

Artículo Original

Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial

Matías Castro Flores^{1,*}, Fabrizzio Manni Vega²

¹ Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile

² Universidad Adolfo Ibáñez, Santiago, Chile.

* Correspondencia: Dirección: Lira 40, Santiago, Chile. Correo electrónico: matias.castro.f@ug.uchile.cl. Teléfono +56942271633.

Resumen:

El presente artículo se desarrolla para determinar si existe asociación entre bienestar psicológico y la práctica de danza urbana como deporte. El estudio se realizó de manera cuantitativa, por medio de datos de encuesta. Esta contaba con una sección sociodemográfica y escalas Likert para medir bienestar psicológico, autoconcepto físico y autoestima.

Se realizaron preguntas sobre la trayectoria de las personas encuestadas. Fue realizada de manera online, autoaplicada vía Google Forms, donde se encontraba el cuestionario con su respectivo consentimiento informado inicial. Las personas que participaron del estudio accedieron a este a partir de bola de nieve y difusión online, por lo que se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se incluyen las personas habitantes de Chile, mayores de 18 años que practican danza urbana. La encuesta se realizó durante el año 2022 siendo esta la temporalidad del estudio. El análisis estadístico fue ejecutado con SPSS 25 y se analizan: género, trayectoria, padecimiento de lesiones por la práctica deportiva y bienestar psicológico. Sobre el análisis estadístico: debido el carácter no paramétrico de los datos se realizan los análisis por medio de U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis.

No se observa significancia estadística al 95% de confianza cuando se cruzan las variables de bienestar psicológico por género ni por lesiones. Sin embargo, al cruzar bienestar psicológico por trayectoria se observa que tres indicadores presentan diferencias significativas. Contrario a lo observado en la encuesta nacional del deporte, hay mayor participación femenina. Dado el carácter no paramétrico de los datos, no es posible realizar pruebas de corrección.

Palabras claves: Actividad Física, Bienestar Psicológico, Danza Urbana, Promoción de salud.

Abstract:

This article is aimed at determining if there is an association between psychological well-being and the practice of urban dance as a sport. The study was conducted quantitatively, through survey data. The survey included a sociodemographic section and Likert-type scales to measure psychological well-being, physical self-concept, and self-esteem.

Questions were asked about the respondents' background. It was conducted online, self-administered via Google Forms, where the questionnaire was accompanied by the respective initial informed consent. The participants accessed the study through snowball sampling and online dissemination, so a non-probabilistic convenience sampling method was employed. The study included inhabitants of Chile, over 18 years of age, who practice urban dance. The survey was conducted during the year 2022, which defines the timeframe of the study. The statistical analysis was performed using SPSS 25, and it examined variables such as gender, background, sports injury history, and psychological well-being. Statistical analysis: due to the non-parametric nature of the data, analyses were performed using Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis.

Revista Archivos de la
Sociedad Chilena de Medicina
del Deporte.

ISSN: 0719-7322

DOI:

[10.59856/arch.soc.chil.med.dep.orte.v70i1.86](https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.dep.orte.v70i1.86)

Recibido:

15 de abril de 2024

Aceptado:

25 de febrero de 2025

Publicado:

30 de junio de 2025

Volumen 70 Número 1

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

No statistical significance was found at a 95% confidence level when psychological well-being was analyzed by gender or injury. However, when crossing psychological well-being by background, three indicators showed significant differences. In contrast to what was observed in the national sports survey, there is higher female participation. Given the non-parametric nature of the data, it was not possible to perform post-hoc tests.

Keywords: Physical Activity, Psychological Well-being, Urban Dance, Health Promotion.

1. Introducción

En Chile desde el año 1999, se han planteado cinco temas prioritarios para la promoción de la salud: actividad física (AF), la lucha contra el tabaquismo, la alimentación saludable, los factores psicosociales y los factores ambientales (1, 2).

En la actualidad, 64,3% de la población adulta de Chile, es inactiva físicamente, es decir, realizan actividad física menos de tres días a la semana con un mínimo de 60 minutos (3). Esta situación requiere ser analizada ya que la inactividad física ha sido relacionada al sobrepeso y la obesidad, que a su vez son factores de riesgo para enfermedades crónicas. Además, se asocian a la estigmatización social, desventajas económicas y baja autoestima (4). Otras fuentes han vinculado el sobrepeso y la obesidad a enfermedades cerebrovasculares, hipertensión arterial, artrosis, cáncer colorrectal, cáncer de endometrio, enfermedad isquémica del corazón, diabetes tipo 2, entre otros (4).

Es importante destacar que a nivel nacional el Ministerio de Deportes (MINDEP) (3, 5) ha encontrado tres factores transversales en la AF:

- 1) La AF es llevada a cabo mayoritariamente por hombres en comparación a mujeres.
- 2) Las personas jóvenes practican mayoritariamente AF en comparación a personas de mayor rango de edad, dicho de otro modo, existe una tendencia decreciente conforme más se acerca a la tercera edad
- 3) La existencia de una asociación entre el índice socioeconómico con la práctica e interés en la AF, es decir, aquellos estratos más bajos presentan menores niveles de actividad físico-deportiva (AFD) en comparación con los estratos medios y altos.

