



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

ESCUELA DE DANZA

PROFESIONALIZACIÓN DEL DOLOR

Alumno: Pamela Moraga Mellado

Profesor guía: Marisol Campillay Llanos

Tesis Para Optar Al Grado De Licenciado En Danza

Tesis Para Optar Al Título De Intérprete en Danza

Santiago, 2015

Agradecimientos

Después de un año lleno de trabajo intenso quisiera agradecer a todas las personas que confiaron en mí, aún cuando yo dudé de poder hacer este proyecto, realmente jugaron un papel importantísimo a la hora de mantener mi determinación y motivación por llegar al final de este camino.

En una primera instancia quisiera agradecer a Iria Retuerto y Marisol Campillay por guiar este proceso que desde un principio fue bastante desconocido, pero con su ayuda pude entendiendo y logrando avanzar durante todo este año.

A mi esposo Wladimir Rojo por el apoyo incondicional durante los momentos más frustrantes y duros de la investigación.

A mis padres por inyectar en mí desde muy chica el gusto por el estudio científico del cuerpo a través de la biológica y por las muchas charlas que mantuvimos donde pude ir teniendo más claridad al respecto del tema.

A mis compañeras de tesis con las cuales hicimos este largo camino lleno de altos y bajos, pero que siempre estuvieron ahí para mí para alentarme, incluso hasta en el último momento donde pensé que iba a dejar todo de lado.

Índice

1.- Definición del tema	4
1.2 Definición de la pregunta de investigación	6
2. Definición de objetivos	7
2.1 Objetivo general:	7
2.2 Objetivos específicos:	7
3. Justificación	8
4. Marco Teórico	10
4.1 Estudio del dolor en cuanto a sus aspectos multidimensionales	10
4.1.1 Aspecto Sensorial	11
4.1.2 Aspecto Emocional.....	18
4.2 La Cultura del dolor en la danza	22
5. Marco metodológico	29
5.1 Enfoque de la investigación	29
5.2 Definición de la muestra	31
5.3 Técnicas de recolección	31
5.4 Técnica de análisis	32
6. Análisis de Datos	34
6.1 Convivir con el dolor	34
6.2 Dolor, conciencia corporal y autoconocimiento	39
6.3 Posturas frente al dolor	44
6.4 Entrar en estado de Danza	49
7. Conclusiones	56
8. Proyecciones	62
9. Bibliografía	63
10. Anexo	65

1.- Definición del tema

Mientras cursaba mi tercer año de danza en la Universidad de Humanismo Cristiano, comenzó a surgir en mi una interrogante que ha sido muy importante en el desarrollo de mi carrera, y dado que la danza es mi presente y futuro, ¿cómo iba yo enfrentar al dolor, el cual es mi mayor distractor del desarrollo de mi futura profesión de Bailarina?.

Los primeros dos años de estudio de la danza fueron bastante buenos en cuanto a la exigencia que se le estaba pidiendo a mi cuerpo, si estaba cansada por los ejercicios y exigencias físicas, bien valía la pena el esfuerzo empleado en lograr la perfección de los ejercicios, porque la felicidad incalculable de estar realizando lo que a mí más me gustaba era mayor que cualquier sacrificio. El transcurso del tiempo fue casi imperceptible, hasta que estando en el segundo semestre del tercer año, mediante la designación para bailar “Caicai Vilu”, obra del maestro Patricio Bunster para el ramo de Interpretación, situación valiosa que me permitiría aprender algo de las obras de este maestro, una experiencia fascinante para mí, sin embargo, no me daba cuenta que había estado dejando de lado una situación que me tenía incómoda desde hacía ya un tiempo.

A mediados de segundo año había comenzado a sentir mi pie izquierdo algo extraño. No había querido prestarle atención, ya que pensaba que, eventualmente, si no le hacía caso, el dolor iba a desaparecer. Sin embargo, ocurrió todo lo contrario, cada semana que pasaba se acrecentaba sin darme cuenta de una lesión que, por supuesto, no tenía considerada, y que realmente no sabía como abordar.

Conforme pasó el tiempo y los ensayos, mis compañeras y yo, empezamos a notar que la coreografía que nos asignaban requería de un precalentamiento a conciencia, ya que se caracterizaba por saltar prácticamente durante 5 minutos y cuando no se ha tenido el suficiente cuidado y responsabilidad para preparar el cuerpo para una danza como ésta, los tobillos comienzan a sentir la sobrecarga.

Finalmente la lesión cuyo tratamiento estuve postergando tanto tiempo y cuya realidad no quise asumir, me encontró totalmente desprevenida: Tendinitis. Lo que siguió luego de eso, fueron varias visitas al kinesiólogo y al masoterapeuta que me permitieron terminar el año en bastante buenas condiciones, y desde luego poder bailar “Caicai Vilu” para el examen de interpretación, sin embargo, todo ese periodo fue de una absoluta búsqueda interna para poder comprender que le estaba sucediendo a mi cuerpo.

Si bien mi pie izquierdo aún me dolía tenía que mantener la actividad, tenía funciones a las cuales asistir, ensayos y clases que cumplir por lo que no podía guardar reposo total hasta que se curara mi pie. Tuve que comenzar a convivir con este dolor, que a veces era extremo, además, con tanto tiempo que había pasado, mi pie había perdido cierto rango de movilidad, el que era considerable y comencé a vivir en una constante oscilación entre el dolor y el “no tanto” dolor que me llevaba a preguntarme ¿Por qué no puedo simplemente ignorar esto? ¿Puedo realmente ignorarlo hasta dejar de sentirlo? ¿Volveré alguna vez a dejar de sentir dolor en mi pie?

La complejidad del tema se hace evidente al darme cuenta como una sensación muscular genera una cantidad de sentimientos, emociones y afectos que definen nuestras acciones día a día, y si bien mi interrogante comienza a través mi dolor generado por una lesión, se vuelve evidente que éste tiene una

presencia relevante en la profesión de los bailarines, en la que muchas veces es necesario dejarlo de lado y continuar con las responsabilidades asignadas. Esto gatilla, en muchos bailarines, formas ingeniosas, creativas y en algunos casos, dañinas de lidiar con el dolor y convivir con éste.

Cuando el equilibrio de nuestro cuerpo se ve perturbado, se manifiestan diversas alarmas que nos indican que algo en nosotros no está bien. Nuestro cuerpo nos habla y la forma de hacerlo es a través de un síntoma llamado dolor.

Pérez, (2010) señala al dolor como una referencia subjetiva que expresa aquel individuo que percibe en sí mismo un cambio. Esto lleva a que nos volquemos hacia nosotros mismos, sintiendo que el dolor se convierte en el presente, haciendo que nos convirtamos en aquello que nos duele. Se trata, por tanto, de una experiencia subjetiva lo suficientemente compleja como para llevarnos a deducir que hay tantos tipos de dolor como personas en el mundo, además de reacciones a este.

1.2 Definición de la pregunta de investigación

Pregunta de investigación:

- ¿Cómo se relacionan los bailarines con la vivencia del dolor físico?

2. Definición de objetivos

2.1 Objetivo general:

- Comprender la forma en que los bailarines se relacionan con la vivencia del dolor físico

2.2 Objetivos específicos:

- Analizar los relatos de bailarines sobre experiencias de dolor físico
- Identificar estrategias a las que recurren los bailarines para sobrellevar el dolor
- Indagar en la relación que los/las bailarines establecen entre la presencia del dolor y la danza

3. Justificación

Una de las razones por las cuales creo que es importante estudiar el dolor es por nuestra reacción casi automática al enfrentarnos a éste: cuando el dolor nos invade lo primero que queremos hacer es combatirlo, hacer algo para que eso que nos duele deje de hacerse presente de esa manera. La forma en que culturalmente hemos aprendido a hacerlo es llevando nuestro problema a manos de un médico.

Abordado casi en exclusividad por la medicina, el tratamiento del dolor físico ha sido siempre una relación entre paciente y médico, en la cual el paciente verbaliza la subjetividad de su dolor, sus sensaciones para encontrarle alguna solución:

“Para poder comprenderlo y tolerarlo los médicos nos vemos impulsados a incluir al dolor ajeno en un proceso de despersonalización que nos permite verlo, no ya, como una expresión de una falla o deterioro que corresponde reparar o detener.” (Pérez, 2010)

Nuestra mirada hacia el cuerpo, en cuanto al dolor, es casi como la de una máquina que falla y que requiere un ajuste de piezas, es una mirada que no cuenta con una profundidad en su integralidad. Se estudia el cuerpo y el dolor en éste como algo aislado de las acciones y sensaciones del “paciente” y por lo tanto ¿Cuándo se elimina el dolor, se elimina el problema?

Me gustaría dejar planteada esa pregunta ya que, como se ha mencionado antes, el dolor es mucho más complejo, no puede reducirse solo a un proceso

biológico o a una reacción emocional que pretende interpretarlo, como se trata de un fenómeno totalmente subjetivo, se podría deducir que hay tantos dolores como tantas personas hay en este planeta, personas que tienen diferentes historias de vida, aprendizaje, que se desarrollan en diferentes ámbitos, pero que aún así comparten el dolor como algo en común. Frente a esta constatación, solo es posible plantearse el tema de una manera amplia, considerando que sus distintas aristas no se reducen a una dimensión objetivo-subjetiva, sino que abarcan la biografía, la cultura, el contexto, la personalidad, etc., es algo íntimo y a la vez influenciado por un contexto.

En este sentido surge el interés en conocer estos distintos contextos en que se comparten ciertos significados subjetivos del dolor, que permitirán comprender mejor este fenómeno, para ello, la danza es un espacio privilegiado por lo dicho anteriormente, y esta pregunta, nos permite abordar la tensión entre lo subjetivo y lo cultural

Si bien las exigencias del oficio y las probabilidades de generar lesiones son mayores en los bailarines, se vuelve interesante indagar en las experiencias subjetivas y colectivas que rodean el concepto de dolor, y a esto refiriéndose al dolor en todos sus ámbitos, no solo desde la eventualidad de una lesión física, si no más bien desde el acercamiento diario, de las estrategias utilizadas, y de las vivencias particulares de cada bailarín.

4. Marco Teórico

Después de una exhaustiva búsqueda de definiciones acerca del dolor, coincidió que todas a las que se hacía referencia en estudios formales o investigaciones más serias, derivaban finalmente en la definición otorgada por la IASP (International Association for the Study of Pain) que lo define oficialmente como “Una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a la lesión potencial o real de tejido”(1994). Tomando esa definición como punto de partida, se desarrollarán dos ejes teóricos:

- 1) Estudio del dolor en cuanto a sus aspectos multidimensionales
- 2) La cultura del dolor en la danza.

4.1 Estudio del dolor en cuanto a sus aspectos multidimensionales

El dolor, al ser algo tan subjetivo, puede ser abordado desde diferentes puntos de vista. En la definición dada por la IASP podemos identificar las dos grandes características que tiene el dolor dentro de su complejidad, las que son: el aspecto sensorial y el aspecto emocional. Sin ánimos de intentar separar estos dos aspectos para considerar uno más importante que otro, dividir estos dos procesos nos dará una mayor claridad acerca de cómo se construye la experiencia de dolor en el cuerpo, y de cómo es asimilado e interpretado en forma de sentimiento con todos sus otros ámbitos tan extensos.

4.1.1 Aspecto Sensorial

Dentro del estudio que requiere el dolor para generar un diagnóstico podemos encontrar diversas subdivisiones como separar los tipos de dolor según su fisiopatología, su duración o el lugar de donde provienen, sin embargo, para este estudio ocuparemos la clasificación de dolor entregada por la IASP ya que nos da una percepción más amplia y a la vez precisa de cada uno de estos.

Para poder estudiar el dolor y a su vez ir siempre encontrando nuevas y eficientes maneras de aliviarlo la IASP, asociación dedicada al estudio de este, ha clasificado el dolor en tres tipos: el dolor agudo, el dolor nociceptivo y el dolor neuropático.

De los cuales solo estos dos últimos son estudiados clínicamente, pues el dolor agudo es considerado tan solo como la primera reacción intensa y fugaz producida por el organismo que puede ser según su naturaleza fisiopatológica nociceptivo o neuropático, o sea engloba a los dos antes mencionados. Al dolor agudo se le asocia la responsabilidad de detectar la lesión y evitar que esta se extienda, suele estar acompañado de una gran reacción de los reflejos corporales, como retirar la parte dañada del lugar que provocó el daño, la inflamación y enrojecimiento de la zona, y un sin fin de procesos automáticos que requiere el cuerpo para dejar de estar expuesto al estímulo doloroso.

Siguiendo con los tipos de dolor estudiados por la IASP tenemos el dolor nociceptivo, que es causado por unas neuronas periféricas específicas llamadas nociceptores, en respuesta a algún daño sobre los tejidos causado por enfermedades, lesiones, inflamaciones, entre otros. A este tipo de dolor se le

infiere la importancia de ser bastante preciso a la hora de relacionar la intensidad del estímulo con la percepción del dolor, pues su proceso neurológico a través del sistema nervioso no se encuentra alterado ni disfuncional.

