

EXPERIENCIA ÓPTIMA (*FLOW*) Y RESILIENCIA EN BAILARINES EN CONTEXTO DE PANDEMIA

OPTIMAL EXPERIENCE (FLOW) AND RESILIENCE IN DANCERS IN THE CONTEXT OF A PANDEMIC

(Fecha de recepción: 12/05/22 - Fecha de aceptación 02/08/22)

Lic. Micaela Gaia Álvarez y Lic. Cristina M. Straniero¹

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre la experiencia óptima o *flow* y los procesos de resiliencia en personas que practican danza.

Se trata de una investigación cuantitativa de alcance descriptivo/correlacional, a través de un diseño transversal con encuestas. Se administró el Cuestionario de Experiencia Óptima (Mesurado, 2008) y la Escala de Resiliencia versión argentina (Rodríguez et al., 2009) a una muestra de 55 bailarines y 83 no bailarines de la provincia de Mendoza.

Los resultados indicaron asociación positiva entre *experiencia óptima*, factor de resiliencia interna «capacidad de propósito y sentido de vida» y la práctica de danza. Asimismo, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en los factores de resiliencia «capacidad de autoeficacia» y «capacidad de propósito y sentido de vida» en favor de las personas que practican danza.

Palabras clave: danza, *flow*, experiencia óptima, resiliencia.

ABSTRACT

The present work aimed to demonstrate the positive relationship of the optimal experience or *flow* on resilience processes in people who practice dance.

This study consists of quantitative research with a descriptive/correlational scope, through a cross-sectional design with surveys. The Optimal Experience Questionnaire (Mesurado, 2008) and the Argentine Resilience Scale (Rodríguez et al., 2009) were administered to a sample of 55 dancers and 83 non-dancers from the Province of Mendoza.

The results indicated a positive association between the optimal experience, the internal resilience factor «purpose capacity and life meaning», and dance practice. Likewise, statistically significant differences were evidenced in the resilience factors «self-efficacy capacity and purpose capacity and life meaning», in favor of dancers.

Keywords: dance, *flow*, optimal experience, resilience.

¹ Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Contacto: mgaiaalvarez@gmail.com; cmstraniero@gmail.com

1. INTRODUCCIÓN

Hablar desde una perspectiva positiva en un contexto complejo como el de pandemia por COVID-19, marcado por una constante inestabilidad e incertidumbre, la ausencia de contacto con el otro y la focalización en el abordaje de la patología y el sufrimiento humano, resulta oportuno.

En el marco de la Psicología Positiva (Seligman, Parks y Steen, 2004) el presente estudio buscó ampliar los conocimientos sobre la experimentación de fluidez como estado positivo, sus repercusiones psíquicas y su relación con procesos resilientes en personas practicantes de danza.

Como medio de expresión artística de la subjetividad, la danza constituye una práctica dinámica, compleja y multifactorial. Entre los múltiples procesos y beneficios psicológicos asociados a la danza (Abilleira et al., 2017; Cabrera, 2015; Sastre Cifuentes, 2007; Chiva Montoya, 2017; Domínguez Cacho y Castillo Vera, 2017; Fernández y Taccone, 2012; Fundación Botín, 2014), surge la experimentación de emociones positivas y experiencias gratificantes tales como el estado de *flow* (Piazza, 2011).

Este último, desarrollado y estudiado por Mihály Csikszentmihalyi (1997, 1998, 2014) y, en nuestro país, especialmente por Mesurado (2008, 2009, 2017) es definido como:

... el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla (Csikszentmihalyi, 1997, p. 16).

Según el autor, esta experiencia de total implicación posibilita un estado de orden interno o *negentropía psíquica* que facilita un proceso de crecimiento y complejización de la personalidad en términos de seguridad

y autonomía. Proceso asociado al afrontamiento de nuevos desafíos, al aprendizaje de nuevas habilidades, y al disfrute –entendido como el estímulo fundamental que impulsa a la persona a alcanzar nuevos niveles de rendimiento y hacia la experimentación de estados de conciencia nunca antes experimentados (Csikszentmihalyi, 1998).

Asimismo, el autor relaciona la experiencia óptima con el proceso resiliente al señalar la capacidad de algunas personas para transformar las situaciones desesperanzadoras o amenazantes en nuevas oportunidades de flujo que puedan controlar, es decir, en nuevas experiencias de disfrute mediante la reinterpretación o resignificación de las mismas como oportunidades de acción. De forma que sucesos destructivos pueden ser transformados en positivos mediante la re-unión de la energía psíquica al convertirlos en estados de fluidez (Csikszentmihalyi, 1997).

Desde una propuesta similar, Cyrulnik (2007, 2009, 2015, 2017) concibe la resiliencia como un proceso de recuperación, de sobreposición y/o adaptación a la adversidad, íntimamente ligado a la posibilidad de resignificación y renarración.

El autor define la resiliencia como «el hecho de retomar un nuevo desarrollo después de una agonía psíquica traumática» (Banrepultural, 2017, 11.28). Proceso ligado a la palabra, a la elaboración de un relato que posibilite la transformación de la emoción y, con esta, la metamorfosis del sufrimiento (Cyrulnik, 2007).

