Sartre, la introspección es un medio para reconocer nuestra libertad y responsabilidad, lo que implica una reflexión sobre lo que realmente valoramos y deseamos en la vida. Sigmund Freud también destaca que la introspección puede ayudarnos a identificar deseos inconscientes, lo que puede influir en nuestras elecciones y gustos personales.</p> <p>Sartre, J.-P. (1943). <i>El ser y la nada</i>. Gallimard.</p> <p>Freud, S. (1923). <i>El yo y el ello</i>. Imago.</p> <p>El principio de la crítica wittgensteiniana de la introspección es sencilla: cuando nos observamos a nosotros mismos, 1) no encontramos aquello que buscamos, 2) su postura introspectiva corre el riesgo de crear espejismos; 3) aquello que hacemos no se llama observar en el sentido científico, experimental del término.</p> <p>Chauviré, C., (2010). Los espejismos de la introspección: Wittgenstein crítico de James. Revista Colombiana de Filosofía de la Ciencia , X (20-21), 161-174.</p> <p>Sócrates utilizaba la introspección como un método para alcanzar el conocimiento y la verdad, a través del famoso «conócete a ti mismo»</p> <p>Entonces se puede decir que la introspección –en genérico– es el proceso mediante el cual las</p>	
--	---	--

		<p>personas pueden echar una mirada u observación a su interioridad subjetiva.</p> <p>INTROSPECCIÓN SOCRÁTICA Y LOGOTERAPIA UNA PROPUESTA. Psicología desde el Caribe [en linea]. 2001</p>	
	EXPRESIVIDAD	<p>Autores de Expresividad Jorge A. Valenzuela, J. A. (2015). "La expresividad emocional en el contexto del desarrollo humano". En este artículo, Jorge A. Valenzuela aborda el papel de la expresividad emocional en el desarrollo humano a lo largo de la vida. Analiza cómo las expresiones faciales y corporales influyen en la formación de la identidad y las relaciones interpersonales en diferentes etapas del desarrollo. Valenzuela destaca la importancia de la educación emocional en la infancia y la adolescencia para fomentar una comunicación efectiva y saludable.</p> <p>Valenzuela, J. A. (2015). La expresividad emocional en el contexto del desarrollo humano, 32(1), 25-40.</p> <p>De acuerdo a Bühler (1933/1980) la naturaleza expresiva del ser humano trasciende los límites del lenguaje encontrando manifestación en la gestualidad. La teoría de la expresión alude a una antigua comprensión en filosofía que propone que las variaciones físicas son</p>	

	<p>manifestaciones directas de los estados del alma, formando un solo sistema. Para él, la expresividad del lenguaje y su manifestación gestual permite comprender el mundo anímico y espiritual del ser humano. El lenguaje como instrumento de comunicación no sería suficiente para dar cuenta de la totalidad de la experiencia, por lo que el ser humano recurriría a la su expresión gestual para construir sentido en el contacto con el ambiente.</p> <p>Bühler, 1933/1980, p. 10 La dimensión expresiva del habla interna, (2017) universida católica de Chile</p> <p>West (2000) señala que la expresividad abarca mucho más que las palabras habladas, incluyendo una gran variedad de recursos como el uso del cuerpo, la gestualidad y la creación artística. De este modo, la expresividad y la creatividad están intrínsecamente conectadas. Expresar lo que sabemos, nos interesa, necesitamos o deseamos implica una comunicación directa con los demás mediante palabras, acciones, dibujos, danza, teatro y movimiento. En resumen, la expresividad está ligada a nuestra integridad como personas, abarcando tanto el potencial verbal, gestual, artístico y escrito, entre otros.</p> <p>West, J. (2000). Terapia de juego centrada en el niño (2^a ed.) México: Manual Moderno</p>	
--	--	--

		Dilthey (1977). El lenguaje no sólo busca representar algo, sino que es expresividad pura de motivaciones y deseos profundos. Esto otorga una mirada holística al fenómeno del lenguaje humano y no sólo una mirada representacional Dilthey, W. (1977). Descriptive Psychology and Historical Understanding. Belgium: The Hague.	
	ESTADO EMOCIONAL	Autores Estado Emocional Damasio (2005) sugiere que las emociones ocurren antes que los sentimientos. La emoción representa la reacción del cuerpo frente a un estímulo emocionalmente significativo, como un evento o elemento de importancia biológica. Los sentimientos, en cambio, son la experiencia subjetiva, relativamente estable y sin síntomas físicos, que surgen de la emoción. Cuando el cerebro registra los efectos de las emociones, se generan los sentimientos, que actúan como representaciones o imágenes de las emociones y sus efectos en el cuerpo. Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica. Según Damasio (2010: 123-124), el programa emocional también produce cambios cognitivos que se suman a las transformaciones	