A su vez el dolor nociceptivo puede ser subdividido en dos grandes categorías según la procedencia de su afección, dependiendo de dónde se genere el dolor y/o las características que lo acompañen se dividen en somático o visceral

El dolor nociceptivo somático es el que se produce al exterior del cuerpo, o sea, en los tejidos corporales, de cierta forma en las partes del cuerpo que están más expuestas al medio ambiente, tales como los huesos, los tendones, los ,músculos, las articulaciones, etc. Este dolor se caracteriza por ser bastante localizado y de fácil distinción, se pueden conocer las causas de lo que lo produjo y las características que lo envuelven, por ejemplo la inflamación y la herida potencial. Es bastante preciso al momento de poder identificarlo y generar un posible diagnóstico y solución.

Por otro lado tenemos también el dolor visceral, que es producido por el mal funcionamiento o la lesión de una órgano interno, a diferencia del que fue mencionado recién este dolor se caracteriza por ser más bien difuso, profundo, y poco identificable en su localización generalmente viene acompañado de síntomas vegetativos tales como sudor, náuseas, aumentos de la presión arterial, disminución del apetito, aumento de la temperatura; ejemplos de este tipo de dolor pueden ser cualquiera que sea originado por algún desequilibrio en algún órgano interno, tal como gastroenteritis, apendicitis, migrañas, etc. Generalmente este tipo de dolor tiene buena reacción al tratamiento con antiinflamatorios ya que actúa

sobre las “células” producidas por la inflamación, provocando que la mayoría de las veces se pueda aliviar fácilmente.

Un dolor mucho más complicado al que hemos descrito anteriormente es el antes mencionado dolor neuropático que tiene estrecha relación con el daño de nervios y que ha sido descrito por El Grupo de Interés Especial sobre Dolor Neuropático de la IASP, en el 2007 como “el dolor que se origina como consecuencia directa de una lesión o enfermedad que afecta al sistema somatosensorial”. Esto a que el dolor es incorporado por la información que da el organismo en sí no sobre la información exterior o proveniente de los cinco sentidos.

A diferencia del dolor nociceptivo, donde podíamos encontrar una relación directa en cuanto al a intensidad del estímulo y la intensidad del dolor, en este caso las reacciones sensitivas están exacerbadas, generalmente la sensación fisiológica es independiente del evento desencadenante. Esto se debe a que la zona dañada incluye daño al nervio por lo tanto se produce un dolor constante y poco identificable, ejemplos de este es el caso del miembro fantasma, donde se produce dolor en una parte del cuerpo que ya no está, y donde también se encuentran algunos tipos de dolores oncológicos.

El dolor comienza en el cuerpo como una respuesta a algún estímulo que ha generado cambios o interrupción en la homeostasis de éste. El proceso biológico del dolor es algo que nos acompaña desde siempre, del comienzo de la historia hasta el día de hoy. Si bien con la tecnología y los conocimientos modernos podemos reconocer el dolor y tratarlo según su afección, es una manifestación que no hemos podido eliminar de nuestra historia como

humanidad, el dolor está y ha estado siempre presente en la vida de los seres humanos. Para poder entender cómo ha ido evolucionando la comprensión de éste es necesario ahondar dentro de la historia del dolor, quienes se han referido a él y como ha cambiado a lo largo del tiempo, a grandes rasgos, la percepción de dolor en la humanidad.

Breve introducción a la historia del dolor

Actualmente tenemos los recursos y la información suficiente para saber como funciona nuestro cuerpo (o eso creemos), sin embargo, no siempre fue así, a lo largo de la historia el dolor se asoció mas bien con fenómenos paranormales que invadían nuestro cuerpo y que generaban malestares. Relacionado en un principio fundamentalmente con el concepto de muerte, el dolor era abordado por los humanos de los comienzos de la historia como peligro, alerta de que algo se encontraba mal y era necesario detenerlo. Y si bien es cierto, poco a poco esta idea se ha ido modificando, el dolor aún nos causa importantes desajustes vivenciales, aunque no creamos que su causa sean los castigos propinados por dioses malhumorados.

Al ser una experiencia tan antigua, el dolor no podía estar exento de análisis y reflexiones por los antiguos científicos griegos de la época. Mientras Aristóteles postulaba que el dolor es producido por estímulos nocivos que viajan desde la piel al corazón a través sangre, más como un sentimiento que como una sensación. Platón y Demócrito plantean que la génesis del dolor está en el cerebro. Galeno de Palermo rectifica esa teoría, para luego en el siglo IX a.c por Avicena, gran médico árabe de la época, agrega la idea del dolor como una sensación específica en el cuerpo, y doscientos años más adelante en la historia,

Alberto Magno identifica al cerebro como el centro de la sensación dolorosa. (Baños, 2006)

Hasta ese entonces solo se había gestado una discusión en cuanto a considerar el dolor como una sensación o como una emoción, sin tener previo atisbo ni estudio del proceso biológico real del dolor, hasta que Descartes en 1664 propone una teoría para explicar el origen de los nervios reflejos, sin advertir que su esquema anatómico acerca del dolor lograría ser el más preciso y aceptado durante muchos “siglos”.

Para ello, se apoya en la información brindada por los dibujos del maestro Leonardo Da Vinci, que tan bien ilustraban los interiores del cuerpo, Descartes plantea una conexión entre la periferia y el cerebro que hasta ese entonces no se había considerado. El filósofo lo explica de esta manera en su libro llamado “Tratado del hombre”, de donde es tomada esta imagen.



“Así por ejemplo, si el fuego A se encuentra cercano al pie B, las pequeñas partículas de este fuego que, como se sabe, se mueven con gran rapidez, tienen fuerza para mover asimismo la parte de piel contra la cual se estrellan; de esa forma, estirando el pequeño filamento C que se encuentra unido al pie, abren en ese instante la entrada del

poro D, E, en el que se inserta el pequeño filamento, del mismo modo que cuando se produce el sonido de una campana, pues se produce en el mismo momento en que se tira del otro extremo de la cuerda. Cuando se ha abierto la entrada del poro y el pequeño conducto D, E, los espíritus animales de la concavidad F (glándula pineal) penetran en su interior y se desplazan a través del mismo hasta distribuirse en los músculos que se utilizan para retirar el pie de ese fuego, y también por los músculos que sirven para girar los ojos y la cabeza para ver el fuego, así como para mover las manos y plegar el cuerpo para defenderse. Pero ellos también pueden ser llevados por los mismos conductos D, E a varios otros músculos” (Descartes,1664)

Si bien Descartes intentaba dar una explicación a una acción refleja, logró generar un esquema fisiológico mucho más preciso y aceptado que fue usado desde ese momento en adelante para explicar el camino que el dolor recorría en el cuerpo, explicando la relación entre el medio externo, el cuerpo y nuestro cerebro, específicamente la glándula pineal, considerada en aquel tiempo centro de las sensaciones. (Baños, 2006)

Nueva teoría más compleja

Con el tiempo se fueron elaborando diversas teorías, llegando a tomar más fuerza “la teoría de la intensidad”, donde se postulaba que cualquier estímulo que tuviera la fuerza o energía suficientemente importante, podría causar dolor. No fue sino hasta 1965 que Mellzack y Wall postularían una nueva teoría donde

explican que la piel contiene neuronas especializadas en la recepción del dolor, estas se llaman nociceptores las que a su vez están compuestas por fibras grandes y fibras pequeñas que tienen características en particular. Las fibras pequeñas son las que son sensibles a los estímulos dolorosos como, frío o calor extremo, un golpe, un corte, etc. Y las fibras grandes son sensibles a los estímulos inofensivos como caricias, viento, toques entre otros.

Al haber daño de tejido, como por ejemplo una tendinitis, un esguince o una fractura las fibras pequeñas cambian su condición, y son sensibles a los estímulos no dolorosos, sin embargo, una acción instantánea que se genera la momento de producirse un daño tisular es el de alguna forma sobre estimular mucho más el lugar afectado. Por ejemplo al pegarnos enseguida llevamos nuestras manos al lugar dañado sobándonos o acariciándonos, esto se debe a que las fibras grandes al ser estimuladas envían información que interrumpe la sensación de dolor.

Esto se llama la teoría de las compuertas que vendría a explicar de mejor manera el dolor nociceptivo. Esto hace suponer que el dolor no tiene solamente un camino como se había postulado en la teoría de Descartes, si no que tiene diversos factores específicos donde el dolor actúa dependiendo de que tipo de dolor sea, y de cómo sea estimulado el lugar, o sea mecanismos mucho más complejos y específicos a la hora de entender el proceso fisiológico del dolor.

No obstante cuando se produce daño tisular hacer hasta las cosas más comunes puede doler, ya que la zona inmediatamente se irriga de sobremanera y produce inflamación, es ahí cuando tenemos que convivir con ese dolor y experimentar de que manera nos afecta en nuestras emociones.

4.1.2 Aspecto Emocional

Dentro del aspecto sensorial del dolor podemos encontrar los procesos biológicos que hacen posible el transporte del estímulo externo a nuestro cerebro y la reacción instintiva ante éste. Sin embargo, no podemos hablar de dolor sin agregar su componente más importante que es la interpretación emocional que se hace de éste.

Hasta hace un tiempo, a finales del siglo pasado se comienza a considerar el dolor como una sensación, en la cual los nervios no tienen ninguna otra función más que transportar la sensación de dolor al cerebro, relevándolo más bien solo a un aspecto físico, y esto corroborado y ayudado por las ciencias médicas que van especificando cada vez más los orígenes, los tipos y los tratamientos.

Para Sherrington (1900, en Mellzack y Casey), fue siempre clara la relación de estos aspectos tanto físicos como emocionales en cuanto al dolor.

“La mente raramente, probablemente nunca, percibe ningún objeto con absoluta indiferencia, eso es, sin “sentimiento”... el tono afectivo es un atributo de la sensación y dentro de esos atributos de la piel está la sensación de dolor en esta”.

Sin embargo, habiéndose desarrollado teorías tan específicas de las trayectorias del dolor en nuestro organismo, siendo partícipe solo los aspectos físicos de este, se desplazó hacia un costado la reacción hacia el dolor.

Hasta ese momento la sensación de dolor solo la constituirían esos procesos biológicos antes mencionados, tomando como reacción al dolor todas las emociones o percepciones que rodean el acto físico.

Cuando nos duele algo, no es el dolor lo que nos duele, sino la interpretación que hacemos de todo este proceso biológico, en palabras de Le Breton (1990; Pp.12) “No hay dolor sin sufrimiento, es decir, sin significado afectivo que traduzca el desplazamiento de un fenómeno fisiológico al centro de la conciencia moral del individuo”

Es por esto que no podemos dejar de hacer una asociación entre dolor y sufrimiento, siendo este último el lugar donde está involucrado el yo, la subjetividad y todo lo que engloba éste.

Para entender el dolor no podemos remitirnos solamente a la proceso físico de este, si no que hay que entenderlo como una experiencia compleja, o sea como un conjunto de sensaciones, sentimientos y englobados dentro de un contexto que producen la experiencia dolorosa.

Al aparecer la investigación de Descartes en cuanto al proceso de dolor y todo lo que conlleva su visión cartesiana, seguido después de las ciencias biomédicas, se aprendió a ver el dolor como un proceso fisiológico de alerta patológica, el cual no estaría allí de no ser por estar avisando alguna afección o patología escondida, sin embargo, ahora en la actualidad se entiende que no se puede estudiar el dolor solo desde el alivio corporal de este, pues es un fenómeno multidimensional.

“este no puede considerarse únicamente como un sentido somático, si no que debemos entenderlo como una experiencia global, en la que los procesos sensoriales solamente conforman una parte de todo este fenómeno.” (Chóliz 1994)

Percatándose de la precariedad que existía frente a la explicación del proceso de dolor, Mellzack y Casey (1968) quisieron integrar y unificar la sensación de dolor con las reacciones a este y convertirlo en una sola experiencia multidimensional, tendiendo cada una de sus partes la misma relevancia que la otra, o sea considerando el dolor un proceso global de sensaciones, sentimientos y motivaciones.

Se conceptualizó así el dolor en tres dimensiones: la sensorial/discriminativa, Motivacional/afectiva y la dimensión cognitivo/evaluativa. Cada una de estas confiriendo al dolor características particulares pero que relacionadas conforman una experiencia de dolor en su totalidad.

Para poder entender mejor el proceso tenemos que entender cada una de estas dimensiones.

La dimensión sensorial/discriminativa está directamente relacionada con los procesos anatómicos que suceden en el cuerpo al recibir un estímulo doloroso. Esta es la encargada de recibir el estímulo nociceptivo para poder generar una respuesta de reflejo al dolor, como la inflamación, el enrojecimiento, entre otros.

En otras palabras la dimensión sensorial engloba todos los procesos netamente biológicos ocurridos en el cuerpo al momento de sentir dolor.

La dimensión motivacional/afectiva involucra toda subjetividad de la experiencia, tales sean sentimientos de aversión, sufrimiento, malestar,

desagrado, en general cualquier cambio emocional gatillado por el dolor. Una de las respuestas emocionales más comunes y normales es la sensación de desagrado y por eso mismo los mecanismos para intentar evitarlo o aliviarlo lo antes posible. Esta dimensión hace que la experiencia de dolor sea percibida como una mala experiencia con muchos aspectos negativos y asociación de ideas negativas.