En este sentido, Cyrulnik sostiene que el arte constituye un camino que posibilita dicho proceso mediante la generación de nuevos sentidos, la unión de las partes de la personalidad desgarradas y el compartir con el otro, considerándolo «un muy valioso factor de resiliencia» (Banrepultural, 2017, 1.52.37).

De manera que, si se concibe la danza como disciplina artística, y desde un enfoque sis-

témico-narrativo, la misma podría definirse como un campo de narrativas trazado por cuerpos que danzan (Toro Calonje y López-Aparicio Pérez, 2018), como un lenguaje íntimamente ligado a la producción de sentido. Disciplina que, mediante la articulación de sus elementos fundamentales –el cuerpo, el movimiento, trama, personajes y escenario– habilitaría procesos de externalización y de construcción de relatos alternativos (Sluzki, 1995), facilitando de esta manera el desarrollo de recursos vinculados a la elaboración resiliente.

En suma, la presente investigación parte de una concepción de resiliencia entendida como una capacidad o habilidad que permite enfrentar las situaciones de adversidad, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Cualidad cuyo desarrollo depende de la interacción múltiples procesos, entre los cuales podría encontrarse la danza, entendiendo la misma como un lenguaje que facilitaría el desarrollo de recursos narrativos negentrópicos –de fluidez– que posibiliten la resignificación de experiencias.

Cabe aclarar que este estudio se llevó a cabo en un contexto excepcional de pandemia, donde las circunstancias forzaron la necesaria adaptación de prácticas cotidianas, como la danza, a la situación de aislamiento. Adaptación que, en cuanto a lo que a la práctica dancística refiere, ha implicado la movilización de recursos virtuales, la reducción de los espacios físicos para practicar, la ausencia de contacto directo con el otro, y la construcción de nuevos modos de vinculación tanto con el otro –bailarines, maestros– como con uno mismo. Partiendo de la pregunta: **¿la experiencia de flow en bailarines facilitaría el desarrollo de recursos psíquicos posibilitadores de procesos de resiliencia?**, se planteó como principal objetivo analizar la relación entre la experiencia óptima o *flow* y los procesos de resiliencia en personas que practican danza.

2. METODOLOGÍA

Tipo de estudio y Diseño

Se trata de una investigación cuantitativa, con un alcance descriptivo / correlacional, a través de un diseño transversal. Se busca describir las propiedades y características del *flow* y la resiliencia, especificando cómo es y cómo se manifiesta en personas practicantes y no practicantes de danza; y luego establecer el grado de relación existente entre las variables investigadas (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

Muestra

Se utiliza una muestra no probabilística de carácter intencional de 138 personas (119 mujeres y 19 varones), con edades comprendidas entre 18 y 40 años, de las cuales 55 son practicantes de danza desde hace más de tres años, y 83 no practican danza.

Instrumentos

– *Cuestionario de Experiencia Óptima* (Medurado, 2008). Es un instrumento con formato de auto-reporte que cuenta con 27 ítems y dos partes. La Parte I investiga la experimentación de *flow*, la/s actividad/es en la/s que se experimentó, y la motivación para realizar dicha actividad. La Parte II investiga la calidad de la experiencia en torno a dos dimensiones: *Calidad Afectiva* y *Activación Cognitiva*, y *Percepción de Logro* y *Habilidad*.

– *Escala de Resiliencia versión argentina* (Rodríguez et al, 2009). Conformada por 21 ítems tipo Likert, a través de los cuales se identifican tres factores: *Capacidad de autoeficacia*, *Capacidad de propósito y sentido de vida*, y *Evitación cognitiva*; entendiendo los mismos como cualidades personales posibilitadoras de adaptación individual resiliente.

Procedimiento

Primero, se adaptaron los instrumentos al formato Google Forms, encabezados por un consentimiento informado, para ser administrados de manera online.

Luego, se procedió a contactar la muestra a través de distintas redes sociales, con un mensaje que invitaba a participar, junto a una breve explicación de la intención de la investigación, y al link de acceso a Google Forms.

Por último, se realizó el análisis estadístico con SPSS (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales), en su versión más reciente.

Análisis de los datos

Se aplicaron estadísticos descriptivos: distribución de frecuencias, medias, medianas, desviaciones típicas, asimetría, mínimo, máximo y percentiles. A su vez, se trabajó con el coeficiente de correlación de Spearman para verificar la relación existente entre las variables, y la Prueba T de Student para comparar medias y conocer el grado de significación de las diferencias encontradas.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

a. Cuestionario de Experiencia Óptima

- *Actividades de flujo.*



Figura 1: Distribución de las Actividades de flujo.

Como presenta la Figura 1, 48 % de la muestra indicó experimentar *flow* a través de actividades físicas; mientras que un 44 % refirió experimentar fluidez mediante la danza (85 % bailarines que cumplían con las características de la investigación, y 15 % correspondiente a personas que no practican danza actualmente). Asimismo, el 15 % refirió experimentar *flow* a través de actividades de ocio, mientras que un 4 % refirió experimentarlo en actividades laborales, 3 % mediante actividades hogareñas, y 2 % durante el estudio.

En relación con los Bailarines, 95 % refirió la danza como actividad de flujo, mientras que un 5 % señaló otras actividades físico-deportivas; resultados que difieren levemente de los obtenidos por Piazza (2011).