		<p>corporales. Para Damasio, la emoción implica no solo componentes conductuales, sino también el surgimiento de pensamientos vinculados al estado emocional. En particular, menciona evidencia sobre estados "positivos" y "negativos", los cuales no solo activan ciertos circuitos neuronales y conductas, sino también ideas relación.</p> <p>Damasio, Antonio (2018). <i>The Strange Order of Things</i>. Nueva York: Penguin Books</p> <p>Damasio (2018, cap. 9) y LeDoux (2015, cap. 6), es un procesador de segundo orden que puede sostener/ percibir/registrar al mismo tiempo el concepto emocional y los cambios corporales que suceden, de tal manera que se pueda atribuir la noción emocional a lo que le sucede al cuerpo/cerebro.</p> <p>LeDoux, Joseph (2015). <i>Anxious. Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety</i>. Nueva York: Penguin Books.</p> <p>Damasio, Antonio (2018). <i>The Strange Order of Things</i>. Nueva York: Pantheon Books.</p>	
	AFFECTO ANIMAL	<p>El afecto animal se refiere al vínculo emocional que los seres humanos desarrollan con los animales, particularmente con sus mascotas. Este vínculo se ha estudiado ampliamente desde la psicología, la sociología y la antropología, explorando cómo las relaciones con animales</p>	

	<p>pueden influir en el bienestar emocional, la salud mental y las dinámicas familiares.</p> <p>Martens, Amiot, & Bastian, (2016) mencionan que las relaciones humano-animal pueden tener un carácter social y afectivo, como sucede en el caso de la tenencia de mascotas, donde las personas atribuyen un estatus especial a sus animales</p> <p>Martens, P., Amiot, C., & Bastian, B. (2016). People and companion animals: It takes two to tango. <i>BioScience</i>, 66(7), 552-560.</p> <p>Fine, (2019) La relación humano animal de compañía, la cual una vez se consideró simple curiosidad o amor mal direccionado, se ha desarrollado en un asunto serio y respetado que informa no solo acerca de las relaciones de las personas con sus mascotas, sino también acerca de sus conexiones con humanos</p> <p>Como lo menciona Sanders, (1993) A partir de las interacciones íntimas con sus animales, los dueños comienzan a considerarlos individuos únicos, empáticos, con mente, con capacidad de retribuir, y conscientes de las reglas y roles básicos que rigen la relación</p> <p>Sanders, C. R. (1993). Understanding dogs. Caretakers' attributions of mindedness in canine-human relationships. <i>Journal of contemporary ethnography</i>, 22(2), 205-226.</p>	
--	--	--

		DOI: 10.1177/089124193022002003	
	RESILIENCIA	<p>Autores de resiliencia Grotberg (1995) sostiene que la resiliencia es la capacidad que posee una persona para enfrentar las adversidades, poder sobrepasárlas y además, del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas.</p> <p>Grotberg, E.H. (2002). Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo & E. N. Suárez Ojeda, Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas (pp. 19-30). Buenos Aires: Paidós.</p> <p>La resiliencia surge como resultado de la interacción entre la persona y su entorno. Es un proceso en desarrollo, por lo que no es la persona en sí quien es resiliente, sino su evolución y el proceso de construcción de su propia historia de vida (Cyrulnick, 2001).</p> <p>Cyrulnyk, B. (2001). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Madrid. Gedisa</p>	

Anexo G. Instrumento y validación segundo objetivo**FORMATO DE COLCHA DE RETAZOS**

Investigación: Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto

Objetivo General: Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.

Objetivo Taller: Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.

Sujetos de Investigación: Ballet Folclórico de Bellas Artes

Metodología: Para fortalecer el enfoque metodológico en el desarrollo de esta aplicación del instrumento de recolección de información en el BFBA, se ha diseñado un proceso estructurado que maximiza la participación y el compromiso de los participantes, el proceso comienza con una cordial bienvenida, que incluye un saludo y una dinámica de integración específicamente diseñada para generar un ambiente de confianza y apertura relacionado con el tema a desarrollar, esto establece una base sólida para la colaboración y el intercambio de ideas.