La dimensión cognitivo/evaluativa está estrechamente relacionada con la anteriormente mencionada, pero su vinculación es con los procesos cognitivos apropiados desde la historia de la persona, las creencias, los valores culturales o colectivos, las acciones, todo lo anteriormente aprendido y apropiado por la persona; o sea remite realmente a su personalidad y su forma de ser, a las cosas que ha aprendido son buenas, malas, aceptables, esperables, etc.

Es por eso que al hablar del dolor, no podemos dejar de lado la individualidad de cada uno, acerca de cómo percibimos las cosas que suceden a nuestro alrededor y lo que consideramos importante de incluir en esta percepción.

Para poder generar una respuesta a este estímulo nuestro cerebro tiene que hacer asociaciones buscando información recopilada durante toda nuestra vida, desde nuestro primer encuentro con este mundo hasta el momento de ahora. Así, se van construyendo relaciones entre muchas experiencias que van armando nuestras creencias, nuestros valores, nuestra personalidad que finalmente se traduce en la vivencia del dolor, englobando en ésta las cosas que hacemos para lidiar con el dolor o cómo nos sentimos cuando somos invadidos por el éste. Aparece, entonces, nuestra historia de vida, nuestra biografía, todos nuestros aprendizajes conscientes e inconscientes.

De hecho, el dolor en una primera instancia nos ayuda a poder percibirnos a nosotros mismos, cuando somos pequeños, y estamos recién aprendiendo de nuestro entorno tenemos que lograr conocer nuestras dimensiones, el largo de nuestros brazos, nuestras piernas, etc. Es ahí cuando a muy temprana edad aprendemos cosas muy simples, como que el fuego quema o que si, sin querer dejo mi mano cerca de la puerta me puedo apretar un dedo; vamos creando conciencia de nosotros mismos, y de lo que nos rodea, las cosas que significan un peligro y las que nos hacen bien.

Cuando nos enfrentamos al dolor no podemos sino referirnos a la subjetividad misma, a lo más íntimo del ser humano, dónde se encuentran almacenados años y años de aprendizaje con respecto a este, sin embargo, cuando el dolor invade, nos urgen unos deseos inmediatos de aliviarlo, el dolor entra en nuestro ser íntimo y nos invade. “Normalmente, cuando el dolor se apodera de uno, el yo todo entero se convierte en dolor. Cuando << me>> duele yo soy mi dolor” (Maillard,2003, Pp. 354) Lo que es sumamente extraño cuando nos ponemos a pensar que después no podemos recordar el dolor, si bien tenemos memoria de cómo nos sentimos no podemos traer al presente la sensación de dolor de ese momento.

4.2 La Cultura del dolor en la danza

Cuando nos referimos al término cultura, nos referimos a un concepto que ha sido sometido a discusión a lo largo de su historia por parte de antropólogos, filósofos y otros. Así, su significado ha ido cambiando según la disciplina, autores

y contexto histórico desde el cual se aborda. Cultura, desde un punto de vista antropológico, inicialmente fue considerado como las prácticas materiales, al mismo tiempo, de continua producción, reproducción y transformación de las estructuras materiales y de significación que organizan la acción humana.

“Los sistemas de significación (también llamados sistemas simbólicos) participan en la organización de las distinciones sociales, que distinguen y dan estatus” (Bourdieu, 1989)

Debemos tener siempre en cuenta que cuando hablamos de cultura estamos refiriéndonos a un fenómeno colectivo, donde se involucran las subjetividades de muchas personas que comparten ciertas situaciones y significados, códigos y experiencias.

Geertz (1994) Propone un concepto de cultura que es más bien semiótico señalando que “el hombre es un animal inserto en tramas de significación que el mismo ha tejido.” (Geertz, 1994, p.20)

Desde este punto de vista, podríamos decir que cuando nos encontramos con un grupo de personas que están constantemente desarrollando un oficio bajo los mismos términos, se va desarrollando códigos culturales en común. Estos códigos culturales son como las reglas del juego, dentro del mundo de la danza, donde existen una serie de conocimientos grupalmente aprendidos que hacen que dentro del colectivo podamos tener conocimiento de significado, conceptos y sensaciones en común.

Dolor es una palabra que tiene un significado general que todos podemos identificar, todos hemos sentido dolor en algún momento en nuestras vidas, más o

menos fuerte, por tiempo más o menos prolongado, provocado por tal o cual cosa, es algo que compartimos, que si bien es íntimo en la vivencia, se puede reconocer de manera colectiva.

Internalización de la cultura del dolor

Para poder ir entendiendo como se va interiorizando la cultura en el cuerpo se plantea el concepto de *habitus*, acuñado por Bourdieu para explicar la interiorización de lo externo, que pretende terminar con la oposición del “objetivismo” y el “subjektivismo” Donde en una los agentes (personas) son meros espectadores de las estructuras en las cuales se encuentran inmersas y el otro donde ellos mismos generan las estructuras sin tener influencia del entorno, más bien la dicotomía entre individuo y sociedad. Bourdieu define hábitus como:

“Un sistema de disposiciones durables y transferibles –estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que el contribuye a producir”
(Bourdieu, 1972. Pp178)

Es así que el hábitus va construyendo una realidad por medio de los agentes, como los ha llamado Bourdieu, pero construyendo desde un conjunto de reglas que han sido adquiridas a través de su historia de vida, que condicionarán la

reproducción de estas y que establecerán las bases para la categorización de las percepciones, o sea presupone lo que está bien o mal, lo que es aceptado o no.

“Producto de la historia, el habitus produce prácticas (...) conformes a los esquemas engendrados por la historia; asegura la presencia activa de las experiencias pasadas que, depositadas en cada organismo bajo la forma de esquemas de percepción, de pensamiento y acción, tienden, de forma más segura que todas las reglas formales y todas las normas explícitas, a garantizar la conformidad de las prácticas y su constancia en el tiempo.”
(Bourdieu, 1980, pp94)

Un factor importante dentro del concepto de Habitus es la relación con el cuerpo, el hábitus se aprende con el cuerpo, en otras palabras, se in-corpora más bien como una práctica que como un proceso consciente de reflexión.

Para poder entender la estrecha relación que esta posee con el cuerpo tenemos que mencionar tres aspectos fundamentales dentro del hábitus.

En primer lugar el hábitus se aprende con el cuerpo, va más allá de la conciencia que pueda tener el sujeto de sus estructuras, esta es la interiorización de esquemas cognitivos con los cuales se percibirán todos los estímulos producidos por el exterior y el sujeto reproduce estos esquemas de manera inconsciente e involuntaria ya que es algo arraigado en él.

En una segunda instancia tenemos la urgencia temporal, ya que los sujetos tienen que actuar para generar el habitus, se espera la respuesta adecuada en el momento adecuado, el sujeto actúa mediante la norma de estos esquemas previamente aprendidos sin tener que recurrir a la reflexión al respecto.

En tercer lugar se encuentra lo que Bourdieu define como “sentido práctico” o “racionalidad práctica” donde los sujetos definen sus propias acciones racionales según lo va requiriendo el momento que son sus habitus formados en el contexto de condiciones sociales y materiales particulares. Este término va incorporando lentamente la participación del habitus en contextos sociales donde se van esquematizando estructuras de acción apropiadas, o sea se van sentando las “reglas del juego”

Y por último la incorporación del hábitus no supone solamente la apropiación de esquemas cognitivos si no también el interés por participar de este.

“Supone también el hecho de que se incorpore el “interés” en jugar el juego. Si los agentes sociales juegan los diversos juegos de acumulación de capital .económico, simbólico, científico, etc. No es porque estén determinados por un interés inscrito es su naturaleza, ni porque hayan decidido de manera reflexiva y racional interesarse, si no porque ha incorporado este interés mediante la inmersión en un universo de prácticas que defínelo que está en juego, lo que vale la opera: en otras palabras, porque han incorporado en sus habitus- y por tanto, más allá se su reflexión y conciencia- unos esquemas apreciativos y evaluativos particulares.” (Martín, pp.4)

Tomando en cuenta estos cuatro aspectos fundamentales en la apropiación del hábitus en el cuerpo podemos decir que el dolor forma parte de estos esquemas al ser una experiencia integral que contiene las objetividades y subjetividades de nuestro cuerpo. El dolor es percibido por nuestro Habitus, generando diversas respuestas psicológicas que están enmarcadas dentro de esquemas cognitivos y sociales ya establecidos de manera inconsciente, y que se seguirán reproduciendo a medida que estos se vayan vivenciando personalmente y compartiendo grupalmente, estableciendo los parámetros de estas experiencias colectivas, y cuando hablo de colectivo me refiero al contexto social en el cual se encuentra enmarcado, que para este caso sería dentro de los actores sociales de la danza.

Este concepto tan profundamente arraigado se ve reflejado en el comportamiento de los estudiantes de danza y como expresan sus percepciones frente al dolor.

El estudiante de danza va lentamente con el pasar de los años, aprendiendo estos códigos y apropiándolos, familiarizándose con las exigencias de la danza y la cultura que la rodea, y esta cultura se va internalizando, naturalizando. El estudiante de danza convive con el dolor asimilándolo como un proceso cultural.

En este contexto, el aprendizaje de dolor adquiere matices bien particulares como: la diferenciación entre un “dolor bueno” y un “dolor malo”.

Anderson y Hanrahan –y posteriormente Thomas y Tarr- realizan un estudio en bailarines acerca del dolor, y justamente avalan esta idea de que hay dos tipos de dolor: “Pueden categorizar el dolor como “dolor bueno” (asociado con el esfuerzo necesario para el rendimiento) y “dolor malo” (Ese que puede doler, pero hay que superar por el bien del entrenamiento y rendimiento)

Si bien podemos encontrar estas dos categorías en cuanto al dolor, corroboradas por los estudios previos, podemos también con certeza decir que respecto a los grupos de bailarines, según los diferentes estilos de danza que realizan, encontraremos definiciones diferentes en cuanto al “dolor bueno” y “dolor malo”. Por su característica subjetiva y debido también al trabajo del cuerpo para la técnica o danza apropiada, si le preguntamos a un bailarín de ballet en contraposición con un bailarín especializado en “Contact-Improvisation” encontraremos nuevamente diversas aristas en el significado de dolor. Por otro lado, el uso del cuerpo en la actividad que realizan los bailarines hace posible que tengan un umbral del dolor más alto que el común de la gente que no hace danza.

Tajet- Foxell y Rose (1995) descubrieron que los bailarines de ballet, tienen un umbral y una resistencia al dolor más alto que los que no son bailarines. Esto a causa de que los bailarines están expuestos al dolor como resultado de niveles más altos de entrenamiento y por eso tienen “mayor cantidad de opioides endógenos circulando en la sangre comparado con la población general”.

La relación de los bailarines con el dolor resulta compleja, ya que presupone que es algo negativo a lo cual tendrán que verse enfrentados, sin embargo, está dentro de los parámetros de naturalización, se acepta como una situación vivencial y establecen métodos de alivio mientras van pasando los años.

5. Marco metodológico

5.1 Enfoque de la investigación

Para esta investigación se ocupará un enfoque cualitativo, específicamente el estudio de casos, ya que de esta manera podremos enfocarnos en todos los aspectos personales vivenciales de los entrevistados, generando un espacio en la investigación para poder entrar en los detalles y contextos de sus experiencias, y opiniones con respecto al dolor en relación con la danza, no podemos dejar de pensar que para lograr comprender la complejidad de estos temas, la numeración o cuantificación no es el camino más adecuado.

“El dolor es en efecto Inalienable. Pertenece a esa zona oscura, aún hoy en día difícilmente cuantificable y, por tanto, reacia a la experimentación, que denominamos <<Subjetividad>>” (Maillard, 2003; p354)

De hecho, cuantificar el dolor ha sido siempre una labor muy compleja. Médicamente; el dolor se puede cuantificar en diversas escalas, según el método que el médico utilice, pero estas escalas son utilizadas solo para abordar un aspecto unidimensional del dolor, son para conocer el progreso a través del tiempo al haber administrado algún analgésico, o no, o para saber si es necesaria la intervención de otro tipo de medicamento, y en ningún caso es unificador de la misma cantidad de dolor en dos o más personas, por ello no se puede generalizar, las escalas son referidas a la experiencia personal de cada uno, con un objetivo más bien práctico.

La acción con la cual se realizará la investigación será la de comprender la experiencia, en otras palabras, se llevará a cabo un estudio Fenomenológico del tema, con el cual podremos profundizar en los aspectos individuales y subjetivos de la experiencia, como propone Tesch (1990) “la fenomenología es el estudio sistemático de la subjetividad”

Es importante mencionar que para poder llegar a comprender la mayor cantidad de vivencias en los entrevistados tendremos que seguir un modelo de estudio de casos, donde podremos dejar de lado las generalizaciones con respecto al dolor y enfocarnos en la captación de percepciones, testimonios, relatos, historias, entre otros, sin buscar una causa y un efecto, si no que profundizando en la vivencia personal.