Además, existen otros factores como la falta de espacios para la AFD, y la inseguridad producto de la delincuencia (1).

En Chile, el Ministerio de Salud (MINSAL) (6) ha afirmado que existe una necesidad de evidencia sistemática, empírica y comparativa sobre la efectividad de la promoción de salud. En este escrito se evidenciará la danza urbana como herramienta promotora de salud, ya que esta yace en performances en el espacio público y en el encuentro con otros, promoviendo la integración y cohesión social (7), además de ser difundida a la población en espacios formales e informales de aprendizaje y por diferentes plataformas tecnológicas (8).

La danza urbana ha sido definida como toda creación coreográfica, performance y eventos en espacios públicos en donde se determina una relación entre cuerpo danzante, danza y arquitectura del movimiento en el contexto urbano (9). Si bien las danzas clásicas como el Ballet emergen desde contextos de aprendizajes formales como academias, escuelas, instituciones educativas, entre otras, en la danza urbana se observa un origen diferente, donde la calle es un espacio fundamental (8, 10). De hecho, la danza urbana emerge como un medio de expresión artística que conecta con diferentes necesidades sociales, intereses y reivindicaciones en la población (11). Ejemplo de lo anterior, es

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

el caso del Hiphop el cual emergió en la década de 1960 en comunidades afroamericanas y latinoamericanas en contra del racismo, la violencia y la droga (8, 12, 13).

Con el paso del tiempo las danzas urbanas adoptan diferentes formas y estilos, lo cual transitó a formas más comerciales, profesionales y competitivas (7). Del mismo modo, se comienzan a visibilizar y masificar las formas de aprender a bailar, ya sea a través de academias emergentes, a través de difusión de contenido en plataformas virtuales como YouTube, TikTok, Instagram, entre otras (8, 14, 15). Como consecuencia, las danzas urbanas han trascendido los límites geográficos, el género y la cultura (15).

Las danzas urbanas son consideradas una actividad física que combina episodios de actividad intensa intercalados con períodos de ejercicio de menor intensidad. Además, se requiere coordinación motora de miembros inferiores y superiores, movimientos acrobáticos, entre otros (16). En la literatura se han registrado beneficios de diversos tipos que pueden ser clasificados a nivel físico, social y psicológico. No obstante, se ha registrado en escasa medida la documentación orientada específicamente a la danza urbana, por lo tanto, se especificará cuando se haga mención a danza en general y cuando sea danza urbana propiamente tal.

A nivel fisiológico se ha registrado que la danza promueve la adquisición de hábitos saludables, contribuye al desarrollo motriz (17), conocimiento y control corporal, desarrollo de coordinación y habilidades perceptivo-motoras (18), interocepción, propiocepción y conciencia cinestésica (19, 20). Por lo demás, se ha registrado que la práctica constante de danza urbana genera beneficios a los sistemas anaeróbicos lácticos y aeróbicos (16).

Respecto a los beneficios psicosociales, se ha identificado diversos beneficios producto de la danza, en primer lugar, esta “contribuye al proceso de socialización e interrelación entre los miembros de una comunidad” (17). Es decir, la danza es un agente socializador entre jóvenes, de hecho, uno de los motivos para practicar danza urbana es la relación e integración social con personas que tienen intereses comunes con ellos (7). Como consecuencia, existe una sensación de aceptación de la propia individualidad en el entorno, junto a sentimientos de unión y cohesión social, o incluso de metas compartidas (11, 21 – 23). Además, se ha registrado un aumento de las habilidades sociales, esto es, habilidad para hacer amistades, entablar conversaciones y relacionarse con pares y adultos (24).

En el ámbito psicológico existen pocas investigaciones que se refieren a la danza urbana específicamente (7, 14) más bien suelen utilizar el término danza en dónde se incluyen danzas clásicas, danza terapéutica, e incluso gimnasia artística. En consecuencia, este apartado hará una síntesis de aquello que se ha descrito de modo general. En este sentido se ha mencionado que las danzas generan una mayor adquisición de hábitos saludables y regulación emocional (14). A su vez, la danza genera una mejora de la autoestima (7, 25), del autoconcepto físico positivo (26, 27). Asimismo, se ha registrado que, en personas con obesidad, la danza logra mejorar su autopercepción y calidad de vida (19). Finalmente, la danza genera una mayor autorregulación, empoderamiento y autoconocimiento (28).

A partir de la revisión de literatura no solo se han identificado beneficios acerca de la práctica de la danza, sino también factores de riesgo para la salud mental o física de los bailarines. Existen tres principalmente:

- 1) Las danzas al manifestarse en un ámbito competitivo en donde la excelencia, perfección y reconocimiento se vuelven demandas constantes, se entiende que el autoconcepto y la autoestima son conceptos involucrados en esta práctica (29 – 31). De hecho, se ha registrado anteriormente que la conducta perfeccionista en bailarines se relaciona negativamente con el autoconcepto y afectando la autoestima (29).