Las actividades elegidas coinciden con la amplia variedad de contextos estudiados por investigaciones precedentes citadas por Mesurado (2017), así como con Colombi (2016) y Profumieri (2017). Del mismo modo, el porcentaje elevado en diversas actividades físicas y, en particular, en la danza como actividad artística, coincide con los resultados obtenidos por Jiménez Torres (2015).

Estos resultados reflejan el carácter universal de la experiencia óptima en término de los múltiples contextos en los que puede ser experimentado el *flow* (Csikszentmihalyi, 2014; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

- *Pensamiento durante la actividad.*

En este punto, la muestra de No bailarines refirió principalmente concentrarse plenamente en la actividad (51 %), aspecto asociado a un alto nivel de conexión con la misma que lleva a la desconexión con el mundo circundante, e incluso a una detención del pensamiento.

En segundo lugar, los No bailarines expresaron focalizarse en el disfrute (19 %), en la sensación de bienestar, liberación, paz y satisfacción que genera la realización de la

actividad; y en dar lo mejor de sí para hacer bien lo que requiere dicha actividad (13 %), característica ligada al aprendizaje y mejora de las habilidades requeridas.

En menor medida, los No bailarines refirieron enfocarse en la meta, en los objetivos de la actividad y en la consecución de los resultados deseados (9 %).

Por otro lado, la muestra de Bailarines refirió la concentración en la actividad misma como pensamiento fundamental (57 %), ligada a la conexión con uno mismo tanto a nivel corporal como emocional, y a la expresión; además de la desconexión con el mundo circundante llegando al nivel de no pensar en nada.

Asimismo, los Bailarines expresaron enfocarse en el aprendizaje y la mejora de las habilidades necesarias para la consecución de los movimientos de forma correcta (35 %); y en el disfrute, la sensación de bienestar, de liberación, soltura, plenitud y felicidad (33 %) que sienten al practicar danza.

Las respuestas brindadas por ambos grupos reflejan las distintas características del *flow* señaladas por Csikszentmihalyi (1997); así como los factores señalados por Mesurado (2008).

- *Motivación.*



Figura 2: Motivación de los No Bailarines.



Figura 3: Motivación de los Bailarines.

Como muestra la Figura 2, 98 % de los No bailarines expresó realizar la actividad elegida porque quieren hacerlo, mientras que un 2 % indicó realizarla porque tienen que hacerlo. Por otro lado, el 100 % de la muestra de Bailarines refirió realizar la actividad elegida porque quieren hacerlo, tal como muestra la Figura 3.

Estos resultados reflejan, por un lado, la aclaración de Csikszentmihalyi (1998) quien refiere que las experiencias no son puramente autotéticas o exotéticas, pudiendo ser muchas de ellas realizadas por el sentido del deber, como en este caso, o por necesidad. Mientras que, por otro, reflejan la elección de la danza por parte de los sujetos encuestados como una actividad autotética, gratificante en sí misma, y que los bailarines eligen realizar por motivación intrínseca.

- *Compañía durante la actividad.*

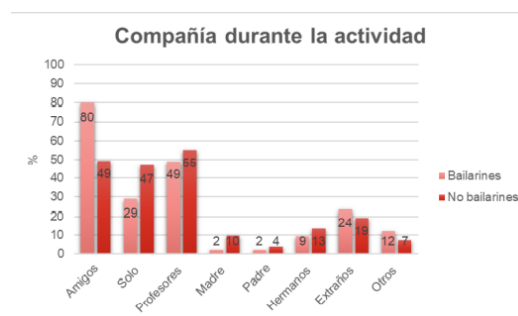


Figura 4: Comparativo de la compañía durante la actividad en Bailarines y No bailarines.

Como muestra la Figura 4, 55 % de los No bailarines refirieron realizar la actividad elegida acompañados de profesores, 49 % con amigos y 47 % en soledad, siendo estas tres elecciones las de mayor predominio. Estos resultados son coherentes con las actividades de flujo referidas por los encuestados, donde predominan tanto actividades grupales como solitarias.

Por otro lado, 80 % de los Bailarines señaló a los amigos como principal compañía, evidenciando una marcada tendencia en sus respuestas. Asimismo, 49 % indicó estar acompañados por profesores, mientras que

un 29 % indicó realizar la actividad elegida en soledad. Esta tendencia evidencia dos elementos esenciales de la danza como lo son el grupo de pares y los profesores, reflejando tanto la relación entre maestro y bailarín como sistemas narrativos distintos y complementarios fundamentales para la construcción de la trama dancística; así como la relación entre los bailarines. Relaciones que influyen en el producto final de la obra artística, facilitando o impidiendo una mejor expresión y representación de la propuesta planteada por el coreógrafo.

- *Puntuación de la escala.*

	Experiencia Óptima	Calidad Afectiva-Activación Cognitiva	Logro-Feedback Externo
N	83	83	83
Media	135,25	97,22	38,04
Mediana	137	99	38
Desviación Estándar	10,3	7,44	4,36
Asimetría	-0,469	-	-
Mínimo	110	77	27
Máximo	154	108	47
Percentiles	25	128	35
	50	137	38
	75	144	41

Tabla 1: Estadísticos de Experiencia Óptima total y por factor en No bailarines.