“Para los investigadores cuantitativos la unicidad de los casos normalmente es un “error”, algo ajeno al sistema de la ciencia explicada. Para los investigadores cualitativos la unicidad de los casos y de los contextos individuales es importante para la comprensión. La particularización es un objeto importante, llegar a entender la particularidad del caso.” (Stake, 2007, p.44)

Este enfoque tiene que ver con la legitimidad de las vivencias de las personas y cómo estas son expuestas y se comparten en el colectivo, sin buscar la generalización o la causa de éste, el enfoque fenomenológico nos permitirá estudiar de manera más profunda cada una de estas experiencias íntimas expuestas en cada caso, además de abordar también los contextos grupales de cada idea propuesta y su relación entre ellos.

Para lograr llegar a la profundidad del asunto, consideraremos la unidad a investigar como las experiencias, con gran enfoque en la particularidad de cada una de estas, dándoles el mismo valor a todas las opiniones y relatos en cuanto al dolor y tomando en cuenta también la relación de cada una de estas con las del grupo y como se vayan ampliando los aspectos y las experiencias en común dentro de las conversaciones.

5.2 Definición de la muestra

El tipo de muestra será representativa de la pregunta e Intencional opinática, ya que se tomarán en consideración 6 bailarines, 3 hombres y 3 mujeres de diferentes cursos entre tercero y quinto, que evidentemente hayan pasado por periodos importantes de dolor, como es el referido al dolor de lesión y también bailarines que puedan referirse al dolor del esfuerzo físico, sin ninguna implicancia clínica, pero que además puedan aportar experiencias desde la vivencia en la danza con respecto a éste. La idea es generar un grupo más bien homogéneo donde las experiencias de dolor sean el tópico principal, tomando en cuenta cada percepción de éste, desde una lesión muy grave e inmovilizante hasta el esfuerzo por el trabajo físico del día a día y la relación diaria que significa trabajar constantemente con el cuerpo sensibilizado en la danza.

5.3 Técnicas de recolección

Para lograr obtener los datos de una manera fidedigna y consecuente con la investigación, se usará una técnica grupal, en concreto un grupo de discusión.

La idea es poder generar un espacio grupal donde se pueda compartir todo tipo de experiencias y opiniones respecto al dolor que han sentido en relación con la danza y como han vivido esos momentos personal y colectivamente.

Al compartir este tipo de información en un grupo de discusión es que puedan surgir a partir de las experiencias de otras personas, identificación de experiencias comunes entre ellos, y dilucidar alguna concepción colectiva con respecto a la danza y el dolor.

Dentro del grupo de discusión se genera el espacio para compartir la subjetividad en el colectivo, algo así como una subjetividad colectiva. “La cuestión subjetiva se abre aquí en forma específica del vínculo social, como constituyente de la “conciencia social”. Esto es, la representación en el sujeto de la grupalidad o colectividad” (Canales, 2006, pp. 267), es así, como podremos ir generando la construcción de nuevas percepciones respecto al dolor en la danza, logrando complementar a través de la conversación con los demás las experiencias vividas.

El objetivo es averiguar, según el grupo, cómo se interactúa con el dolor a lo largo de los años de carrera, considerando que, por medio de una entrevista colectiva, se puede indagar y reconocer muchas más categorizaciones comunes en cuanto al dolor y sus aspectos conductuales, personales y sociales dentro de una escuela, además de las vivencias íntimas de cada persona en cuanto a la cantidad de dolor, la significancia que se le otorga y las percepciones de éste.

5.4 Técnica de análisis

La técnica de análisis de resultados será el análisis narrativo, herramienta que hará posible y efectivo todo lo antes mencionado acogiendo en ella los conceptos

emergidos del propio contexto, los relatos de las personas y las conclusiones colectivas que se van a ir construyendo propias del grupo de discusión “El modelo narrativo considera la relevancia del lenguaje en la estructuración de sí mismo y la experiencia, pero a la vez, mantiene la idea del carácter personal y coherente de la subjetividad individual.” (Capella.2013, Pp. 119)

Es importante tener en consideración que para lograr entender bien las experiencias de los participantes tenemos que comprender como entienden y como son capaces de elaborar las ideas para hablar de sus sucesos y experiencias, tomando en cuenta todo lo que en ese momento creyeron era importante expresar. “Esto, debido a que busca entender cómo las personas piensan los sucesos y entienden el mundo, para lo cual es esencial estudiar cómo hablan de los eventos de su vida y les dan sentido, por lo que requiere involucrarse en entender las experiencias del participante en profundidad” (Riley y Hawe en Capella, 2005)

Esta técnica de análisis nos ayudará en la comprensión de las experiencias de cada persona en el sentido que les van dando a través del tiempo por medio de las palabras, de cómo expresan los eventos temporales y las sensaciones vividas; en ese sentido es importante tener atención en las experiencias y percepciones compartidas, ya que dentro de las palabras de algún participante pueden estar las palabras que otro quiso decir antes y así ir concordando con ideas y complementando sus propias interpretaciones acerca del tema.

6. Análisis de Datos

6.1 Convivir con el dolor

Al momento de entrar a estudiar danza nos embarcamos en un viaje muy largo y amplio a través del conocimiento de nuestro propio cuerpo, tenemos que aprender lentamente a usar nuestras piernas para poder movernos por el espacio, conocer nuestro centro, lugar de donde se producen todos los movimientos, nuestros brazos para utilizarlos en función de nuestras piernas al bailar para obtener movimientos más orgánicos y naturales, sin embargo, eso va ocurriendo lentamente, y mientras nos movemos día a día nos vamos dando cuenta que nuestro cuerpo comienza a doler, es algo constante en la vida de un bailarín, tanto que se puede llegar a identificar con extremo detalle las causas, los lugares específicos, y distintos tipos de éste, elaborando así diversos mecanismos de lidiar con él, no obstante, es algo presente y natural que sucede cuando uno empieza a mover el cuerpo de manera tan constante y exigente.

La constante carga diaria, hace que el cuerpo muchas veces se encuentre en un estado de dolor y cansancio permanente, aunque estos, muchas veces se ven desplazados por la motivación de estar haciendo lo que a uno le gusta, y eso transforma y genera energía para enfrentarse a las clases y ensayos diarios.

“(El cuerpo) esta fatigado, si yo creo que la palabra es como fatiga, como un cansancio que no es...es como que caminai, te duelen las piernas, pero llegai a la clase y se te olvida” (Anexo, 1.47)

La motivación, es un factor presente muy importante que ayuda al momento de enfrentarse al dolor, aunque muchos bailarines tienen asumido por verdad que

el estar estudiando danza y estar formándose para ser un bailarín profesional, hace que el dolor sea visto como algo cotidiano y común, es imperante aprender a lidiar, se acepta como un proceso de cambio por el cual el cuerpo tiene que pasar para aprender y utilizar el cuerpo de manera más rigurosa y eficiente al momento de bailar.

“ Esa sensación me da a mi, como que el proceso de estudiar danza implica aceptar el dolor, porque el trabajo físico intenso conlleva dolor, y empezai así como a... a aumentar el límite de tus capacidades como ese proceso de transformación (...), entonces tu aprendí a convivir con el dolor, lo aceptai como algo diario entonces, como el umbral del dolor se va como...Ampliando” (Anexo, 1.242)

Como menciona Daniela existe un proceso de transformación corporal ,cognitivo y a la vez de aprendizaje de uno mismo, por lo tanto el trabajar con este presente sirve para utilizar el dolor en función de las clases y darse cuenta que es parte de los “gajes del oficio”, con el cual se acostumbra a vivir, para luego convertirse en un aspecto poco relevante a la hora de desarrollarse en la danza; se vuelve cotidiano, de bajo perfil.

“como que uno igual se acostumbra! Porque como humanos somos como...estamos acostumbrados a acostumbrarnos cachai?” (Anexo, 1.144)

Este fenómeno acuñado por Dalton en la discusión grupal lo plantea Bourdieu en 1980 llamado Habitus, que finalmente se refiere a todas las estructuras aprendidas por el contexto grupal o ambiente en el cual se desarrolla la persona y que

además son reproducidos y estructurados por ellos mismos, es algo que se aprende en el cuerpo y que genera enseñanza también.

La presencia constante del dolor o quizás saber que en algún momento algo puede doler, hace que se agregue a la conciencia del diario vivir formas particulares de sentir el dolor; algunos bailarines se acostumbran al dolor y prefieren abordarlo de manera más bien introspectivamente, donde se utiliza la respiración y la vivencia personal del momento como herramienta a usar, sin intentar evadirlo, o minimizarlo, sino que simplemente, dejar que al cuerpo le ocurra lo que tiene que pasar, de cierta forma, es como dejar que duela y vivirlo.

Sin embargo, pueden existir diferentes factores que influyan al momento de percibir el dolor, la motivación, como se mencionaba antes es uno de ellos. La manera en la cual un sentimiento puede cambiar una sensación corporal es muy importante en referencia al dolor, ya que muchas veces sucede que al entrar a una clase el estado mental cambia y uno se llena de energía positiva, activa el cuerpo y se olvidan los dolores, o quizás en algunos otros momentos, hay circunstancias que no permiten entrar de lleno a vivir el dolor presente, porque el compromiso y el deber con el trabajo, hace que las prioridades del momento no den cabida a poner atención ni a intentar prestarle atención al dolor.

“Cuando me pasó la lesión de la espalda, que fue la más cuática, que se me dormía la pierna de repente porque se me agarraba el ciático, justo tuve una pega que me pagan 60 lucas por bailar 6 minutos, y yo dije: - Wn! Son 60 lucas poh! Y me dopé, me metí 2 relajantes musculares, 3 ketoprofeno... 2 ácido mefenámico , solo para poder

bailar poh! y terminé de bailar y al piso con el dolor (Gesto de estar gateando), jajaja! con las patas a la arrastra así, como lisiado cachai?” (Anexo, 1.279)

Como se menciona en este testimonio, a veces existen situaciones en las cuales el dolor debe ser abordado de otra manera para poder cumplir con las exigencias establecidas, ya que al estar formándose como bailarían profesional ponemos el cuerpo como nuestra herramienta de trabajo, siendo este nuestro sustento económico, por lo cual el dolor comienza a ser algo a lo cual no se le puede dar mucho importancia, o quizás darle solo la importancia que requiere si comienza a estorbar en la vida diaria, o sea se vuelve un dolor muy extremo, pero de otra forma es solo otro desafío que hay que superar para poder seguir trabajando.

Chapman (1980), en Chóliz (1994) plantea claramente la relación entre la importancia o atención que reciba el dolor en momentos determinados ” La atención sirve para filtrar la información relevante de la irrelevante, de forma que en el caso que nos ocupa, si se filtran las señales nociceptivas, el dolor es experimentado como menos intenso o incluso no se llega a percibir. “ Es así como hay casos en los cuales se pone la carrera profesional por sobre las experiencias dolorosas.

“igual es brígido eso porque, como que uno tiene que acostumbrar al cuerpo a trabajar un poco con el dolor porque vai a estar toda la vida en esto, cachai? Y va a ser como tu sustento económico cachai? Y, ¿Cómo lo vai a hacer cuando... cuando te

duela algo cachai? No podís dejar la pega tirada ¿cachai?” (Anexo, 1.161)

Es importante tener esto en consideración, porque muchas veces, por más que te duele intensamente el cuerpo se debe cumplir con los compromisos, al menos eso es una gran enseñanza que uno va adquiriendo en la escuela mientras se es estudiante.

Por otro lado, como Daniela lo había mencionado antes el umbral del dolor comienza a ser un factor importante dentro del diario vivir, cosa que no siempre tiene en consideración los bailarines, ya que al ir subiendo el umbral del dolor en el cuerpo, se desdibuja la línea entre el dolor rutinario producto de mucho ejercicio, y el dolor provocado por lesiones o potenciales lesiones que se pueden producir en el cuerpo. Como estamos acostumbrados a que nos duela el cuerpo, muchas veces los mismos métodos de invisibilizar el dolor, nos pueden estar jugando en contra, haciendo que sobrecarguemos o sobre exijamos nuestro cuerpo hasta que se produce una lesión.

No obstante, la convivencia constante con el dolor hace que los bailarines adquieran una conciencia de esta experiencia que involucra una sensación de control, (en Chóliz Jensen y Karoly (1991)) “exponen que la relación entre creencias acerca de la posibilidad de control del dolor y bienestar psicológico es debida a que quienes manifiestan tal convicción utilizan estrategias de enfrentamiento eficaces contra el dolor.”

De esta forma los bailarines pueden seguir trabajando con dolor diario hasta que eventualmente este desaparezca en algún momento del día, se vaya

atenuando a través del tiempo, o simplemente seguir ejerciendo su labor, sin tener que estar constantemente reparando en las sensaciones negativas que les puede producir el dolor, pues la idea asumida e incorporada del dolor se va naturalizando.