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

- 2) La práctica de la danza demanda ciertos estereotipos estéticos, como consecuencia los bailarines están expuestos a padecer problemas como ansiedad o depresión, o incluso experimentar trastornos de la conducta alimentaria (31). Respecto a lo último, se ha documentado como ciertos proyectos de vida o elecciones de carreras profesionales relacionados a demandas estéticas y corporales, posibilitan conductas restrictivas de alimentación o trastornos alimentarios (32, 33).

En síntesis, se evidencia que, por una parte, existen indicios de que la danza urbana por su popularidad en el último tiempo y por su integración y cohesión social, puede ser considerada como una herramienta promotora de salud, específicamente de actividad física. A su vez, por otra parte, no ha existido una gran documentación de investigaciones de la danza urbana en el ámbito psicológico ni una descripción sociodemográfica de éstas. En cambio, ha sido mayormente investigada la danza en su concepción más clásica y formal ya sea por sus beneficios, como por sus factores de riesgo para sus practicantes. Debido a esta situación actual es que el objetivo general de esta investigación es describir información sociodemográfica sobre los bailarines urbanos de Chile durante el año 2022, conociendo el bienestar psicológico de estos. De esta manera, se espera establecer en qué medida las danzas urbanas pueden ser beneficiosa para las personas.

Respecto al concepto de bienestar se entenderá como “el funcionamiento y experiencia psicológica óptima” (34). Aludiendo de que la forma en la cual viven las personas expresa una calidad de vida en el tiempo (34). En el estudio del bienestar han existido dos grandes perspectivas: por una parte, la tradición hedonista entiende el bienestar como la satisfacción de un individuo en interacción con su ambiente, es decir, la existencia de un balance entre los afectos negativos y positivos que experimenta una persona (35). Los estudios derivados de esta tradición dan origen al concepto de Bienestar Subjetivo (35).

Por otra parte, existe la tradición eudaimónica que entiende el bienestar en base al desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, las cuales han sido concebidas como principales indicadores del funcionamiento positivo, lo cual implica que aun cuando la persona presente afectos negativos producto de situación adversa, la persona seguirá experimentando bienestar y satisfacción con su propia vida (35). En esta tradición se da origen al concepto de Bienestar Psicológico propiamente tal (36).

El bienestar psicológico será abordado desde una perspectiva eudaimónica, esto es, se hace énfasis en el desarrollo de capacidades y crecimiento personal de las personas, ya que estos son indicadores fundamentales del funcionamiento positivo (35). De acuerdo con lo anterior, una persona que experimenta un alto bienestar piensa la vida de forma satisfactoria y significativa, independientemente de la presencia o ausencia de altos niveles de emociones positivas o negativas (37). Carol Ryff, exponente fundamental del bienestar psicológico, propone un entendimiento del bienestar como el desarrollo del verdadero potencial humano (35, 37, 38). En este sentido, Ryff presenta un trabajo replicado en diferentes contextos, el cual plantea una estructura de seis factores propios del bienestar los cuales son: auto-aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida, crecimiento personal (38).

Por lo tanto, estudiar el bienestar psicológico de los bailarines urbanos es importante debido a que logra comprender el desarrollo de capacidades y crecimiento personal que han obtenido los adherentes de esta danza a través de su experiencia, lo cual puede dar indicios de cómo la danza urbana puede dotar de herramientas para relacionarse con otros, el entorno y explorar el propósito en la vida.

Dado los antecedentes que se encontraron en la investigación es posible contemplar la siguiente pregunta de investigación, ¿Qué factores inciden positivamente en el bienestar psicológico de los practicantes de danza urbana en Chile durante el año 2022?

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

Los objetivos específicos para esta investigación son:

- Establecer información sociodemográfica relacionada a los practicantes de danza urbana.
- Analizar la relación existente entre bienestar psicológico y trayectoria de los participantes de la muestra (ANOVA)
- Analizar la relación entre bienestar psicológico y género (ANOVA)
- Analizar la relación entre bienestar psicológico y padecer lesiones durante la práctica.

La primera hipótesis de este escrito es que el bienestar psicológico se encuentra correlacionado positivamente con la trayectoria de los participantes. A su vez, se hipotetiza que no existirán diferencias significativas en el bienestar psicológico según el género de los practicantes. Finalmente, la tercera hipótesis es que aquellas personas que se han lesionado durante su práctica obtendrán puntajes menores en el bienestar psicológico, en comparación a aquellos que no.

2. Metodología

Diseño

Se utilizó un modelo no experimental de carácter transversal, descriptivo y correlacional. Además, en este estudio se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia. Por lo tanto, los test estadísticos realizados en el estudio son para comprobar la diferencia estadística dentro del grupo estudiado, mas no para generar inferencia estadística.

Participantes

En este estudio participaron voluntariamente 156 personas con edades entre 18 y 39 años con un promedio de $24,43 \pm 3,90$ años. La muestra estuvo compuesta por 43 hombres (27,6%), 98 mujeres (62,8%) y 15 personas identificadas con otros géneros (9,6%).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

En el presente estudio se aplicó un cuestionario que busca obtener información acerca de los bailarines urbanos del tipo género, edad, comuna de residencia, lugar de práctica, entre otros. El cuestionario fue diseñado específicamente para este estudio por los investigadores.