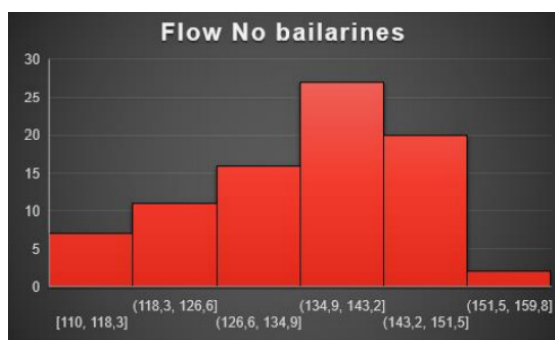


Figura 5: Histograma de flow en No bailarines.

Como muestra la Tabla 1 y la Figura 5, la puntuación media de la escala total del grupo de No bailarines fue 135,25; con una desviación estándar de 10,30. La puntuación máxima fue de 154 y la mínima de 110, encontrándose el 50 % de la muestra entre los puntajes 128 y 144, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,469$).

Asimismo, dicho grupo tuvo una puntuación media de 97,22 en Calidad Afectiva y Activación Cognitiva y 38,04 en Logro y Feedback Externo, mostrando una desviación estándar de 7,44 y 4,36, puntaje máximo de 108 y 47, y mínimo de 77 y 27 respectivamente; encontrándose el 50 % central de la muestra entre las puntuaciones 92 y 103 para el primer factor, y entre 35 y 41 para el segundo.

	Experiencia Óptima	Calidad Afectiva-Activación Cognitiva	Logro-Feedback Externo
N	55	55	55
Media	139,35	100,65	38,69
Mediana	140	102	39
Desviación Estándar	8,106	5,16	4,44
Asimetría	-0,876	-	-
Mínimo	115	84	24
Máximo	156	108	49
Percentiles	25	136	36
	50	140	39
	75	145	42

Tabla 2: Estadísticos de Experiencia Óptima total y por factor en Bailarines.

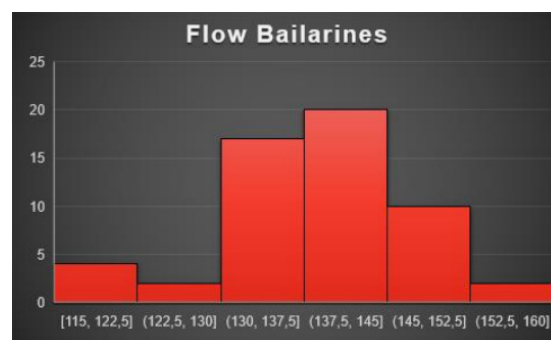


Figura 6: Histograma de flow en Bailarines

Como presenta la Tabla 2 y la Figura 6, la puntuación media del grupo de Bailarines fue de 139,35 y la desviación estándar de 8,1. La puntuación máxima fue de 156 y la mínima de 115, ubicándose el 50 % de la muestra entre los puntajes 136 y 145, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,876$).

Asimismo, los participantes obtuvieron una puntuación media igual a 100,65 en Calidad Afectiva y Activación Cognitiva, y 38,69 en Logro y Feedback Externo, mostrando una desviación estándar de 5,16 y 4,44; punta-

je máximo de 108 y 49, y mínimo igual a 84 y 24 respectivamente; encontrándose el 50 % central de la muestra ubicada entre las puntuaciones 99 y 104 para el primer factor, y 39 y 42 para el segundo.

Los resultados obtenidos demuestran la posible experimentación de fluidez mediante la danza, coincidiendo con las conclusiones de Piazza (2011). Sin embargo, se observan algunas diferencias en la media obtenida para la escala general (mayor en un 9 %), para el factor Calidad Afectiva y Activación Cognitiva (mayor en un 20 %), y para el factor Logro y Feedback Externo (menor en un 6 %).

Del mismo modo, los resultados reflejan una puntuación mayor en la escala general (3 %), el primer factor (4 %) y el segundo (2 %), en favor de los Bailarines.

A continuación, se analizan dichas diferencias mediante la Prueba T de Student.

	t	gl	Sig. (bilateral)
Experiencia Óptima	2,602	131,934	0,01
Calidad Afectiva - Activación Cognitiva	3,205	135,688	0,002
Logro - Feedback Externo	0,857	136	0,393

Tabla 3: Prueba T de Student para comparar media del puntaje general y por factores del Cuestionario de Experiencia Óptima en Bailarines y No Bailarines.

Como presenta la Tabla 3, las diferencias encontradas fueron efectivamente significativas tanto para la puntuación en la escala general ($t(131,93) = 2,602, p < 0,05$), como para el factor Calidad Afectiva y Activación Cognitiva ($t(135,68) = 3,205, p < 0,05$); mientras que las diferencias en torno al factor de Logro y Feedback Externo no resultaron estadísticamente significativas ($t(136) = 0,857, p > 0,05$).

En cuanto a las diferencias en la escala general, podría pensarse en la influencia de factores tales como la compañía durante la práctica, el estilo de danza practicado o el modo de realización, tomando los estudios de Mesurado (2009) en otros contextos. Factores que pueden ser abordados en futuras investigaciones.