6.2 Dolor, conciencia corporal y autoconocimiento

Desde nuestro nacimiento y a medida que vamos creciendo, vamos aprendiendo a usar y reconocer nuestro cuerpo, es la herramienta que se nos ha dado para vivir, por ella pasan todos los estímulos del medio ambiente, todas las sensaciones, todas las percepciones, el cuerpo es la forma en la cual nos contactamos con nuestro entorno, sin embargo, no siempre logramos tener total conciencia de éste, el cuerpo es, en su mayoría utilizado con fines prácticos diarios, usado en el día a día, pero sin mucha conciencia de éste ni de sus partes.

La Danza, al igual que cualquier otra disciplina que usa el cuerpo como herramienta de trabajo, hace que aumente la conciencia corporal, por tanto, al estar usando nuestro cuerpo 24 horas los 7 días a la semana. Los bailarines vamos adquiriendo conocimiento de nuestras extremidades, posibles rangos y movimientos, como también las energías necesarias para poder utilizar cada una de éstas, y así lentamente se va construyendo la conciencia de las sensaciones que recorren el cuerpo, en ese sentido, el dolor es una herramienta muy poderosa de autoconocimiento, tanto físico como emocional, pues mover el cuerpo produce emociones y sensaciones que a lo largo de la carrera van surgiendo en pro del crecimiento profesional. Todos estos reconocimientos de sensaciones son casi la

parte más importante de la danza, ya que uno se abre cada vez más a la posibilidad de sentir y transformar el cuerpo a través de estas emociones.

Como mencionaba antes una de esas sensaciones físicas es el dolor, algo que muchas veces es visto como una situación desagradable y que se procura evitar, en la danza es un aprendizaje del cual se desprende siempre una enseñanza tanto sensorial como emocional, y porque no decirlo, incluso biográfica.

“A mi me pasó, que me di cuenta de la poca conciencia como de centro que tenía, y... eso me pasó y cuando caché como lo de la hernia... bueno eh.. en una parte leí que era como algo que estaba contenido como que explotó ¿cachai? Y en el fondo me pasó que yo como persona igual soy contenida, entonces lo relacioné con eso ¿cachai?, como... con lo contenida que a lo mejor estaba ¿cachai?”
(Anexo 1.288)

Esta conciencia corporal, hace también que tengamos más conciencia de las huellas que va dejando el dolor en nosotros, y junto con aprender a identificarlo vamos conociéndolo cada vez más, haciendo que podamos reconocer sus características, de donde viene, que lo provoca, e incluso que razones psicológicas se develan.

“Yo siento que aprendo dos cosas, hacer consciente y a saber los límites, como.. empezar a hacerse consciente de analizarse porqué viene, como de algún estado anímico o alguna fuerza mal hecha o algo que estas haciendo mal y los límites referente a...cuanto aguanto de eso...antes de hacerlo parte o hacerse cargo de... como que siento que para mí, son esas dos relaciones que uno empieza a hacer después de... como hacerse consciente y cuidarse y a saber los límites hasta cuanto uno lo aguanta o deja que suceda... (Anexo, 1.293)

Tomando en consideración lo antes dicho, podemos darnos cuenta que la danza es una herramienta poderosa para el autoconocimiento de la persona en su totalidad, algunos participantes mencionan la estrecha relación entre la danza y la canalización de emociones y a su vez, la canalización de las emociones en dolor, es como si supieran, o hubiesen aprendido, que el dolor corporal tiene una relación directa con las emociones que surgen al despertar el cuerpo a la conciencia, entonces muchos bailarines deciden aliviar sus dolores de maneras mucho más amables con el cuerpo, de formas más “naturales”, diferente al resto de las personas que no hacen danza.

Los bailarines al poseer mayor conciencia corporal, les facilita la identificación, reconocimiento y alivio el dolor, y muchas veces sin ayuda médica, manejando estas molestias en forma independiente, y a ratos exteriorizándolo mediante conversaciones con compañeros, que en muchas ocasiones comparten diversos métodos de abordaje del dolor, incluso métodos alternativos.

Si bien es cierto, el aprendizaje que van adquiriendo los bailarines a través del tiempo les ayuda a poder disminuir y hasta eliminar el dolor en la mayoría de las veces, hay casos en los cuales se necesita de ayuda médica e infrecuentemente se facilita la solución definitiva o al profesional médico tratante adecuado. Es casi de conocimiento general por bailarines que ya llevan un tiempo en la escuela, que la medicina tradicional no es suficientemente adecuada para tratar el dolor de los bailarines, se desconocen las características y el manejo de los cuerpos entrenados, entonces una lesión puede permanecer mucho tiempo sin diagnóstico y tratamiento acertado.

Frente al problema del dolor y cuando es algo desconocido, aparece la frustración al no poder encontrar alivio en la medicina tradicional, que es de cierta forma la manera más conocida y popular de aliviar el dolor, sin embargo, la necesidad hace aflorar técnicas de manejo del dolor ancestrales, creativos y menos invasivos como lo son los masajes, la aplicación de calor o frío, movilizaciones, etc.

Muchas veces los bailarines sienten que al ir a consultar a la clínica acerca de sus dolores, los médicos no son capaces de escuchar o de interpretar, ni siquiera de prestar bien atención a las afecciones que estos tienen, las preguntas estándares y rutinarias no logran dilucidar soluciones a dolores que puedan existir dentro de los cuerpos entrenados, por tanto, los dolores permanecen y muchas veces es solo una pérdida de tiempo, o a veces es solo para poder obtener un certificado en caso de que el dolor sea muy extremo.

Es por eso que el tratamiento del dolor en los bailarines se convierte en una tarea mucho más compleja, ya que ese dolor tiene que ir mejorándose para poder

seguir dándole más carga día a día y es así como ellos van desarrollando métodos alternativos y personales para lidiar cada uno con sus dolores. Al preguntarle si alguno de ellos utilizaba fármacos médicos para el tratamiento del dolor, la mayoría indicó no usar y preferir recurrir a utilizar el autoconocimiento y distinción del dolor para poder tratar lentamente con él.

Ahora bien, frente a las lesiones que son más graves y que ya han pasado el umbral de un dolor más bien solo por sobrecarga, Daniela, quien recientemente viene recuperándose de una hernia lumbar, aporta que el mejor tratamiento es un poco de las dos posturas; la medicina tradicional y los métodos alternativos, ya que así se puede encontrar precisamente la lesión y se puede tratar el porqué apareció.

I.D: ¿y cual?, ¿Y cual ha sido más efectivo para tipos de dolores?

D.R: es una combinación de todos yo creo como hm... hm... de la medicina tradicional sirven mucho las imágenes como.. hm... eh.. el tratamiento de la kine, pero los otros locos te explican más el porqué, el cómo, ¿cachai? De que manera se relaciona esta cosa con lo otro y también te lo vinculan con tus emociones depende también... (Anexo, 1.205)

Finalmente podemos concluir de este capítulo que la danza genera conciencia corporal y que este está asociado a el conocimiento de la persona en un sentido mucho más integral, donde pasado cierto tiempo, le es posible identificar los dolores con más facilidad para poder además tomar conciencia de

las acciones que provocan dolor y poder generar un tratamiento consciente personal para cada una de sus afecciones. Esta conciencia corporal adquirida durante los años será la responsable de poder mantener en el tiempo la profesionalización de la danza, y las buenas condiciones corporales para poder trabajar a lo largo de los años cada vez con más cuidado y conciencia de nuestro cuerpo.

6.3 Posturas frente al dolor

Postura personal:

El dolor, al ser una sensación a la que estamos constantemente expuestos no puede pasar desatendida, vamos construyendo, al igual que en otros aspectos de nuestras vidas, una opinión o una predisposición al respecto, a la cual en este caso, nos referiremos como postura.

El dolor como cualquier otro sentimiento, está sujeto a la percepción de la persona que lo está vivenciando, apela a su subjetividad, siendo este un reflejo de sus creencias, enseñanzas, vivencias etc., por lo tanto sería acertado decir que existen tantas posturas frente al dolor como personas en el planeta. Al ser un fenómeno tan personal y vivencial, es difícil ser categóricos al momento de identificar nuestra postura frente al dolor, depende mucho del estado emocional en el cual nos encuentre éste o al contexto que rodee a este dolor.

“Por lo que yo creo es algo que igual no sé, puta no sé si va como cambiando pero... yo siento que podemos tener formas de ser y personalidades y formas de tomarlo como distintas maneras las cosas,

porque igual somos seres que un día somos de una manera y al otro día podemos reaccionar de diferentes maneras frente a distintas cosas.” (Anexo, 1.134)

De esta cita se desprende la variabilidad que puede existir al momento de tener una postura frente al dolor, es algo que puede cambiar constantemente, como mencioné antes apela a la subjetividad de las personas, por lo tanto, solo podemos esperar a ver la reacción frente al dolor dependiendo del estado, o la situación, o sea, observando casos en su particularidad, sin embargo, podemos notar a veces que la crianza que se nos ha impartido puede influir a la hora de sentir dolor, como plantea Rodrigo en el foro grupal:

“No... eh,... he sido responsable con el dolor toda la vida. Jajaja, es que de la crianza, yo siento que mi mamá, yo sentía mas de 37 de fiebre y mi mamá me mandaba igual al colegio, como que le importaba una... como me sintiera, yo tenía que estar casi sufriendo así... que decía no, de verdad mi hijo está mal, y recién te llevaba al doctor y faltabas a clases, entonces esa conciencia como de que... me duele algo, me van a dar licencia y puedo faltar a clases como que conmigo no sucedía” (Anexo, 1.279)

Podemos apreciar en el comentario anterior, que la forma en la cual nos criaron influye también a la hora de lidiar con el dolor, si nuestros padres tuvieron una postura más bien compasiva cuando nos dolía algo, o si nos obligaron a seguir con nuestros compromisos o a superar nuestros límites, queriendo

educarnos mejor, nos condicionó de cierta forma a mantener una tendencia frente a este tema.

Postura colectiva:

Al momento de indagar acerca de la percepción colectiva del dolor dentro de la escuela de danza, podemos encontrar que los participantes pueden diferenciar dos grandes tendencias frente al dolor:

- Una marcada por situaciones donde los alumnos paran de hacer la clase y se sientan a mirar, en la cual ellos privilegian más bien no ponerle más carga o estímulo a la sensación de dolor, tomándose el tiempo en quietud para poder recuperarse.
- Otros que llevan más bien una postura de seguir aunque les duela, terminan la clase quizás, sin tomarle tanta importancia al dolor, llevados por la idea de que el dolor es psicológico o que más bien “no hay dolor”.

“(El dolor) Es todo un tema poh, está presente todos los días, es como parte de. Hmm... como que veo que hay dos extremos, como el démosle, démosle, démosle a morir y como que miran feo a los que se sientan, jajajaja, y otro grupo, que apenas les duele algo se sientan, se desaparecen y... aparecen así una semana después”. (Anexo, 1.312)

Esta tendencia que identifica Daniela, acerca de cuando existen compañeros que “desaparecen “ cuando les duele algo, o cuando se lesionan

tiene fundamentos científicos, explicados por la relación que existe entre el dolor y la depresión, puesto en palabras de Le Breton (1990) no existe dolor sin sufrimiento, es por esto que en reiteradas ocasiones cuando nos invade una lesión que tenemos que cuidar, y para eso dejar de bailar por un tiempo, comienza a aparecer en nosotros respuestas conductuales bastante parecidas a las de la depresión como pérdida de interés, disminución de la energía, incremento de las preocupaciones somáticas, Joffe y Sandler (en Chóliz, 1967) “describen la reacción depresiva es una respuesta ante un estado de dolor, que implica desesperanza y resignación ante no poder evitarlo”. Y si bien es un estudio aplicado a pacientes con dolor crónico, puede ser traspapelado, eso sí manteniendo las proporciones, al constante dolor que produce alguna lesión o dolor de sobrecarga.

Si bien es cierto, existen mayoritariamente dos tendencias bien marcadas, cabe mencionar que muchas veces se pone el proceso y el trabajo diario por sobre el dolor; es una decisión que se toma para mejorar día a día, para descubrir la corporalidad y también conocer nuestra herramienta bajo la condición del dolor, como se comporta, y hasta dónde más la puedo llevar, ¿Puedo soportar un poco más e ir aprendiendo así a diferenciarlo y utilizarlo en función de la danza?

Postura Institucional:

Al estar enmarcados bajo un contexto de docencia, supervisión y bajo la tutela de profesores, directores y coordinadores de carrera, no podemos dejar de lado la visión institucional frente al dolor, esto bajo la mirada de los participantes del foro, quienes reconocen en sus docentes una postura de respeto al alumnado

en su sensación de dolor y se deja que cada uno tome la decisión pertinente para lidiar con éste, o sea, hay libertad de acción al momento en que aparece el dolor. Si bien esta forma del actuar general del cuerpo docente es algo que se agradece en la individualidad, existe la creencia dentro del colectivo que quizás podría existir un poco más de exigencia a la hora de dejar que los alumnos tomen la decisión de parar o seguir, ya que existe una idea de que frente esta postura de dejar que cada uno decida, hace que algunos alumnos bailarines sean condescendiente con ellos mismos y demuestren cierta laxitud en su exigencia.