Bienestar Psicológico

En esta investigación se utilizó las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff la cual fue adaptada al español por Díaz et al (35). Este instrumento cuenta con un total de seis escalas y 39 ítems que son respondidos en un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

Esta versión de las escalas de Bienestar Psicológica adaptada al español ha mostrado una consistencia interna óptima en donde el alfa de Cronbach fue de 0,83, a excepción de la escala de crecimiento personal que tiene menor consistencia que el resto con un valor de 0,68 (35). En esta investigación el alfa de Cronbach fue de 0,9. Mientras que este instrumento ha sido validado tanto para la población española (35) y también ha sido utilizado en estudios cuya muestra ha sido compuesta por universitarios chilenos (38).

Procedimiento

La administración de los cuestionarios fue proporcionada mediante un formulario de Google forms, el cual fue publicado en plataformas de redes sociales tales como Facebook e Instagram haciendo un llamado a participar a los bailarines urbanos a través de la difusión de un afiche

en las plataformas mencionadas. En este formulario se entregó un consentimiento informado junto a la declaración de confidencialidad de los datos.

Plan de análisis

Se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics 25. Se realizó análisis estadístico univariado y bivariado que contempla las respectivas pruebas estadísticas necesarias para comprobar la validez interna de las diferencias significativas entre variables.

Para comprobar la normalidad de las variables se hace uso de la prueba estadística Kolmogorov-Smirnov. Para los análisis descriptivos se contemplan las frecuencias de las variables cualitativas, mientras que para las cuantitativas se analizan las medidas de dispersión y tendencia central.

En los casos del análisis bivariado se utilizarán las pruebas de comparación de medias según los grupos y la normalidad de las variables (pruebas T o ANOVA con sus respectivos test). También se analizó las correlaciones correspondientes con prueba estadística de Pearson para las variables con distribución normal, mientras que para las variables no paramétricas se utilizó la prueba Spearman.

3. Resultados

Fiabilidad y Normalidad de los datos:

Los datos presentan alta fiabilidad, pues cuentan con un valor α de 0,90. Respecto a su distribución, es posible plantear que los seis indicadores presentan distribución no paramétrica a partir de la prueba Kolmogorov-Smirnov (Tabla 1), pues su valor p (sig.) es menor a 0.05, contemplando una confianza del 95%.

Tabla 1. Prueba Kolmogorov-Smirnov

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Propósito en vida	Dominio de entorno	Crecimiento personal
Estadístico de prueba	0.19	0.12	0.08	0.17	0.10	0.17
Sig. Asintótica (bilateral)	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00

Sociodemográfico

La muestra se compone principalmente por personas de género femenino, siendo el género masculino la segunda mayoría. Además, participan personas que se identifican con otros géneros, pero que fueron agrupadas en el grupo “otro”, aquí se incluye a personas no-binarias y transgénero (tabla 2).

Artículo Original

Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial

Tabla 2. Género de la muestra

Género	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombre	43	27.6%	27.6%
Mujer	98	62.8%	90.4%
Otro	15	9.6%	100%
Total	156	100%	

Respecto al tipo de baile que practican las personas encuestadas la mayor representación se encuentra en quienes practican K-pop, seguido de la agrupación de otros tipos de bailes y en tercera frecuencia se encuentra quienes bailan Hip-Hop. También hay una pequeña parte de la muestra que practica twerk o reggaeton (tabla 3).

Tabla 3. Tipo de baile practicado por la muestra

Tipo de baile	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hip-Hop	23	14.7%	14.7%
K-pop	90	57.7%	72.4%
Twerk	10	6.4%	78.8%
Reggaeton	8	5.1%	84.0%
Otro	25	16.0%	100%
Total	156	100%	

Resultados índices por género

De acuerdo con los análisis estadísticos y la realización de las pruebas estadísticas no paramétricas a un nivel de confianza del 95% (valor $p < 0.05$). Es posible plantear que para la muestra, no existe diferencia significativa de medianas entre los géneros agrupados respecto a los índices de bienestar psicológico (tabla 4).

Tabla 4. Kruskal-Wallis. Indicadores de bienestar psicológico por género

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Propósito en vida	Dominio de entorno	Crecimiento personal
H de Kruskal-Wallis	1.50	3.93	1.25	0.85	3.44	2.15
gl	2	2	2	2	2	2
Sig. asintótica	0.47	0.14	0.53	0.65	0.18	0.34

Resultados de índices por trayectoria

Respecto a si existe asociación entre la trayectoria (tiempo que las personas llevan practicando la danza urbana) y los indicadores de bienestar psicológico. Es posible plantear que existe diferencia significativa de medianas con 95% de confianza (valor $p < 0.05$) en los índices de autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal. Mientras que para los índices de autoaceptación, relaciones positivas y propósito en vida no se observa significancia para la muestra estudiada (tabla 5).