Posteriormente, se procederá a la realización del taller "La Colcha de Retazos", una actividad de expresión creativa y reflexión personal en la que cada participante plasmará en un pliego de papel sus experiencias en torno al cuidado de sí, tanto aquellas positivas como aquellas que han representado desafíos o aprendizajes significativos de este modo se iniciará con una breve introducción sobre la importancia del autocuidado en la vida cotidiana y en el proceso formativo como bailarines, brindando ejemplos de cómo este puede manifestarse en diferentes ámbitos: físico, emocional, social y artístico.

Luego cada participante recibirá una hoja de papel donde representará mediante palabras, dibujos, símbolos o colores, sus vivencias personales en relación con el autocuidado y la reflexión girará en torno a dos aspectos principales: cómo era su relación con el cuidado de sí antes de formar parte del ballet y de qué manera la danza ha influido en su percepción y hábitos de manera general en su vida cotidiana, de este modo una vez finalizada esta fase, cada hoja será recortada en fragmentos y ensamblada colectivamente en un pliego grande, formando una "colcha" simbólica de experiencias compartidas, así se fomentará la integración de los diferentes relatos, creando conexiones entre las vivencias individuales y el sentido de comunidad dentro del ballet, después cada participante tendrá la oportunidad de compartir el significado de su contribución, promoviendo un diálogo abierto sobre los cambios y aprendizajes en su proceso personal y se destacará la importancia del autocuidado en la vida del bailarín y en su bienestar general. Para concluir, se realizará una síntesis de los principales hallazgos colectivos, generando un espacio para expresar emociones y aprendizajes obtenidos en el taller y por último como cierre simbólico, se tomará una foto grupal con la colcha de retazos terminada, reforzando la idea de que el autocuidado es un proceso compartido y en constante evolución.

Este taller permitirá obtener información valiosa desde un enfoque cualitativo, ya que a través de las representaciones y relatos personales se podrán identificar patrones, transformaciones y significados relacionados con el cuidado de sí en el contexto del ballet.

Preguntas categoría relaciones sociales

6. ¿De qué manera el ballet ha influido en tu bienestar físico, mental y emocional?
7. ¿Qué actividades fuera del ballet complementan tu forma de cuidarte? (Ejemplo: alimentación, descanso, conexión con la naturaleza, hobbies, relaciones interpersonales, etc.)
8. ¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre el cuidado de sí desde que formas parte del Ballet Folclórico de Bellas Artes?

Preguntas categoría autoconcepto

9. ¿Puedes compartir un momento en el que sentiste que estabas cuidando de ti mismo gracias al ballet?
10. ¿Cómo expresas el autocuidado a través del baile y el movimiento?
11. A través de un dibujo, realiza una comparación de tu autocuidado antes y después de ingresar al Ballet Folclórico.

Formato de validación de instrumentos de recolección cualitativa

Juez ____ o Experto ____

Nombre: Hugo Rojas Achicanoy

Profesión u Ocupación: Docente

IDENTIFICACIÓN:

Fecha:	
Investigadores	Adrian Mauricio Moreno Timaná, Davis Santiago Bastidas Villareal, Carlos Humberto Díaz Muños
Asesor	Alba Yamile Timaná de la Cruz
Título de la investigación	Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto
Población Sujeto	Ballet Folclórico de Bellas Artes
Objetivo General	Exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto.
Objetivos Específico	Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes.
Categorías Deductivas	<p>Preguntas categoría relaciones sociales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De qué manera ha influido tus amistades del BFBA en tu bienestar físico, mental y emocional? 2. ¿Qué actividades fuera del ballet complementan tu forma de cuidarte? (Ejemplo: alimentación, descanso, conexión con la naturaleza, hobbies, relaciones interpersonales, etc.) 3. ¿Cómo influyen tus amigos, compañeros o familiares a tu crecimiento personal, crees que deberías distanciarte si sus comportamientos afectan tu proyecto de vida? <p>Preguntas categoría autoconcepto</p>