“Como que...no deberían hacernos parar al tiro porque como decíamos... cuando salgamos de acá de la universidad, como decía la Nacha, si tenís que ir a trabajar y te duele algo, no podís parar entonces, como que debiese haber un poco mas de rigurosidad y exigencia con ese tema en la universidad, que no sea tan fácil no tomar una clase ¿cachai?, como que te duele algo no es necesario parar al tiro, como que...tenis que igual... somos bailarines tenemos que aprender a convivir con el dolor. (Anexo, 1.332)

Lo que menciona Iván es importante ya que como se ha mencionado antes, los otros capítulos de esta investigación, el compromiso laboral es un gran factor al momento de posicionarse frente al dolor, ya que muchas veces tenemos que privilegiar el trabajo coreográfico o pedagógico por encima de las sensaciones que tengamos, es como dividir la mente y el cuerpo para poder seguir funcionando, además, al ir más allá del dolor, aprendemos a encontrar nuevas formas de manejarlo o trabajar con él, descubriendo algo nuevo de nosotros mismos, y esto,

generará opiniones propias, percepciones y posturas en cuanto al dolor, ya que durante los primeros años de carrera influye muchísimo la postura frente al dolor que tengan los profesores, que por lo demás, al estar iniciando el camino de la danza, reflejamos en forma inconsciente el actuar de nuestros maestros con los que compartimos todo el día y de los cuales absorbemos todo tipo de enseñanzas.

De este capítulo se desprenden las diversas posturas que pueden existir frente al dolor, que reflejan además las opiniones de cada una de las personas y las percepciones de los demás frente a estas, como las dos tendencias antes reconocidas que hacen que los participantes de grupo de discusión generen un juicio ante el dolor de otras personas, pero que finalmente es algo que depende mucho del contexto y del caso, y que muchas veces ellos también pueden ser cuestionados por lo mismo, sin embargo, el hecho de que el dolor sea una experiencia tan personal hace que institucionalmente la postura sea de libre elección, pues la institución no tiene el poder de decidir acerca el cuerpo de sus alumnos, así que no se sobre exige ni se presiona con el tema del dolor ni de las lesiones.

6.4 Entrar en estado de Danza

Como bailarines entrenamos todos los días para poder llevar nuestro cuerpo a la escena, condición que es diferente a lo que ocurre en la cotidianidad, ponerse en situación de escena requiere también un entrenamiento ya que por alguna razón las condiciones de nuestro cuerpo cambian al ponernos bajo la presión de una función. El hecho de estar mostrándonos frente al público hace que nuestro cuerpo adquiera cualidades que durante el diario vivir no tenemos, los

entrevistados lo reconocen como un estado mental diferente al de la vida habitual, incluso tienen la percepción de un cuerpo diferente al estar bajo esta condición.

“Pero un momento único así como que todo se te va, bailai, entregai tu vida ahí y después chao! volví a la vida normal” ID

“Salís un poco de la realidad “ MIM

“¡Si!” D.R.

“¡Si!” C.S. (Anexo, 1.361)

Varias cosas suceden en el cuerpo cuando es sometido a la escena, la energía del cuerpo aumenta, la percepción del tiempo y de la realidad cambian y de repente todo se detiene y estás tú solo en escena, o con tus compañeros, el cuerpo se enciende y solo está tu cuerpo y tu danza, es ahí que sucede algo muy particular, la mente entra en un estado muy parecido al trance y uno solo tiene una percepción muy instintiva del cuerpo; si había dolor antes de salir a escena este desaparece, si habían nervios, estos se transforman y así sucesivamente con muchos otros aspectos más del cuerpo, que antes de la escena estaban presentes, al entrar en ella parecen apartarse para dar paso a algo mucho más intuitivo y sensorial como la danza.

“Entrai a otra dimensión cuando bailai y no... el cuerpo esta dispuesto así... No hay dolor no hay nada...después salís y claro... te acordai que te dolía...” (Anexo, 1.378)

Este cambio tan particular que sucede en el cuerpo, es algo que compartimos todos los bailarines e incluso me atrevería a decir que todos aquellos que son parte de las artes escénicas, de alguna forma nuestro cerebro es capaz de apagarse para entrar en un “estado de danza”, donde de alguna forma uno es

capaz de vivir el instante, sentir cada segundo pasar por tu cuerpo, sin tener nada más en la mente que el momento presente, es un fluir sin el bloque de la mente.

Daniela Rojas expresa esta sensación que la percibió cuando bailaba en comparsa por la calle, asegura que es el mismo sentimiento adrenalinico pero más prolongado en el tiempo.

“Estado así muy adrenalinico, pero cuando la wea es como en la calle en marcha, en comparsa, entrai en trance, como que ya no pensai, estai ahí, darle, darle, darle, darle, entonces como que te olvidai, igual yo creo que, está como por ahí, como en salirte de ti, quizás a nivel químico el cuerpo emana sustancias que hacen que se inhiban el dolor, pero como a nivel de conciencia yo lo viví como un salirte de ti, como un estado muy particular, estado de danza, estado de danza” (Anexo, 1.406)

Este estado adrenalinico del cual habla Daniela es reconocido por los demás otros entrevistados, ellos afirman que es la adrenalina la que los hace tener esas sensaciones en el cuerpo, esa capacidad de transformarse y transmutar la energía para hacerla mucho más intensa en el momento de la función, y que incluso hace que el dolor desaparezca al momento de bailar.

“Yo creo que el dolor está... ¿cachai? Como que estai en la escena el dolor está, pero la escena, el momento que vai a vivir, y lo que te inunda es tan fuerte, en este caso la adrenalina, es algo totalmente a

favor del dolor para los bailarines en la escena ,como que esta el dolor, pero estoy bailando y la adrenalina!! Fuu!!!! Y terminó la escena, mis niveles de adrenalina bajaron, vuelvo a mi vida normal y vuelve el dolor, porque el dolor es algo que está ¿cachai? No es como así, como el dolor es psicológico... eso lo digo para las clases así como puedo mas, puedo más en el momento de... es verdadero el dolor, está antes y está después, pero en ese momento no está debido a la hermosa adrenalina “ (Anexo, 1.397)

Podemos asociar este estado de danza con un estado corporal bastante parecido al del estrés en el cuerpo, eso a niveles somáticos y fisiológicos, tales como el aumento en la frecuencia cardiaca, en la irrigación de los músculos, la capacidad pulmonar, dilatación de pupilas, entre otros, los cuales son necesarios para generar una reacción de ataque o huida, la cual produce que la experiencia de dolor sea percibida en menor intensidad.

“Podemos suponer que una variable relevante en este caso es el grado de arousal, dado que este fenómeno también ocurre ante pequeñas heridas o traumatismos acaecidos en momentos de activación elevada, que pasan inadvertidas en el momento de producirse y de las que se apercibe el sufriente una vez que ha finalizado tal actividad.” (Chóliz,1994)

Es por esto que durante la escena el dolor pasa casi inadvertido y la responsable de este estado de “estrés” es la adrenalina, y a pesar de que los bailarines no conocen específicamente las funciones dicha hormona a cabalidad,

se le asocia culturalmente, como la responsable de causar esta sensación en el cerebro, como una creencia colectiva, que esta puede hacer que nuestro cuerpo adquiriera cualidades superiores, casi como las de superhéroes, como a aquella historia conocida de una madre que es capaz de adquirir fuerza extrema para intentar salvar a su hijo de algún peligro, que es mencionada por Daniela en el foro de discusión y apoyada por los demás integrantes.

D.R: “yo creo que todos los bailarines somos adictos a la adrenalina jajaja. A esa sensación culiá que te da bailar, como al momento de la función quizás algo pasa”

C.S: “como que el cuerpo se hace más fuerte yo creo”

D.R: “es como cuando las mamás dicen que la guagua se les queda atrapada no se donde y logran abrir una puerta así como aaaah!!”

M.I.M: “jajajaja

D.R: “y como que sacan mucha fuerza!! Y pueden levantar un auto así como que!” (Anexo. 1.386)

Esta sensación y percepción del cuerpo es descrita por Carola Silva también como un estado de shock, en la cual el cuerpo desplaza las sensaciones corporales de dolor por el impacto y la impresión del momento, algo así, como que el cerebro detiene la atención en percibir cognitivamente lo que sucede a su alrededor, para luego dejar lugar al cuerpo sentir cuando la impresión ya haya pasado.

“Es como el shock, no se poh al Jorge lo atropellaron y yo creo que cuando a el lo atropellaron el no sintió ningún dolor ¿cachai? porque

estaba tan como... como shockeado como... su mente en otra cosa
¿cachai? que no sintió como... como su cuerpo como el dolor
¿cachai? Y lo va a sentir... o sea yo creo que ya lo sintió, después...”
(Anexo, 1.394)

La realidad es que no existe mucho conocimiento en el gremio de los bailarines como para explicar bien todas estas características que existen con respecto al dolor y a la transformación del cuerpo en escena, lo cierto es que eso es más materia de estudios científicos neurológicos y de la medicina, sin embargo, esto es algo que sabemos existe debido a la práctica escénica que uno va adquiriendo con los años, es también parte del oficio saber cómo se convierte tu cuerpo al plantearse en escena, conocer cuánto aumenta la energía, cuanto crece la concentración, cuan capaz es uno de vivir el presente en la escena, para utilizarlo también durante el diario vivir, con esto me refiero a que con el tiempo y con el reconocimiento de lo que llamaremos “estado de danza” podemos llevar a nuestro cuerpo a ese estado incluso en algunos momentos de ensayo, para que durante el momento real de escena no nos encuentre desprevenidos este gran florecimiento de emociones, sensaciones y percepciones.

Finalmente este estado tan particular del cuerpo es lo que nos hace proyectar nuestra energía alrededor de todo el espacio escénico mientras bailamos, la verdad es que muchas condiciones corporales pueden cambiar, y eso es lo interesante del tema, ya que el dolor al ser una experiencia tan inundante e invasiva puede verse desplazada cuando nos encontramos desarrollando nuestro oficio. Realmente se convierte la danza en algo mucho más importante que el dolor, por lo que se deja de lado la sensación para darle espacio a la interpretación de sentimientos más profundos producidos por el cuerpo al bailar,

nuestro cuerpo se va vaciando en la escena y dejamos todas las emociones ahí, luego vendrá el momento de la calma cuando comenzaremos nuevamente a sentir el dolor.

7. Conclusiones

Luego de haber comenzado esta investigación con una postura más o menos clara al respecto de lo que esperaba encontrarme, es certero agregar que he podido entrar mucho más profundo este mundo tan amplio que significa el dolor. Que también ha sido algo con lo cual conviví todos los días al estar en el proceso de egreso de la carrera de danza.

El investigar acerca del tema hace que diariamente cuestione y me remita a esta investigación haciéndola cada vez más íntima y vivencial, pero así también, de una forma más esperanzadora, he ido entendiendo más acerca del dolor y adquiriendo muchas más herramientas para enfrentarme a este.

Se ha vuelto más claro que el dolor dentro del contexto de la danza es utilizado como un aprendizaje, muchas veces el dolor generado en ciertas partes del cuerpo hace que podamos atender esa parte e ir generando más conciencia de ella; por lo que a veces eso que solo consideramos una alerta de que algo no anda bien con nuestro cuerpo, es realmente una propuesta a trabajar usando tal parte y teniendo mayor preocupación por esta, para luego poder superar el dolor y quedarse solamente con la parte del aprendizaje y la conciencia corporal. Por ejemplo sentir dolor constante en las lumbares hace que durante la danza y todos los movimientos que realice, éste se encuentre presente, por lo tanto, haré cosas para sentir menos dolor, como aplicar calor, hacer masajes y empezar investigar cual es la mala manía corporal que está generando dolor y luego, después de una investigación corporal exhaustiva lograr llegar a la causa del dolor y eliminarlo.

Este aprendizaje mediante el dolor y toma de conciencia es debido a que la danza es una herramienta muy poderosa de autoconocimiento, ya que utiliza el cuerpo como herramienta de trabajo el cual no es más que el reflejo de nuestras creencias o nuestra historia personal. Al ir modificando como nos movemos, vamos modificando también nuestra forma de ser, o la forma en la cual nos planteamos frente a diversos aspectos en nuestra vida.

Estos son elementos que tienen directa relación, la danza, el dolor y el autoconocimiento son la receta perfecta para poder ir conociendo los procesos de dolor y generar mecanismos para su alivio, muchas veces encontrando la solución y con un tratamiento definitivo.

Dentro del oficio de la danza además de considerar el dolor como un aprendizaje podemos también encontrarnos con la comprensión colectiva de que son los “gajes del oficio”, por tanto son considerados como tal, muchas veces sin prestarle atención o darle importancia, ya que la mayoría de las veces, en escala de prioridades, el dolor se encuentra debajo de las responsabilidades o compromisos acordados. Es por esto que los bailarines vamos generando mecanismos personales e independientes de tratamiento de dolor, los cuales nos ayudan a convivir con este día a día.