En relación con el primer factor, los resultados coinciden con las respuestas brindadas por los Bailarines a la pregunta sobre el pensamiento durante la actividad. Además, teniendo en cuenta el contexto en el que se realizó la toma, la práctica virtual impulsó a bailarines a un incremento de los niveles de atención y concentración requerida, requiriendo la eliminación de estímulos distractores y el establecimiento de nuevos modos de conexión y vinculación tanto con el grupo de pares como con uno mismo.

b. Escala de Resiliencia versión argentina

A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos por ambos grupos encuestados, incluyendo los estadísticos generales y por factor de resiliencia, así como los resultados obtenidos mediante la aplicación de la Prueba T de Student para muestras independientes.

• Resiliencia en No bailarines

	Resiliencia	Capacidad de autoeficacia	Capacidad de propósito y sentido de vida	Evitación cognitiva
N	83	83	83	83
Media	108,01	61,67	25,13	21,20
Mediana	109	62	26	21
Desviación Estándar	12,8	6,87	4,56	4,89
Asimetría	-0,354	-0,4	-0,806	-0,04
Mínimo	77	42	10	11
Máximo	139	75	35	31
Percentiles	25	100	58	17
	50	109	62	21
	75	116	67	25

Tabla 4: Estadísticos de la Escala de Resiliencia general y por factor en No Bailarines.



Figura 7: Histograma de Resiliencia en No Bailarines.

Como presenta la Tabla 4 y la Figura 7, la puntuación media del grupo de No bailarines en resiliencia general fue de 108,01; con una desviación estándar de 12,8. El puntaje máximo fue de 139 y el mínimo de 77, encontrándose el 50 % central de la muestra entre los puntajes 100 y 116. Asimismo, la distribución muestral resultó asimétrica negativa ($As = -0,354$)

En cuanto al puntaje por factor, los No bailarines tuvieron una puntuación media igual a 61,67 en el factor de Capacidad de autoeficacia, con una desviación estándar de 6,87. El puntaje máximo fue de 75 y el mínimo de 42, encontrándose el 50 % central de la muestra entre los puntajes 58 y 67. Asimismo, la distribución muestral resultó asimétrica negativa ($As = -0,4$).

En relación con el segundo factor, Capacidad de propósito y sentido de vida, los No bailarines mostraron una puntuación media de 25,13; con una desviación estándar de 4,56. El puntaje máximo fue 35 y el mínimo 10, encontrándose el 50 % central de la misma entre los puntajes 23 y 28. De igual modo, la distribución muestral fue asimétrica negativa ($As = -0,806$).

Por último, los No bailarines mostraron una puntuación media de 21,20 en el factor de Evitación cognitiva, con una desviación estándar de 4,89. El puntaje máximo fue de 31 y el mínimo de 11, ubicándose el 50 % central entre los puntajes 17 y 25, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,04$).

• *Resiliencia en Bailarines*

	Resiliencia	Capacidad de autoeficacia	Capacidad de propósito y sentido de vida	Evitación cognitiva
N	55	55	55	55
Media	111,73	64,40	26,69	20,64
Mediana	112	65	27	21
Desviación Estándar	13,87	7,80	4,15	4,39
Asimetría	-0,579	-0,783	-0,786	-0,072
Mínimo	79	40	14	10
Máximo	134	77	34	31
Percentiles	25	106	60	17
	50	112	65	21
	75	126	71	24

Tabla 5: Estadísticos de la Escala de Resiliencia general y por factor en Bailarines.



Figura 8: Histograma de Resiliencia en Bailarines.

Como presenta la Tabla 5 y la Figura 8, la media en resiliencia general de la muestra de Bailarines fue igual a 111,73; con una desviación estándar de 13,87. La puntuación máxima fue de 134 y la mínima de 79, ubicándose el 50 % central entre los puntajes de 106 y 126, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,579$).

En cuanto a los puntajes por factor, los Bailarines mostraron una puntuación media de 64,4 en el factor de Capacidad de autoeficacia; con una desviación estándar igual a 7,8. La puntuación máxima obtenida fue de 77 y la mínima de 40, encontrándose el 50 % central de la muestra entre los puntajes 60 y 71, y evidenciando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,783$).

En relación con el factor de Capacidad de propósito y sentido de vida, los encuestados tuvieron una puntuación media de 26,69; con una desviación estándar igual a 4,15. El puntaje máximo fue de 34 y el mínimo de 14, ubicándose el 50 % central de la mues-

tra entre los puntajes 25 y 29, y mostrando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,786$).

Por último, los Bailarines obtuvieron una puntuación media de 20,64 para el factor de Evitación cognitiva, con una desviación estándar igual a 4,39. El puntaje máximo fue de 31 y el mínimo de 10, encontrándose el 50 % central de la muestra entre los puntajes 17 y 24, y reflejando una distribución muestral asimétrica negativa ($As = -0,072$).

Estos resultados reflejan un nivel de resiliencia moderado en ambos grupos encuestados al encontrarse entre los puntajes 98 y 123 (Rodríguez et al., 2009); difiriendo de los puntajes altos en participantes y no participantes de un proyecto de arte presentados por Dezzi (2016).

Por otro lado, el puntaje obtenido por los Bailarines resultó superior en un 4 % para resiliencia general, superando el 50 % central de la muestra los 123 puntos delimitados por los baremos presentados por los autores de la Escala; lo que lleva a pensar la posible influencia de la danza sobre la resiliencia.

En cuanto al puntaje por factor, el mismo resultó superior en la muestra de Bailarines en Capacidad de autoeficacia (5 %) y en Propósito y sentido de vida (6 %), y menor en el factor de Evitación cognitiva (3 %) en relación con los No bailarines.