	<p>4. ¿Puedes compartir un momento en el que sentiste que estabas cuidando de ti mismo gracias al ballet?</p> <p>5. ¿De qué manera el baile y el movimiento han influido en la forma en que te percibes a ti mismo?</p> <p>6. A través de un dibujo, realiza una comparación de la percepción que tenías de ti antes y después de ingresar al Ballet Folclórico.</p>
Línea de Investigación	Estudios Socioculturales de la Educación Física, el Deporte y el Ocio
Tipo de Técnica:	Colcha de retazos
Herramienta:	Guion de preguntas orientadoras

VALORACIÓN

Criterios	bien	Regular	Mal	Observación
Suficiencia (La preguntas cubren de manera suficiente las categorías deductivas y atienden a la Población)				
Pertinencia (Las preguntas se ajustan a las categorías deductivas y atienden a la Población)				
Claridad (Las preguntas se encuentran bien redactadas)				
Coherencia total del instrumento				

OBSERVACIONES

--

CONCEPTO

Favorable		Desfavorable	
-----------	--	--------------	--

Hugo Rojas Achicanoy**(Firma)****CC:**

Anexo H. Protocolo de aplicación segundo objetivo.

Formato de protocolo de aplicación de instrumento hipótesis de la acción.							
Fecha: 12/ Marzo de 2025 Hora: Por definir Lugar: Por definir Participantes: Ballet Folclórico de Bellas Artes							
Título de Investigación: Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto							
Objetivo de la actividad: Obtener información importante para exponer los imaginarios sociales sobre el cuidado de si que tienen los integrantes del BFBA a través de la colcha de retazos.							
	Actividades a desarrollar	Descripción	Recursos	Presupuesto	Responsables	Fecha	Evidencia
1	Gestión del lugar de encuentro	Oficio ante el presidente de la junta del barrio Caicedo, para gestión del lugar de ensayo donde se realizará la aplicación del instrumento para el segundo objetivo.	Impresión de oficio en tamaño carta	\$1.000	Investigadores	7 de marzo de 2025	Anexo 1
2	Convocatoria	Elaboración de Flyer y entrega de oficio de invitación al Ballet Folclórico de Bellas Artes	Impresión de 9 Flyers y 1 oficio en tamaño carta	\$6.000	Investigadores	7 de marzo de 2025	Anexo 2
3	Refrigerio	Gestión de 10 refrigerios para cada uno de los participantes	Jugos personales, ponqué.	\$40.000	Investigadores	12 de marzo de 2025	Anexo 3
4	Materiales	Gestión de materiales para la realización la colcha de retazos.	Papel Boom, marcadores, lapiceros, revistas.	\$20.000	Investigadores	12 de marzo de 2025	
5	Transporte	Transporte ida y regreso de investigadores y refrigerios	Mototaxis	\$20.000	Investigadores	12 de marzo de 2025	Anexo 4
6	Estructuración de propuesta de intervención.	El grupo de investigadores diseñaran las respectivas preguntas para la realización del instrumento.	Computadores, validación de instrumento.		Investigadores	06 de marzo de 2025	Anexo 5

Anexo I. Matriz: Integración de resultados segundo objetivo.

MATRIZ 3: INTEGRACIÓN DE DATOS

Grupo Poblacional: Ballet Folclórico de Bellas Artes

No. de Participantes: 9

Técnicas Aplicadas: Observación participante, colcha de retazos

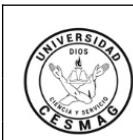
OBJETIVO	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN
Relatar las experiencias vividas sobre el cuidado de si de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes	INFLUENCIA SOCIAL	<p>La teoría de la influencia social explica cómo las personas modifican su conducta o pensamiento debido a la interacción con otros individuos o medios. Esta influencia puede ser intencional o resultado de la presión del grupo, y puede originarse tanto en lo que el sujeto percibe que se espera de él como en mensajes directos. Además, es un proceso bidireccional: quien influye también puede ser afectado por la respuesta del otro, lo que aplica a nivel individual, grupal y social. Oscar Castillero Mimenza. (2017, febrero 23).</p> <p>Oscar Castillero Mimenza. (2017, febrero 23). Teoría de la Influencia Social: sus aportes psicológicos. Portal Psicología y Mente. https://psicologiamiente.com/psicologia/teoria-influencia-social</p> <p>Kelman (1974) definió la influencia social como un cambio de comportamiento dentro del entorno social inducido por una persona o un grupo de personas. La conformidad, la identificación y la internalización representan las respuestas a las influencias sociales que pueden entenderse mejor como resultados de los procesos dinámicos de interacción con uno o más agentes influyentes en un contexto informativo y motivacional</p> <p>Davlembayeva, D. y Papagiannidis, S. (2024) <i>Teoría de la influencia social: una revisión</i>. En S. Papagiannidis (Ed), TheoryHub Book. Disponible en https://open.ncl.ac.uk/ / ISBN: 9781739604400</p> <p>La influencia social puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales las interacciones sociales modifican la percepción, los juicios, los modos de pensar o de actuar de un individuo. Así pues, la influencia social estudia las relaciones interpersonales, las relaciones en el interior de un grupo y las relaciones entre grupos con</p>