Por consiguiente, a veces el hecho de sentir dolor de sobrecarga constantemente hace que nos vayamos volviendo inmune a las señales que estos pueden estar enviando, haciendo que la línea entre un dolor muscular y una lesión se vaya desdibujando, pues el umbral del dolor aumenta y eso sumado a la constante distracción por el ajetreo diario, puede convertir algo pequeño en un asunto mucho más grave o difícil del tratar. Y al momento de tratar una lesión se

incorporan muchos más problemas, ya que generalmente la medicina tradicional no logra entender totalmente las sensaciones descritas por los bailarines, pues estos difieren en los estándares de concepción de cuerpo que tienen.

Un ejemplo de eso es la elongación que se ha ido desarrollando durante el tiempo, o las posturas acostumbradas a seguir, que vistas desde el ojo poco entrenado de un médico frente a gente que no hace danza, pueden parecer más bien molestias que dolores reales de posibles afecciones, provocando que en la mayoría de los casos no se logre un diagnóstico acertado y por consiguiente no haya un tratamiento adecuado.

También podemos agregar como conclusión que el dolor, al ser una experiencia integral compleja, depende también del estado de ánimo y del contexto en la cual se suscite; por ejemplo, empezar a sentir un dolor intenso, provocado o no por lesión, días antes de un gran evento, como lo podría ser una función o un examen, hace que ese momento se llene de pensamientos negativos de quizás no poder llevar a cabo lo planeado, y que no se podrá hacer lo estipulado entonces, el dolor duele mucho más; debido a la gran carga de sentimientos provocados por las expectativas de que algo quizás no se podrá realizar.

Así pues podemos encontrar que un factor que influye en la experiencia del dolor es la historia que traemos en nuestras vidas, como la crianza. Es determinante la forma en la cual nuestros padres nos criaron para hacerle frente al dolor, al igual que muchos en otros ámbitos de nuestras vidas. Lo que nosotros hayamos aprendido como aceptable es lo que nos regirá más adelante en nuestras vidas adultas, por lo que si nos enseñaron a no sentir dolor, haremos lo

posible por ignorar este síntoma hasta que probablemente sea tan fuerte que no podamos hacer nada para ignorarlo. O si nos enseñaron a tratar el dolor siempre con medicamentos, estaremos constantemente reproduciendo esa enseñanza, ingiriendo antiinflamatorios, o fármacos para hacernos sentir mejor y así formas de crianza que cualquier persona pudo haber tenido.

En referencia al dolor también podemos encontrar que el hacerlo una experiencia conocida nos permite tener más control sobre él, lo cual es un factor importante a la hora tolerar la intensidad del dolor, puesto que al sentir que tenemos más control sobre el dolor nos ayuda a sobrellevarlo mejor, pues podemos saber cómo solucionar lo que nos duele evaluando de donde viene y qué hacer para no volver a sentirlo.

Además podemos apreciar que dentro de la escuela existe la percepción de dos tendencias frente a las posturas sobre el dolor. Una la cual mencionaremos como “no hay dolor” donde se intenta forzar al cuerpo por sobre la sensación de dolor para lograr terminar la clase y poder exigirse siempre un poco más. Esta postura está caracterizada por no prestar tanta atención al dolor e incluso desplazarlo cada vez más abajo en la escala de prioridades, ya sea por motivaciones excepcionales o por creencias de asumir este como algo normal.

Por otro lado se encuentra una segunda postura bien marcada que llamaremos “Parar”. Esta es muchas veces no muy bien comprendida por los demás que no están sintiendo el dolor, ya que muchas veces se puede considerar a esa persona como alguien débil o incluso flojo por no querer terminar de hacer la clase, o por priorizar el dolor sobre el proceso de aprendizaje. Aunque muchas veces la decisión de parar puede estar fundamentada en algún tipo de prevención

de lesión implica que la lesión ya se ha vuelto tan grave que no hay otra opción, entonces frente a eso comienzan reacciones de tristeza y depresión frente al no poder hacer lo que a uno más le gusta (aunque sea por un tiempo) los días pasan muy lento si no te estás moviendo.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, se ha llegado a la conclusión de que no se puede hacer un juicio del dolor del otro, ya que al ser algo tan personal no se pueden establecer respuestas estándares de reacción, lo que vendría a explicar cómo uno puede trabajar bajo la idea de “no hay dolor” y sin embargo en algún momento pasar a formar parte del otro grupo al sentir mucho dolor, o dolor muy reiterado, llegando a afectar el ánimo al posicionarse en la clase o en la vida diaria haciendo que las motivaciones bajen e incluso llegando a “desaparecer” durante una semana de las clases.

De todas maneras la postura institucional frente al dolor hace que uno pueda tener libre elección entre las dos posturas, respetando el proceso y los momentos de cada uno, entendiendo el dolor como lo que es, un proceso extremadamente subjetivo y personal. Postura con la cual no muchos alumnos están de acuerdo ya que piensan que los profesores al representar una figura tan fuerte durante los primeros dos años de carrera tienen una gran influencia respecto a la experiencia de dolor, por lo que quizás deberían exigirles más a sus alumnos para que puedan ir aprendiendo más de sus experiencias personales de dolor y de cómo combatirlo a lo largo de la carrera.

Podemos concluir también de este estudio que nuestro cuerpo tiene cualidades que a ratos nos sorprenden, como cuando nos encontramos en la escena, en una función, donde nuestra adrenalina se despliega y nos inunda de

energía y sensaciones exacerbadas haciendo que las percepciones corporales cambien, siendo una de estas el dolor, el tiempo entre otras. Cuando nos encontramos en la escena se identifica un estado totalmente diferente al de la exigencia diaria, nada parece importar más que el momento presente, por lo tanto el dolor es casi imperceptible encontrándonos en un estado de conciencia particular como lo es el “estado de danza” mencionado antes en el análisis de contenido.

Algo que me parece de suma relevancia agregar a las conclusiones es que al estar desarrollándonos como bailarines durante estos cinco años, manteniéndonos todo el día todos los días dentro del mismo ejercicio nos vamos convirtiendo en profesionales de la danza, con herramientas específicas y acabadas para el uso de nuestras emociones y corporalidad en la escena, sin embargo, el hecho mismo de que estemos constantemente lidiando con el dolor nos convierte en profesionales en manejo del este. En ese sentido tenemos que asumir la responsabilidad de aprender a distinguir e identificar los dolores que van surgiendo a lo largo de la carrera y de la vida profesional como bailarín. Sostengo además que al ser un aspecto tan complejo, que involucra tanto aspectos sociales, personales, biológicos, biográficos, etc. Podría ser de mucha ayuda y utilidad incluir ramos, o incluso pequeñas charlas al respecto del dolor en la danza a lo largo de la carrera, ya que cuando nos embarcamos en este viaje en primer año, nadie nos cuenta acerca de los dolores que empezaremos a sentir, es algo que se va aprendiendo personalmente y muchas veces en silencio; considero que si pudiéramos tener más información al respecto de todo lo que rodea el dolor seríamos más capaces de poder llevar a cabo un mejor manejo de lesiones y de reacciones frente al dolor; abordándolo explícitamente y con claridad.

8. Proyecciones

De este estudio se puede desprender que existen muchas aristas más específicas que pueden ser estudiadas en igual profundidad y que fueron surgiendo a medida que la investigación e iba desarrollando. Creo que una de las más relevantes e interesantes es el fenómeno corporal que toma lugar cuando uno se encuentra en la escena; indagar dentro de esa sensación y proceso biológicos que ocurren cuando el cuerpo es sometido a estas condiciones me parece de suma importancia ya que así se puede hacer un reconocimiento acabado de estas cualidades y estudiarlas día a día a favor de ir siempre mejorando la interpretación o de ir encontrando nuevas formas de desarrollarse escénicamente.

Además creo que un buen material de estudio podría ser la relación entre danza y autoconocimiento, todo eso enmarcado en el contexto de la conciencia corporal que uno va adquiriendo al ir aprendiendo cada vez mas de nuestro cuerpo. Creo que sería un gran aporte para el rubro de la danza y además para complementar terapias psicológicas que buscan la sanación de sus participantes.

9. Bibliografía

- International Association for the Study of Pain: www.iasp-pain.org
- Basbaum, A (2007), "Pain and Brain" University of California Television (UCTV)<https://www.youtube.com/watch?v=gQS0tdIbJ0w>
- No pain no gain, The Psychological and Psycho-social Factors Effecting the Relationship between Dancers, Pain and Injury" Brentonsurgenon.com
- "Dancers' perceptions of injuries" Journal of Music and Dance Vol. 2 (1) pp. 9-12, March 2012
- Chóliz, M. (1994) "El dolor como experiencia multidimensional: la cualidad motivacional-afectiva. Ansiedad y Estrés" U. De Valencia, España
- Geertz, C. (1973) "La Interpretación del as Culturas" Gedisa.
- B.Tajet-Foxell and F. D Rose (1995) "Pain and Pain tolerance in professional ballet dancers" en: British Journal of sports medicine Vol.29, No1, pp.31-34
- Baños, J. "La percepción del dolor: cómo sentimos e influimos en el viejo síntoma" Universidad Pompeu Fabra. Barcelona. España
- Le Breton, D. (1990)"Antropología del dolor" editorial, cuidad, país
- Pizarro. F (2014) Revista Médica Clínica Las Condes, 25(4) pp.714,176
- Güell. P, (2008) Revista de Sociología, Facultad de ciencias sociales, Universidad de Chile. Vol. 22, Pp. 37- 64
- Noriega, J. A. V., Carvajal, C. K. R e Grubits, S.(2009) "La Psicología Social y el concepto de cultura" Vol 1 pp.100-107
- Torregrosa. S, Buguedo. G (1994) Boletín Esc. De Medicina, P. Universidad Católica de Chile; Vol. 23, pp. 155- 158
- Canales. M (2006), "Metodologías de investigación Social", Editorial LOM, Santiago, Chile

- Stake. R, (2007), "investigación con estudios de casos". Ediciones Morata, Madrid, España
- Mesas. A, (2012) "Dolor agudo y crónico. Clasificación del dolor. Historia clínica de las unidades del dolor" Hospital Universitario Vall d'Hebrón. Área de Traumatología. Clínica del Dolor, Servicio de Anestesiología.
- Kenshalo. D, (1968), "The skin Senses" Cap. 20 "Sensory, motivational and central control determinants of pain a new conceptual model" R. Mellzack and K. Casey
- Capdevielle. J. (2011), "El concepto de Habitus: Con Bourdieu y contra Bourdieu" Revista andaluza de las ciencias sociales, Nº. 10-2011 Pp. 31-45

10. Anexo

Grupo de discusión

Hora: 19:00

Fecha:

Participantes:

- Carola Silva (C.S)
- Daniela Rojas (D.R)
- Rodrigo Aguirre (R.A)
- María Ignacia Meneses (M.I.M)
- Iván Días (I.D)
- Dalton San Martín (D.S.M)

Guía: Pamela Moraga (P.M)

Número de Muestra: 1

Nº	Discusión	Categorías de Análisis
1.1	<p>P.M: Ya bueno, la razón por la cual los llamé para conversar es que mi tesis se trata acerca de la relación de los bailarines con el dolor físico. Todo esto partió cuando en tercero estuvimos haciendo Cai Cai, y yo... no sé, tenía como un dolor en el tobillo; no había pescado mucho, antes de ese momento yo como que me dolía algo y lo dejaba pasar ¿cachai? Era como lalala, Olvidarme hasta que la wea se pasara, entonces seguimos con Cai Cai, ¿cachai? Y de apoco, de a poco, de a poco el pie me fue doliendo más y más hasta que después ya me dolía mucho, no podía caminar, me despertaba en la noche así con puntadas... eh... perdí movilidad de mi pie, como que no podía estirar, no podía flectar, nada, entonces ahí empecé como mi viaje, en el tema del dolor, ¿cachai? Poder como realmente aceptarlo y hm... buscar formas de lidiar con él, como convivir con el dolor, como de mi pie, durante ese año, además estaba haciendo otras cosas, además se venían los exámenes, todo como, bueno como siempre, así como todo demasiado explosivo y.. eh... (Entran a la sala C.S, I.D, y R.A) Hola!,</p>	<p>El dolor como vivencia personal de la investigadora.</p>

<p>1.2</p> <p>1.3</p> <p>1.4</p>	<p>R.A: Hola</p> <p>P.M: Ay! Podís cerrar la puerta porfi. Ya, (Rodrigo Mueve la silla y se cae la cámara)</p> <p>P.M: Cuidado! Que estoy grabando. Eh.. como les estaba contando, ehm... bueno, tercer, bueno, voy a empezar de nuevo. Tercero ehm... tuve un problema en el tobillo y, eh.. cuando empezamos a hacer Cai cai, y resulta que... no lo pesqué, no le tomé importancia al dolor, seguía diciéndome a mi misma así como ya, si lo ignoraba se iba a pasar, hasta que después ya no podía mover mi pie, no podía caminar, no podía dormir porque me dolía demasiado y.... Y.... Y... tenía que aprender igual a convivir con eso, o sea de repente como no tomar algunas clases, pero después igual tenía que tomar clases porque igual había que dar exámenes, tenía función etc.</p> <p>Entonces de ahí partió como mi viaje, ehmmm, en relación al dolor, kvhai como poder eh.. yo cambiar el switch eh... de ignorarlo a como convivir con este y como eh, entrar en mi cuerpo y conocerlo, preguntarme a mi misma donde me duele, porqué me duele, empecé a leer libros etc, ahí como que todo un viaje hasta ahora que fue como... el momento indicado en el cual yo dije: ya voy a... a hacer mi tesis en cuanto a este tema que ya lo he vivido durante 5 años, kchai? Eh.. el dolor. Los bailarines y su relación con el dolor físico. Eh.. entonces me gustaría que pudiéramos empezar como... introduciéndonos al tema. Eh... me gustaría que se presentaran. Como no sé, Ivan en que año estas, mención o no mención etc. Después el Dalton, la Dani, La Nacha, Carito y Rodrigo.</p> <p>I.D: Hola soy Iván.</p> <p>Todos: Hola Iván (risas)</p>	<p>Percepción a si mismo como un</p>
----------------------------------	--	--------------------------------------