Tabla 5. Kruskal-Wallis. Indicadores de bienestar psicológico por trayectoria

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Propósito en vida	Dominio de entorno	Crecimiento personal
H de Kruskal-Wallis	4.89	0.77	6.60	3.07	6.19	5.84
gl	2	2	2	2	2	2
Sig. asintótica	0.09	0.68	0.04	0.22	0.05	0.05

Resultados de índices por lesiones

Se plantea probar si existe asociación entre haber sufrido lesiones durante la práctica de danza urbana y los índices de bienestar psicológico. De acuerdo con la prueba estadística realizada con 95% de confianza (valor $p > 0.05$). Ninguno de los índices refleja diferencias significativas de mediana entre quienes han sufrido lesiones y quienes no para la muestra del estudio (tabla 6).

Tabla 6. U de Mann-Whitney. Indicadores de bienestar psicológico por lesiones

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Propósito en vida	Dominio de entorno	Crecimiento personal
U de Mann-Whitney	2482.50	2753	2840.50	2655.50	2597.50	2843.50
W de Wilcoxon	6668.50	4898	7026.50	6841.50	6783.50	7029.50
z	-1.74	-0.74	-0.42	-1.09	-1.30	-0.42
Sig. asintótica (bilateral)	0.08	0.46	0.67	0.27	0.19	0.67

4. Discusión

Respecto a los resultados sociodemográficos, en primer lugar, se denota que la mayoría de las participantes son mujeres, seguido de hombres y aquella categoría que incluye la diversidad de género existente. Esta tendencia de que en la danza existe una mayor participación de mujeres ya ha sido registrada anteriormente (28, 39 – 42), sin embargo, esto ahora se puede trasladar al ámbito de las danzas urbanas específicamente. Esta tendencia parece ir en contradicción con lo planteado

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

por el MINDEP (3, 5), debido a que a nivel nacional se registró que las mujeres son más inactivas físicamente en Chile. Por lo tanto, se puede deducir que la danza puede ser interpretada como una herramienta promotora de salud que logra atraer a las personas de todo género, haciendo énfasis en mujeres y diversidades de género.

En segundo lugar, el grupo estudiado está compuesto principalmente por bailarines K-pop y luego aquellas categorías de danza urbana comúnmente asociadas a la calle como el hip-hop, reggaetón, twerk, etc. Este fenómeno puede ser abordado a través de dos factores: por una parte, debido a que esta investigación fue divulgada por redes sociales, ante lo cual se ha registrado anteriormente que la comunidad de baile asociada al K-pop tiene una relación consistente con las redes sociales (43), lo cual puede favorecer que estén más conectados y con interés de participar en estos tópicos, en comparación a los otros estilos de danza urbana; por otra parte, debido a la popularidad de este movimiento musical y cultural, es posible que exista una gran cantidad de bailarines de K-pop en la actualidad y que se refleja en esta muestra.

Respecto al bienestar psicológico, según género, se estableció que no existen diferencias significativas de acuerdo al género. Anteriormente, Zapata (44) concluyó que el bienestar psicológico en bailarines de danza folclórica tampoco tenía diferencias según género. No obstante, Meza (45) al estudiar la danza contemporánea concluyó que las mujeres poseen puntajes más favorables en la dimensión propósito de vida. Respecto a que no existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según género, anteriormente en Chile se examinó la herramienta promotora de salud llamada Calistenia, en donde coincidió con estos resultados (46). Si bien en otros tipos de danzas como el contemporáneo existían puntajes favorables hacia las mujeres, en la danza urbana simplemente tanto hombres, como mujeres u otros se están beneficiando de un bienestar psicológico óptimo, en consecuencia, es una herramienta promotora de salud que logra incorporar diversidades de género.

Por otra parte, de acuerdo a la trayectoria se estableció que existen diferencias significativas en las dimensiones de autonomía, crecimiento personal y dominio del entorno. Anteriormente, Lanke y Nath (47) notificaron que los bailarines logran experimentar un mayor bienestar psicológico que aquellos que no la practican. No obstante, dentro de aquellos que la practican cabe destacar que, Meza estudiando las danzas contemporáneas concluyó que aquellos que practican con más frecuencia poseen mayores puntajes en las dimensiones de crecimiento personal, propósito en la vida y autoaceptación (45). Asimismo, se ha encontrado que los practicantes de danza (sin especificar el tipo) poseen un bienestar psicológico tal que tenía diferencias significativas, según frecuencia de entrenamiento, en las dimensiones de autoaceptación y propósito en la vida. (48). En otros aspectos relacionados a las intervenciones que se pueden hacer con la danza en ámbitos de salud, Yan et al., (49) han mencionado que la danza es una de las mejores formas de intervención para mejorar salud mental y bienestar psicológico.

Que existan diferencias significativas, según trayectoria, en las dimensiones de autonomía, desarrollo personal y dominio del entorno en los practicantes de danza urbana puede ser debido al estilo de vida cotidiano propio de este tipo de danza: por una parte, ya que los bailarines urbanos deben trasladarse y practicar en lugares abiertos y/o públicos, es que pueden estar percibiendo un mayor bienestar en la autonomía y en el dominio de su entorno, ya que deben preocuparse de sus propios entrenamientos y en grupo con otros. Esto puede estar relacionado a la cohesión social que general las danzas urbanas, es decir, que contribuyen a procesos de interrelación, socialización, y sensación de metas compartidas (11, 17, 21 – 23). Sin embargo, es necesaria investigación cualitativa para comprender cómo los procesos sociales de la danza urbana impactan en estas dimensiones del bienestar psicológico.