Estos resultados coinciden con los obtenidos por Meza Lafón (2010) en relación con la variable de Crecimiento personal y su ligazón con la sensación de desarrollo y expansión, la apertura a nuevas experiencias y la autoeficacia personal.

Por otro lado, la diferencia en torno al factor de Evitación cognitiva, podría deberse a la movilización de un tipo de mecanismo de afrontamiento de situaciones adversas o estresantes más bien orientados a la tarea o problema por parte de los bailarines

encuestados, tal como señalan Amado, Leo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva y García Calvo (2011). Mecanismo que implica un rol activo de la persona en la re-organización de la experiencia hacia un plan de acción que posibilite la significación de situaciones difíciles y, con esta, una situación emocional constructiva.

A continuación, se analizan las diferencias encontradas mediante la Prueba T de Student.

	t	gl	Sig. (bilateral)
Capacidad de autoeficacia	2,161	136	0,032
Capacidad de propósito y sentido de vida	2,036	136	0,044
Evitación cognitiva	-0,697	136	0,487

Tabla 6: Prueba T de Student para comparar media de los factores de resiliencia interna en Bailarines y No bailarines.

Como presenta la Tabla 6, las diferencias encontradas son efectivamente significativas tanto para el factor Capacidad de autoeficacia ($t(136) = 2,161, p < 0,05$), como para el factor Capacidad de propósito y sentido de vida ($t(136) = 2,036, p < 0,05$); Mientras que las diferencias en torno al factor Evitación cognitiva, no resultaron significativas ($t(136) = -0,697, p > 0,05$).

Estos resultados concuerdan con los expuestos por Chiva Montoya (2017) donde se evidenciaron diferencias significativas en favor de bailarines con mayor cantidad de horas de práctica en las subescalas de bienestar psicológico Propósito en la vida y Autoeficacia general. Resultados que reafirman estos factores como «atributos, capacidades, habilidades o actitudes positivas que las personas necesitan poseer para afrontar eficazmente situaciones traumáticas» (Rodríguez et al., 2009, p. 80).

Asimismo, los resultados coinciden con los obtenidos por Dezzi (2016) y Mundet Bolós y Fuentes-Peláez (2017), sobre el impacto

de la práctica de diversas formas artísticas en procesos de resiliencia, reafirmando a su vez la propuesta de Cyrulnik (2009) sobre el papel del arte como factor de resiliencia.

Por otro lado, las diferencias significativas en el factor de Capacidad de autoeficacia habilitan a refutar la hipótesis de Piazza (2011) donde se lo afirma como factor influyente sobre los bajos puntajes del factor Logro y Feedback Externo; y a pensar dichos puntajes en torno al contexto actual de la toma. De todos modos, una futura investigación podría abordar este aspecto, buscando aclarar su influencia en la experimentación de fluidez a través de la danza.

c. Correlación entre Experiencia Óptima y Resiliencia

Puesto que la distribución muestral de ambas variables fue asimétrica en ambos grupos, se analizó la correlación mediante el índice de Spearman.

Rho de Spearman	BAILARINES	Coefficiente de correlación	.411**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	55
	NO BAILARINES	Coefficiente de correlación	,367**
		Sig. (bilateral)	0,001
		N	83
** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)			

Tabla 7: Rho de Spearman para Experiencia Óptima y Resiliencia en Bailarines y No bailarines.

Como presenta la Tabla 7, existe asociación positiva, no azarosa, entre la variable Experiencia Óptima y la variable Resiliencia tanto en la muestra de Bailarines ($r = 0,367$) como en la de No bailarines ($r = 0,411$). Esta correlación positiva y significativa al nivel 0,01 según prueba bilateral resultó leve en ambos casos, puesto que se encuentra entre 0,3 y 0,6.

Estos resultados permiten afirmar la vinculación entre *Flow* y Resiliencia, pero no así la vinculación de ambas variables con la Danza.

Asimismo, los resultados obtenidos coinciden con investigaciones precedentes (Be-coña, 2006; Fredrickson, 2003), así como las citadas por Vecina Jiménez (2006); donde se afirma la conexión de la experimentación de emociones positivas –entre ellas, la fluidez– y la resiliencia.

De esta manera, si bien la correlación no indica una relación causa-efecto, esta asociación podría reafirmar el papel amortiguador de las emociones positivas ante situaciones adversas, o bien, su papel como mediadoras en la consecución de recursos físicos, psicológicos y sociales a los cuales acceder en futuras situaciones adversas o de oportunidad, tal como afirma Fredrickson (2001, 2003).

Tal vez, dicha asociación positiva manifieste esta capacidad de algunas personas de transformar una situación desesperanzadora en una actividad de flujo, de oportunidad de acción, que posibilite el disfrute y crecimiento personal posterior, tal como afirma Csikszentmihalyi (1997), facilitando de esta manera un proceso resiliente. O quizás, esta vinculación refleje cómo el crecimiento de la personalidad resultante de la experimentación de fluidez facilita la consecución de recursos y habilidades, posibilitando una mejor respuesta ante situaciones adversas y favoreciendo un afrontamiento más adaptativo.

De cualquier manera, la asociación entre ambas variables queda afirmada, dejando abierta la posibilidad de ampliar su estudio en futuras investigaciones.