		<p>el fin de comprender por qué un individuo responde de una determinada manera a una situación dada, y cómo hacer para que lo haga de manera diferente.</p> <p>Huici, C., Molero, F., Ángel, G., & Morales, J. (2012).</p> <p>Huici, C., Molero, F., Ángel, G., & Morales, J. (2012). <i>Psicología de los Grupos</i>. Madrid: UNED</p>
	RESIGNIFICACIÓN	<p>Autores de resignificación</p> <p>La resignificación es como un proceso de reconstrucción que da importancia nuevamente a algo. Resignificar es "volver a significar" y regresar al punto de partida de un proceso que requiere ser repensado para generar cambio o transformación.</p> <p>Molina también destaca que la resignificación tiene como fin mejorar la realidad de una manera diferente a la forma como inicialmente había sido pensado.</p> <p>Molina, J. (2013).</p> <p>Molina, J. (2013). La resignificación en la educación. Editorial Universitaria, 150-170.).</p> <p>La resignificación implica un proceso de reflexión y transformación que permite al individuo descubrir su propia identidad y sentido de vida. La resignificación también implica una toma de conciencia sobre la propia existencia y la responsabilidad que se tiene hacia sí mismo y hacia los demás. En este sentido, la resignificación es un proceso que permite al individuo convertirse en una persona auténtica y responsable. Luna & López2012</p> <p>Luna, J. & López, M. (2012). La resignificación y la formación de la persona. Revista de Educación, 20(1), 65-80.)</p> <p>De igual forma se destaca la importancia de la resignificación en la formación de la persona, enfatizando que las experiencias deben ser un proceso de construcción y reconstrucción permanente de la identidad y el sentido de vida, así mismo la importancia de la reflexión y la sistematización en la práctica y experiencias para permitir la recuperación de conocimientos y cuidado que han sido eficaces para intervenir en los procesos de construir conocimiento por medio de experiencias vividas.</p> <p>Martínez 2015</p> <p>Martínez, J. (2015). La resignificación en la formación de la persona. Revista de Educación, 30(2), 20-35.)</p>

	INFLUENCIA DEL ENTORNO	<p>Autores sobre Cohesión Social Un ambiente de aprendizaje constituye el conjunto de todos los recursos físicos y simbólicos del entorno que se pueden utilizar para lograr los procesos de aprendizaje más eficientes.</p> <p>En ese sentido el ambiente de aprendizaje abarca desde el entorno que comprende la parte física que rodea a la persona hasta el tipo de relación que se establece entre sus compañeros y demás personas.</p> <p>Parra (2007)</p> <p>Parra, R. J. (2007). Aprendizaje y conectividad. 1st ed. Colombia: Javegra</p> <p>Sonya Virginia Seider y Rudolf Ekstein otorgan al ambiente y a los elementos que lo componen un papel absolutamente fundamental porque "el individuo no puede vivir sin alguna relación con el ambiente y sin cambios en sus condiciones. Estos cambios influyen sobre el crecimiento y desarrollo del individuo y en la consiguiente partida de planes y conductas".</p> <p>Mateusz Brodowicz. (June 21, 2024). La influencia del entorno en el desarrollo y comportamiento humano</p>
	EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS	<p>Autores que hablan sobre Experiencias significativas Nussbaum destaca la importancia de crear capacidades en las personas para su desarrollo humano y social en las experiencias y la creación de capacidades es fundamental para que las personas puedan alcanzar sus objetivos y mejorar su calidad de vida. La autora también enfatiza la importancia de la educación y la participación ciudadana en la creación de capacidades. Nussbaum, M. (2012)</p> <p>Nussbaum, M. (2012). Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano. Editorial Complutense.</p> <p>Paul explora cómo las experiencias transformadoras cambian fundamentalmente quiénes somos y cómo vemos el mundo. Utiliza ejemplos para ilustrar cómo nuestras preferencias y valores pueden cambiar drásticamente, complicando la evaluación de si una elección fue beneficiosa. Paul, L. A. (2014)</p> <p>Paul, L. A. (2014). Transformative experience. Oxford University Press.</p>