Finalmente, respecto al bienestar psicológico y su relación con el padecer lesiones, se estableció que no existen diferencias significativas entre aquellos que han padecido lesiones y aquellos que

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

no. Estos hallazgos son diferentes a los establecidos en revisiones de bibliografía que indican que las lesiones deportivas impactan significativamente en la salud mental de los atletas lo cual implica una recuperación más lenta (50). Cabe mencionar que, a menudo la sintomatología asociada a las lesiones deportivas son de ansiedad, estrés, depresión y peor calidad del sueño (50), mas no indicadores relacionados al bienestar psicológico el cual se relaciona con una perspectiva eudaimónica de la vida. Respecto al indicador utilizado anteriormente, se ha registrado en Liberal et al. (51), que en deportistas de competición las lesiones impactan negativamente en el bienestar psicológico, específicamente en el dominio del entorno. Sin embargo, Rivas et al., (52) estudiando casos de futbolistas que han sufrido lesiones, se concluyó que no existió una baja percepción del bienestar psicológico en todas sus dimensiones. Como se puede apreciar, no existe información concluyente sobre la relación entre bienestar psicológico y lesiones deportivas, así como no existe evidencia actualmente sobre danza urbana y este indicador de salud mental ligada al funcionamiento positivo de las personas. De todos modos, se recomienda incluir preguntas que sirvan para profundizar más en el factor de las lesiones para futuras investigaciones. Sería beneficioso identificar el tipo de lesión, duración de esta y cantidad de lesiones que han sufrido las personas encuestadas. También sería posible profundizar en esto por medio de triangulación con datos cualitativos, especialmente por medio de entrevistas individuales, grupales o focus group.

Debido a que esta es una primera aproximación a la danza urbana y su relación con salud mental en Chile, no se especifican qué tipos de lesiones han afectado a la muestra, sino más bien se realiza un abordaje general sobre el concepto de lesión, lo cual puede afectar los resultados de esta investigación. Por otra parte, la no implicancia del compromiso del bienestar psicológico en la práctica de danzas urbanas, puede deberse a que no son lesiones de alta gravedad, o bien, a causa de que existe una coerción social alta, los grupos sociales de danza urbana actúan como un factor protector durante la recuperación de lesiones, sin embargo, requiere mayor investigación en este aspecto, ya que en revisión sistemática de Tarraso (53) se evidenció que en los procesos de rehabilitación es fundamental la percepción del apoyo social, así como aquellos acompañamientos psicológicos a atletas lesionados han resultado en una mejor rehabilitación. Sin embargo, es importante visibilizar que es necesaria mayor evidencia del tipo experimental y abordando grupos de danza urbana ya que actualmente es un grupo deportivo poco estudiado en la actualidad.

Dentro de las limitaciones de este estudio se contempla el uso de difusión por redes sociales, ya que no se puede incluir a aquellos usuarios poco relacionados a estas. También, el hecho de que no exista normalidad en los constructos limita el hecho de investigar hacia qué dirección se dirigen las diferencias significativas establecidas. Finalmente, mencionar que es necesaria la investigación cualitativa para comprender la experiencia de los bailarines urbanos y su relación con el bienestar psicológico a través de sus procesos comunitarios y deportivos.

5. Conclusiones

En este estudio se concluye que las danzas urbanas pueden servir como una buena herramienta promotora de salud, debido a que logra integrar a la diversidad de género y por su impacto en el bienestar psicológico. Específicamente se encontraron diferencias significativas en la trayectoria de los practicantes, no así en el género o en el padecimiento de lesiones.

Se concluye que este estudio presenta dos limitaciones: 1) la difusión a través de redes sociales junto al número de participantes del estudio; y 2) también, la metodología empleada. Pues, el análisis no paramétrico de comparación de grupos (Kruskal-Wallis) que no permite identificar mediante pruebas estadísticas las diferencias entre grupos. Esto es algo que sí se puede hacer, por ejemplo, con la prueba de Corrección de Bonferroni cuando se analizan los datos a partir de ANOVA.