Buscando profundizar el análisis de dicha asociación, se aplicó el mismo índice para analizar la correlación del *flow* con cada factor de resiliencia.

Como presenta la Tabla 8, el factor de Capacidad de Autoeficacia correlacionó de forma positiva y significativa al nivel 0,01 según prueba bilateral, con la variable Experiencia Óptima tanto en el grupo de Bailarines ($r = 0,432$) como en No bailarines ($r =$

0,428) indicando que existe relación leve en ambas muestras.

			EO y Autoeficacia	EO y Propósito y sentido de vida	EO y Evitación Cognitiva
Rho de Spearman	BAILARINES	Coefficiente de correlación	,432**	,414**	0,133
		Sig. (bilateral)	0,001	0,002	0,332
		N	55	55	55
	NO BAILARINES	Coefficiente de correlación	,428**	,240*	0,192
		Sig. (bilateral)	0,000	0,029	0,083
		N	83	83	83
** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)					

Tabla 8: Rho de Spearman para Experiencia Óptima (EO) y Factores de resiliencia interna en Bailarines y No bailarines.

Por otro lado, el factor de Capacidad de propósito y sentido de vida correlacionó positivamente con la variable de Experiencia Óptima en ambas muestras, siendo únicamente estadísticamente significativa al nivel 0,01 en el grupo de Bailarines ($r = 0,414$).

Por último, el factor de Evitación Cognitiva no correlacionó con la variable Experiencia Óptima, tanto en la muestra de Bailarines ($r = 0,133$) como en No bailarines ($r = 0,192$), indicando que no existe asociación entre las variables estudiadas.

Los resultados obtenidos demuestran la asociación positiva entre el segundo factor de resiliencia –Capacidad de propósito y sentido de vida–, el *flow* y la danza, puesto que el mismo solo resultó asociado de manera significativa con la Experiencia Óptima en la muestra de Bailarines.

Desde una perspectiva sistémico-narrativa, estos resultados permiten afirmar la danza como factor de resiliencia, como práctica positiva y salutogénica. Entender la danza como una red de relatos o narrativas múltiples, permite afirmarla como recurso facilitador de una construcción narrativa alternativa vinculada a procesos de resignificación de situaciones adversas o estresantes. En otras palabras, una práctica que

posibilita la elaboración de un relato ne-gentrópico de resignificación.

Del mismo modo, dicha asociación podría relacionarse con factores tales como la compañía durante la actividad (Mesurado, 2009) y su vinculación con procesos de elaboración psíquica tal como expone Cardozo (2012).

En suma, la asociación entre las tres variables puede interpretarse si se entiende la danza como un modo de narración que posibilita la re-unión de la energía, la comunicación con el otro y la resignificación de la experiencia. Una narración que facilita la unión de aquello que se rompió, abriendo la puerta al diálogo con el otro y a la construcción de un nuevo sentido, mejorando así la calidad de la experiencia vivida.

CONCLUSIONES

Como se expresó al comienzo, el presente trabajo, llevado a cabo bajo una perspectiva positiva-salutogénica y en un contexto pandémico, tuvo como objetivo general analizar la relación entre la experiencia óptima o *flow* y los procesos de resiliencia en personas que practican danza.

Siguiendo este objetivo, los resultados obtenidos permitieron afirmar la experimentación de fluidez por parte de los participantes (practicantes y no practicantes de danza) a través de la danza o distintas actividades elegidas, evidenciando una puntuación significativamente mayor en el primer grupo tanto a nivel general como en el factor de Calidad Afectiva y Activación Cognitiva. Estos resultados no solo coinciden con investigaciones precedentes, sino que también reafirman el carácter universal de la experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1997).

Asimismo, se demostró la asociación positiva, leve y significativa entre la experiencia y el factor de resiliencia Capacidad de propósito y sentido de vida. Puesto que el mismo refiere a una capacidad íntimamente ligada a organización de la experiencia en términos

de metas, objetivos e intenciones, y a la posibilidad de dar sentido tanto a las experiencias vividas como a la vida misma, se entiende su relación con la danza y el *flow* en tanto la primera facilita un espacio de organización de la experiencia en un relato que favorece el orden psíquico, posibilitando la transformación de vivencias adversas o estresantes en un desafío que proporcione disfrute.

Por último, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en el factor de Capacidad de autoeficacia y el factor de Capacidad de propósito y sentido de vida, en favor de las personas practicantes de danza. Estos resultados reafirman el papel del arte como factor de resiliencia, tal como propone Cyrulnik (2009, 2017), coincidiendo con investigaciones precedentes (Dezzi, 2016; Mundet Bolós y Fuentes-Peláez, 2017).

Puesto que, como ya se mencionó, el presente trabajo se realizó bajo un contexto excepcional, se considera pertinente continuar en el desarrollo de investigaciones que

aborden este tipo de prácticas, y sobre todo que retomen el estudio de estos factores en contextos de «normalidad», identificando la coincidencia o no con los resultados obtenidos bajo este contexto.

Para terminar, retomando la pregunta central de la investigación, a saber: **¿la experiencia de *flow* en bailarines facilitaría el desarrollo de recursos psíquicos posibilitadores de procesos de resiliencia?**, es posible afirmar que la experiencia óptima facilita el desarrollo de recursos psíquicos vinculados a la capacidad de dar sentido, es decir, a la resignificación y renarración de experiencias, posibilitando la elaboración de procesos resilientes en personas que practican danza. O bien, dicho de otro modo, la danza, como práctica positiva, influye sobre la resiliencia en tanto posibilita la ampliación de recursos narrativos vinculados a la dotación de propósito y sentido a través de la experimentación de estados de fluidez.