		<p>Se enfoca en la vulnerabilidad, la valentía, la vergüenza y la empatía. Su trabajo explora cómo abrazar la vulnerabilidad y la autenticidad puede llevar a experiencias transformadoras tanto en la vida personal como profesional. Brown enfatiza la importancia de conectar con los demás y de ser honestos con nosotros mismos para lograr un crecimiento significativo.</p> <p>Brown, B. (2018). <i>Dare to lead: Brave work. Tough conversations</i></p>
	PERSEVERANCIA	<p>Autores de perseverancia</p> <p>La perseverancia refiere a la “constancia y pasión por metas de largo plazo [...] lo que implica trabajar arduamente para enfrentar los desafíos, mantener el esfuerzo y el interés durante años a pesar del fracaso, la adversidad y los períodos de estancamiento en el proceso” (Duckworth, Peterson, Matthews, y Kelly, 2007, p. 1 088)</p> <p>Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. <i>Journal of personality and social psychology</i>, 92(6), 1 087</p> <p>La perseverancia es considerada como un rasgo de la personalidad no cognitiva, categorizada dentro de las ‘habilidades socioemocionales’ o ‘habilidades blandas’. Incluye dos factores: por un lado, sostener el esfuerzo que implica la realización de la meta que nos hemos propuesto y, por otro, mantener nuestro interés por esa meta en el tiempo (Duckworth, 2007).</p> <p>Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., y Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 92, 1087-1101</p> <p>Se traduce en asumir el reto de aprender a construir proyectos de vida con sentido y reorientarlos a lo largo del tiempo, trabajando para lograr aquello que nos propusimos (Pinto, 2018).</p> <p>Pinto, L., (2018). Rediseñar la escuela para y con las habilidades del siglo XXI. Buenos Aires: Fundación Santillana</p> <p>La perseverancia está particularmente asociada al rasgo de la responsabilidad, que habla de cuán centrado está un sujeto en sus objetivos (Credé et al., 2017)</p>

		Credé, M., Tynan, M. C., y Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. <i>Journal of Personality and social Psychology</i> , 113(3), 492
--	--	--



San Juan de Pasto, 22 enero 2026

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Licenciatura En Educación Física
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado **Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto**, presentado por el (los) autor(es) **David Santiago Bastidas Villarreal, Carlos Humberto Díaz Muños y Adrián Mauricio Moreno Timaná** del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,

Mg. Alba Yamile Timaná de la Cruz
C.C. 37087395
T. 317 4737904
aytimana@gmail.com

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: David Santiago Bastidas Villarreal	Documento de identidad: 1085896043
Correo electrónico: villarreals2811@gmail.com	Número de contacto: 3164172826
Nombres y apellidos del autor: Carlos Humberto Díaz Muños	Documento de identidad: 1193521488
Correo electrónico: chcardii@gmail.com	Número de contacto: 3184059529
Nombres y apellidos del autor: Adrián Mauricio Moreno Timaná	Documento de identidad: 1007736232
Correo electrónico: mauromoremo90@gmail.com	Número de contacto: 3173459593
Nombres y apellidos del asesor: Alba Yamile Timaná de la Cruz	Documento de identidad: 37087395
Correo electrónico: aytimana@gmail.com	Número de contacto: 3174737904
Título del trabajo de grado: Imaginarios sociales sobre el cuidado de sí de los integrantes del Ballet Folclórico de Bellas Artes de la ciudad de San Juan de Pasto	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación – programa de Licenciatura en Educación Física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará

- con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
 - d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
 - e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permito(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 22 días del mes de enero del año 2026

	
Nombre del autor: Adrián Mauricio Moreno Timaná	Nombre del autor: David Santiago Bastidas Villarreal
	
Nombre del autor: Carlos Humberto Díaz	

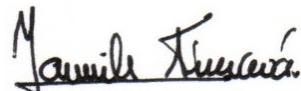
AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE
GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO
INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAC-BL-FR-
031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

Muños



Nombre de la asesora: Alba Yamile Timaná de la Cruz