6. Referencias

1. Salinas J, Vio F. Promoción de salud y actividad física en Chile: Política prioritaria. Rev.Panam. Salud. 2003. 14 (4): 281-288.
2. Salinas J., Vio F. PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CHILE. Rev.chil. nutr. 2002. 29(1): 164-173. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182002029100001>
3. Ministerio del Deporte y la Recreación (MINDEP). ENCUESTA NACIONAL DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 2021 PARA LA POBLACIÓN DE 5 AÑOS Y MÁS. Santiago: MINDEP; 2022. [Disponible en:] <https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3872?show=full>
4. MINSAL. Estrategia Nacional de Salud/ Metas 2011-2020 [Internet]. Bibliotecaminsal. 2011[citado el 07 de abril de 2024]. Disponible en: <http://www.bibliotecaminsal.cl/estrategia-nacional-de-salud-metas-2011-2020/#:%7E:text=EL%20gobierno%20dise%C3%B1a%20una%20Estrategia,el%20cumplimiento%20de%20estas%20medidas>
5. MINDEP. Política Regional de Actividad Física y Deportes Región Metropolitana [Internet]. Biblioteca.digital.gob. 2018 [Citado el 07 de abril del 2024]. Disponible en: <http://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/3593>.
6. MINSAL. Orientaciones para planes comunales de promoción de salud 2014 [Internet]. Web.minsal. 2013 [citado el 07 de abril de 2024]. Disponible en: <http://web.minsal.cl/sites/default/files/orienplancom2014.pdf>
7. Valdés González R, Fernández Díez B, Ballón García C. Beneficios de la danza urbana en jóvenes: un análisis desde la perspectiva del bienestar emocional y la expresión corporal. Rev Digit Educ Física. 2022; 75: 134-56.
8. Goncalves S. LA DANZA EN EL CONTEXTO DE LAS TIC EN EDUCACIÓN INFORMAL. Tesis Magíster, Universidad de Chile, Santiago, Chile. 2020. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/178231>.
9. Monsalve, F., Díaz, C., Echeverri, A., Flores, L., Guerra, A., Herrera, D., & Manzur, L. (2019). Características de la práctica de danza y factores asociados a las alteraciones de miembro superior en bailarines urbanos del Valle de Aburrá (Trabajo de grado). Universidad CES. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10946/3957>
10. Olivares, J. (2021). Sistema activador del espacio público: plazas para el baile callejero en la ciudad de Santiago (Tesis para optar a grado de Arquitecto, Universidad de Chile). Repositorio uchile. Recuperado de: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/186333>
11. Gunay, A., & Bacon, A. M. (2019). Experiences of Youth Mentoring through Street Dance. Youth Justice, 20(3), 235-251. DOI: doi.org/10.1177/1473225419879248
12. Walls, E. G. (2009). Graffiti, Hip-Hop, rap, breakdance: Las nuevas expresiones artísticas. Revista de Cultura Urbana, 6-15. Disponible en: <https://dokumen.tips/documents/graffiti-hip-hop-hip-hop-breakdance-las-nuevas-expresiones-artisticas.html>
13. Aznar, I. (2019). El lenguaje del cuerpo en la danza urbana: Panorama actual del discurso dancístico popular en España (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado de: <https://roderic.uv.es/handle/10550/70914>

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

14. Lara, J. (2021). Programa de intervención para el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la danza urbana (Tesis Magister, Universidad de Valladolid). Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49529>
15. Sherrill, R. (2016). A Call for Hip Hop-Based Dance Curriculum in After-School Programs for High-Risk Youth (Thesis). California State University. Recuperado de: <https://scholarworks.calstate.edu/concern/theses/9p290d93m?locale=de>
16. Ribeiro da Mota, G., Barbosa Neto, O., Faleiros, A. C. G., Julianetti, A., da Silva, L., Lopes, C. R., de Oliveira, A., & Marocolo Júnior, M. (2011). Street-dance: Physiological demands and effect of endurance training. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2(5), 53-57.
17. Vicente, N., Ureña, N., Gómez-López, M., & Carrillo, J. (2010). La danza en el ámbito educativo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 42-45. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283009>
18. Fuentes, A. (2006). El valor pedagógico de la danza (Tesis doctoral, Universitat de Valencia). Recuperado de: <https://roderic.uv.es/handle/10550/15416>
19. Muller-Pinget, S., Carrard, I., Ybarra, J., & Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient Education and Counseling*, 89(3), 525-528. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.07.008>
20. Gose R. Extraordinary dancing requires extraordinary (motor) learning. *J Dance Educ.* 2019;19(1):34-40. <https://doi.org/10.1080/15290824.2017.1383611>
21. Rueda JA. La danza urbana como expresión de las representaciones sociales de corporeidad en la adolescencia [Tesis doctoral]. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas; 2019. Disponible en: <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/14775>.
22. Kurt B. "Dance saved my life": Kadir Memis's Life Story and the (Re)Framing of Identity through Dance. *Dance Chronicle*. 2020;43(1):63-90. <https://doi.org/10.1080/01472526.2019.1708140>
23. Yan Lai AH, Hiu-Kwan Ch, Yuanjie S, Jordan LP. Social Resources for Positive Psychosocial Health: Youths' Narratives of a Street Dance Performing Arts Program. *J Soc Serv Res*. 2020;47:143-153. <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1725715>
24. Gil P, Gutiérrez EC, Madrid PD. Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuad Psicol Deporte*. 2012;12(2):83-87. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177821>
25. Domínguez CL, Castillo E. Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuad Psicol Deporte*. 2017;17(1):73-79. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291931>
26. Ruiz de Azúa S, González O. Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. *Int J Dev Educ Psychol*. 2005;2(1):513-529. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832309040.pdf>
27. Murgui S, García C, García A, García F. Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Rev Psicol Deporte*. 2012;21(2):263-269. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235126897006.pdf>
28. Vargas A, Mazón J. Impacto de la danza en el bienestar psicológico: Autorregulación, autodeterminación y habilidades sociales. *Alternativas Psicol*. 2021;46:8-25. Disponible en:

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

- [https://alternativas.me/attachments/article/249/Impacto de la danza en el bienestar psicológico.pdf](https://alternativas.me/attachments/article/249/Impacto%20de%20la%20danza%20en%20el%20bienestar%20psicol%C3%B3gico.pdf)
29. Eusanio J, Thomson P, Jaque SV. Perfectionism, shame, and self-concept in dancers: a mediation analysis. *J Dance Med Sci.* 2014;18(3):106-114. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.18.3.106>
 30. Ibáñez Granados D. La importancia del autoconcepto en el docente y alumno de danza. *Danzararte.* 2006;(3):7-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2879717>
 31. Sanahuja M. Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza. *Studis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre.* 2009;(36):436-447. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5483611>
 32. Blanco F M. Los trastornos de la ingesta hoy. Estudio de una muestra de estudiantes universitarios. *Memorias del I Congreso Virtual de Psiquiatría.* 2000. Disponible en línea: http://www.psiquiatría.com/congreso/mesas/mesa24/conferencias/24_ci_h.htm.
 33. Cruz R, Ávila M, Cruz M, Vásquez R, Mancilla J. Restricción alimentaria y conductas de riesgo de trastornos alimentarios en estudiantes de Nutrición. *Psicol y Salud.* 2008;18(2):189-198. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118205.pdf>
 34. Ryan RM, Deci EL. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In: Fiske S, editor. *Annual Review of Psychology.* Palo Alto (CA): Annual Reviews Inc.; 2001. p. 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
 35. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, Van Dierendonck D. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *PST [Internet].* 2006 [citado 20 de enero de 2024]. 18(3):572-577. Disponible en: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474>
 36. Keyes C, Shmotkin D, Ryff C. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol.* 2002;82(6):1007-22. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
 37. Alós F, Acedo V, Maldonado M, Moreno E. Bienestar psicológico y discapacidad: una comparativa entre estudiantes universitarios. *Electron. J. Res. Educ. Psychol.* 2021. 19 (1): 93-116. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v19i53.3560>
 38. Véliz A. Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas.* 2012;11(2):143-163. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>
 39. Osorio C, Sarria A, Duque J, Alejandra V. Relación entre el autoconcepto físico y la expresión corporal en los integrantes de dos grupos de danza en una academia de baile en la ciudad de Cali [Internet]. Repositorio institucional UNICATÓLICA; 2020 [citado el 8 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/1909>
 40. Quested E, Duda JL. Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well- and ill-being among hip hop dancers. *J Dance Med Sci.* 2009;13(1):10-19. <https://doi.org/10.1177/1089313X0901300102>
 41. Maraz A, Király O, Urbán R, Griffiths MD, Demetrovics Z. Why Do You Dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). *PLoS One.* 2015;10(3):e0122866. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122866>

Artículo Original *Bienestar psicológico en practicantes de danza urbana: un estudio psicosocial*

42. Amado DA, Sánchez-Miguel PA, Marcos FML, Sánchez-Oliva D, García-Calvo T. Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales. *Universitas Psychologica*. 2013;12(2):457-470. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-2.dmmf>
43. Oh C. From Seoul to Copenhagen: Migrating K-Pop Cover Dance and Performing Diasporic Youth in Social Media. *Dance Res J*. 2020;52(1):20-32. <https://doi.org/10.1017/S0149767720000030>
44. Zapata Jara AA. Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas [tesis]. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2017 [citado el 8 de abril de 2024]. Disponible en: <http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl/vufind/Record/oai:localhost:123456789-1498425>
45. Meza Lafón BZ. Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea [tesis]. 2010 [citado el 8 de abril de 2024]. Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/1217>
46. Castro Flores M. Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en practicantes de Calistenia de la Región Metropolitana. 2021 [citado el 8 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/196140>
47. Lanke P, Nath P. The relationship between dance and well-being: examining the underlying mechanism and outcomes. *World Leisure Journal*. 2024;66(1):134-150. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2243249>
48. Chiva Montoya N. Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza [Tesis de Magíster]. Universidad Pontificia de Comillas; 2017. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/23225>
49. Fong Yan A, Nicholson LL, Ward RE, Hiller CE, Dovey K, Parker HM, Low LF, Moyle G, Chan C. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Med*. 2024. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>
50. Gil-Caselles L, Ruiz Barquín R, Giménez Egidio JM, Olmedilla-Zafra A. Bidirectional relationship between mental health and sport injuries: a review of reviews. *Apunts Sports Med*. 2024;59(224). <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2024.100452>
51. Liberal R, Escudero JT, Cantallops J, Ponseti J. Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Rev Psicol Deporte*. 2014;23(2):451-456. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235131674026>
52. Rivas C, Romero A, Pérez-Llantada MDC, López de la Llave A, Pourtau M, Molina I, González J, Garcia-Mas A. Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Rev Psicol Deporte*. 2012;21(2):365-371. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235126897017>
53. Tarrasó Juan J. Revisión sistemática sobre la rehabilitación de las lesiones deportivas y su relación con la motivación [Tesis doctoral]. Universidad Miguel Hernández de Elche; 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11000/32860>.