REFERENCIAS

- Abilleira, M., Fernández, M., Ramallo, S., & Prieto, J. (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas. *Sportis*, 3(3), 554-568. <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2017.3.3.2244/pdf>
- Amado, D., Leo, F., Sánchez Miguel, P., Sánchez Oliva, D., & García Calvo, T. (2011). Estudio de las relaciones entre la Teoría de la Autodeterminación, el Flow Disposicional y las Estrategias de Afrontamiento del Estrés en función de la modalidad de danza practicada. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 27, 45-58. <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274222159003.pdf>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características, y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/viewFile/4024/3878#:~:text=Resumen%3A%20La%20resiliencia%20%C3%A9%20capacidad,en%20un%20t%C3%A9rmino%20muy%20popular>
- Cabrera, A. M. (2015). *Danza, bienestar y emociones positivas. Una mirada desde la Psicología Positiva* (Tesis de Licenciatura). Universidad de la República, Montevideo.
- Chiva Montoya, N. (2017). *Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza* (Tesis de Maestría). Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia Comillas, España.
- <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23225/TFM000708.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colombi, M. V. (2016). *Experiencia Óptima o Flow en deportistas de fútbol amateur de ambos sexos* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer.
- Cyrułnik, B. (2007). *La maravilla del dolor: El sentido de la resiliencia*. Granica.
- Cyrułnik, B. (septiembre 2009). Vencer el trauma por el arte. 42-47. (L. Lara, Entrevistador) https://annafores.files.wordpress.com/2012/11/entrevista-a-cyrułnik-cuadernos-de-pedagogic3ada_pdf.pdf
- Cyrułnik, B. (2015). Prólogo. En J. Rubio, & G. Puig, *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré MI mundo* (págs. 7-14). Gedisa.
- Cyrułnik, B. [Banrepcultural]. (2017, febrero 7). Resiliencia y arte, los relatos del trauma [Archivo de video]. https://www.youtube.com/watch?v=6°Cc_g157QL0&feature=youtu.be

- Dezzi, M. (2016). *Resiliencia y Arte: Influencia de Manifestaciones Artísticas en el Proceso de Resiliencia en jóvenes estudiantes secundarios con Riesgo Social de la provincia de Mendoza* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Domínguez Cacho, C., & Castillo Vera, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17, 73-80. https://www.redalyc.org/pdf/2270/Resumenes/Resumen_227050474009_1.pdf
- Fernández, A., & Taccone, V. (2012). La Danza Movimiento Terapia como estrategia de inclusión, de integración, de desarrollo social, personal y creativo en el sistema escolar. *VII Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata*, 1-11.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/pdf/nihms-305177.pdf>
- Fredrickson, B. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91, 330-335. https://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332_306.pdf
- Fundación Botín. (2014). *Artes y Emociones que potencian la Creatividad*. Santander: Fundación Botín. <https://boletindenoticias.fundacionbotin.org/Educacion/informecreatividad/2014-informecreatividad-ES.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación (5a ed.)*. McGraw-Hill.
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Paidotribo.
- Jiménez Torres, M. (2015). *Experiencias de flow en niños y jóvenes: influencias en distintos indicadores de rendimiento y bienestar* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.
- Mesurado, B. (2008). Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 159-178. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645445009.pdf>
- Mesurado, B. (2009). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de psicología*, 25(2), 308-315. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/56222/CONICET_Digital_Nro.255135cd-97e6-45c4-a713-28d88950815e_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mesurado, B. (2017). Psicología Positiva. *Diccionario Interdisciplinar Austral*, 1-17. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/42942/CONICET_Digital_Nro.c14969a0-e42e-4364-bcd3-cad0f04b631a_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Meza Lafón, B. Z. (2010). *Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea* (Tesis de Licenciatura). Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1217>

- Mundet Bolós, A., & Fuentes-Peláez, N. (2017). Emocion'AR-T: Una propuesta educativa de promoción de la resiliencia a través del arte. *Arteterapia*, 12, 9-23.
- Padilla Moledo, C., & Caterón López, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistémica. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (24), 167-170. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34556/18680>
- Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o flow en personas que practican danza: una mirada desde la psicología positiva* (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/178>
- Profumieri, L. (2017). *Flow y Calidad de vida en Practicantes de Yoga, estudio comparativo entre practicantes y no practicantes*. (Tesis de Licenciatura). Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Rodríguez, M., Pereyra, M., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Evaluar*, 9, 72-82. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/465/434>
- Sastre Cifuentes, A. (2007). Construcción del sujeto en la danza. *Hallazgos* (8), 195-209. https://www.researchgate.net/publication/287846228_CONSTRUCCION_DEL_SUJETO_EN_LA_DANZA
- Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 1379-1382. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693422/pdf/15347529.pdf>
- Sluzki, C. E. (1995). Transformaciones: una propuesta para cambios narrativos en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 6, 53-70. <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Transformaciones.-C.-Sluzki.-2014.pdf>
- Vecina Jiménez, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827103.pdf>