1.5	<p>I.D: soy un proyecto de bailarín, estudiante de la universidad academia de humanismo cristiano. Voy en tercer año de danza, aún no tengo mención, la estoy pensando, creo que ya se para donde, pero la estoy pensando.</p> <p>21 años eh... y si he tenido hartos dolores corporales y últimamente estoy con una herida en mi piernita. Y me gusta el pie de limón, me puedes pasar un pedacito por favor?</p>	<p>producto, no sentirse bailarín todavía, como algo no terminado.</p> <p>Permanencia del dolor constantemente.</p>
1.6	Todos: Risas	
1.7	M.I.M: te lo mando?	
1.8	I.D: por fi	Grupo de confianza
1.9	C.S: Dijiste que no ibas a comer pie de limón (lo mira, se ríe)	
1.10	D.S.M: bueno yo me llamo Dalton estoy en tercero... de danza, nunca he tenido una lesión significativa, en verdad, eh... estoy al borde de los 30 y creo que está influyendo un poco... (todos se ríen) eso...	<p>Consideración del dolor como una lesión.</p> <p>Consideración de la edad como factor físico en la percepción del dolor.</p>
1.11	D.R: hola, me llamo Daniela	
1.12	I.D: Hola	
1.13	C.S: Hola Dani	
1.14	D.R: Yo ya egrese de esta carrera terminé... los años académicos, todos los ramos, pero debo mi examen de egreso de mención que fue solo interpretación. Bueno yo soy antropóloga, pero entré a estudiar danza ya más tarde. Yo tengo 32 años (Se rie)	<p>Percepción de términos de procesos.</p> <p>Edad como factor influyente para comenzar a estudiar danza.</p>
1.15	I.D: Eres muy joven	
1.16	C.S: Muy joven	
1.17	P.M: no se nota	

1.18	M.I.M: mentira	
1.19	D.R: Y mi proceso ha sido muy lento justamente debido a que me he lesionado muchas veces, cosa que yo en mi caso no relaciono con la edad si no que con... factores somáticos, todo el rato	Referencia al dolor enmarcado en el contexto de las lesiones. Influencia de los factores somáticos en el dolor.
1.20	P.M: Psicossomático	
1.21	D.R Psicossomáticos y somáticos	
1.22	P.M: Ya...	
1.23	D.R: Y justamente estoy volviendo ahora a.... Volví este año a tomar la danza, después de haberla dejado por año entero recuperándome de una lesión , a la columna, entre muchas que he tenido, que han sido muchas!, jajajaja si, después te puedo contar todas con detalle, pero eso..	La lesión detiene el movimiento dancístico por un tiempo.
1.24	P.M: Ya	
1.25	M.IM: Hola	
1.26	Dani: hola	
1.27	M.I.M: Soy Maria Ignacia Meneses tengo 22 años, estoy cursando actualmente... 5to, con mención en pedagogía e interpretación; y si también me he lesionado bastante durante estos 5 años, pero... ha sido como una lesión crónica que también es en los tobillos. Como la Pame...	Permanencia de dolor puntual en una parte del cuerpo durante años
1.28	C.S: hola	
1.29	Todos: Hola	
1.30	Cs: Me llamo Carola Silva	
1.31	D.R: Hola Carola	Grupo de personas conocidas con confianza.
1.32	C.S: tengo 22 años y... estoy cursando 5to año y.... Estoy tomando solo interpretación	Percepción del dolor en un momento definido de la carrera.

1.33	I.D: 22?¿que eres jovencita y ya estas en quinto!	
1.34	C.S: jajaja pero cumpla 23 en noviembre	
1.35	PM: en noviembre, es todo una ilusión	
1.36	CS: si... eh... durante, o sea desde que empecé la danza no había tenido ninguna lesión significativa hasta que el año pasado que me apareció una hernia, y ahí he tendio que convivir harto con el dolor.	Convivir con el dolor psicossomático y una lesión.
1.37	Jajajaja todos	
1.38	R.A: Ya hola, mi nombre es Rodrigo Aguirre Julio.	
1.39	I.D: Respira y sigue, tranquilo.. Tengo 26 años, Respira y sigue	
1.40	P.M: hashtag	
1.41	R.A: Tengo 26 años soy egresado de intérprete y estoy en proceso de egreso de pedagogo... y... mi experiencia con el dolor ha sido como una lesión significativa eh No bastante significativa en las lumbares, una contractura cerca del ciático que he tenido que estar cuidando desde que me dio en tercer año hasta ahora, eso es como... fue durante la danza, la otra ya fue más psicossomática	Hacer explícitos las formas en las cuales vivencian el dolor.
1.42	P.M: bueno igual me gustaría como.. eh. Destacar que... mi idea de la discusión en cuanto al dolor es abordar como todos los tipos de dolores físico, en el sentido que puede ser una lesión como tal, o puede ser dolor físico de la carga, de esta constantemente... bueno o que el dolor diario de lo que hacemos nosotros diariamente, o de un golpe, de una herida, cualquier tipo de dolor y como lo vivencian ustedes, como lo viven día a día, ya sea en	

	las clases o en sus casas, cuando están bailando cuando están ensayando cuando están en escena, todos los aspectos.. e.. ¿como sienten su cuerpo a esta altura del año?	
1.43	D.S.M: molido	
1.44	I.D: si	
1.45	D.S.M: esta fatigado, si yo creo que la palabra es como fatiga, como un cansancio que no es...es como que caminai, te duelen las piernas, pero llegai a la clase y se te olvida	La motivación de estar en la clase son mayores que la fatiga en el cuerpo
1.46	M.I.M: si!!	
1.47	Todos se ríen	
1.48	D.S.M: Estirai la pierna y ya no te duele, pero te dolía recién. A mi me pasaba hoy día... Subí y bajé el metro asqueroso y teníamos prueba de ballet y yo dije ya... me tiré weón, ¿cachai la wea? Y nada poh, te ponís en la clase y... tiene que ver igual yo creo con la concentración...y como.. como te ponís a respirar en pro del cuerpo, como frenai un poco, como se supone que te ponís a hacer cosas en la clase, pero yo creo que frenai, entonces... Septiembre? Estamos a octubre!	Diferencias entre el estado del cuerpo dentro de la clase y del día a día. Identifican el cuerpo en un estado de cansancio permanente, pero con una diferenciación entre la vida diaria y las clases de danza.
1.49	P.M: estamos en octubre	
1.50	D.S.M: estamos como ya... una altura del año que...	
1.51	P.M: si	
1.52	M.I.M: y yo creo que a eso igual se le suma la presión de... de fin de año, como que eso ayuda igual a la.. a este cuerpo cansado. Presión psicológica y también hay que tener cuidado con eso como porque el	Consideración de la concentración como factor importante al enfrentarse a la clase.

1.53	<p>cuerpo, claro poh! De repente como que el puro estrés hace que no sé, te doblís la pata</p> <p>I.D: igual yo creo que eso le pasa más a quinto si... por el hecho de que tienen que terminar su año, como que presión psicológica por terminar el año no... no.. no existe al menos de mi parte.</p>	<p>Expresa la altura del año como algo que influye en la percepción del dolor. O como factor que está presente en el cuerpo.</p>
1.54	<p>P.M: Tu no sientes presión psicológica</p>	<p>Presión de fin de año incluye en el cuerpo pudiendo generar alguna lesión por cansancio. Estrés como factor importante.</p>
1.55	<p>I.D: No, pero si siento el cuerpo así como muy cansado, como que me acuesto y estoy así derrotado total y como que el sueño no me recupera, pero cuando estoy en las clases pasa lo que dice Dalton, como que estoy en las clases y estoy así como wow! Así con... desborde de energía</p>	<p>En esta altura de la carrera no cree que el fin de año sea un factor de presión sobre el cuerpo.</p>
1.56	<p>D.S.M: igual yo creo que depende de la motivación como... como una clase o una presentación o un ensayo, como que... todos los días estay como distinto poh... Si poh te afecta de alguna forma como tomái, como te enfrentai tu a una clase o a un ensayo, una clase en la que estay con 30 personas alrededor o un ensayo con una.. solo otra persona</p>	<p>Permanencia del cansancio y percepción de este con relación al dolor.</p> <p>Clase como un lugar de diferenciación de este estado.</p>
1.57	<p>R.A: pero yo creo que más que la disposición, como que yo he descubierto dentro... así como un aporte al trabajo de la.. de mi tesis también como algo parecido, pero yo creo que va más en el cuidado que uno le hace, le da al cuerpo para lo que uno está haciendo, más que la motivación, por que... como en las horas de sueño que uno le da al cuerpo, en la forma en que uno está alimentando el cuerpo, en la forma en que uno lo hidrata por que... por que el cuerpo a la mayor carga va a necesitando más alimento, más vitaminas o más de algo, entonces uno al final empieza a fatigarse por que uno le</p>	<p>Influencia del cuidado del cuerpo más que la motivación</p>

	<p>empieza a dar, le empieza a dar y a fin de año que muchos están en exámenes o empieza a hacer pitutos o empieza a trabajar en otras cosas, el cuerpo empieza a consumirse solo poh... empieza a agarrar la energía de otras partes de tu cuerpo hasta que ya no te da más y al final probablemente también terminas lesionándote</p> <p>Bueno... por ser, como experiencia en cuarto fui a un nutricionista a cambiar mi alimentación, y como que me empecé a preocupar de eso después de la lesión en la espalda y claramente, por lo menos yo sentí ese cambio. Como de darle esa preocupación y como cuidado al cuerpo para que funcione bien en lo que estas haciendo. Por que desde las 8 de la mañana hasta que... no se poh!</p>	<p>Fatiga y creación de lesiones por poco cuidado con el cuerpo</p> <p>Cambio de sensación en el cuerpo después de haberse preocupado de la alimentación</p>
1.58	P.M: las 9	
1.59	R.A: 9, 10, 11 de la noche...	
1.60	P.M: claro... Oigan eh... y ustedes logran identificar como los dolores más comunes, así como durante el día a día y durante las 5 años como...¿Logran identificar en ustedes como sus puntos de dolor, o como.	
1.61	I.D: lo más frecuente?	
1.62	<p>P.M: claro!</p> <p>Si lo más frecuente o como que yo se que si hago esto me va a doler ... uno siempre tiene como ese (gesto de dolor) ese lugar, esa cosa que ¡ah! Como común.</p>	
1.63	C.S: los hombros, acá (apuntando con los brazos los hombros)	
1.64	I.D: si..	Identificación de los lugares con más dolor en el cuerpo
1.65	C.S: Yo creo que es por la tensión acá y... ya en la noche es como...!!	grupalmente

1.66	D.R: El trapecio	
1.67	C.S: si	
1.68	I.D: si, también trapecio y cuello	
1.69	M.I.M: si a mi también me duele el trapecio y... y los tobillos	
1.70	D.R: las lumbares	El dolor ha viajado por distintas partes del cuerpo durante los años
1.71	R.A: las lumbares	
1.72	C.S: Las lumbares	
1.73	R.A: yo llego a mi casa con las lumbares hechas mierda	
1.74	D.S.M: a mi en realidad como que me ha viajado	
1.75	P.M: si?	Identificación personal y particular de cada uno de los dolores constantes
1.76	D.S.M: como que siempre tengo algo, pero me ha viajado por el cuerpo, como que no tengo algo que yo diga: si, si me duele	
1.77	P.M: pero como durante los años? Ponte tu?	
1.78	D.S.M: Yo hablo como de los años durante la U ponte tu. Antes cuando bailaba, como que no me dedicaba tanto...	
1.79	P.M: pero tu no hay tenido lesiones importantes?	Con el tiempo van Identifican por qué se producen los dolores
1.80	D.S.M: no	
1.81	P.M: no, okey... ya... entonces vendría siendo como hombros, tobillos, lumbares...	
1.82	D.R: Si...	
1.83	I.D: que... mi dolor clásico es este (hombros) pero por ejemplo me pasaba	

	que en primero siempre después de una clase de moderno siempre terminaba así con las piernas hecha pico y... no me dolía la musculatura, si no que me dolía el hueso, si no que era esta.. como se llama?? Periostitis. Y siempre me pasaba después de las clases así como que terminaba con los periostos inflamados	Convivir día a día con el dolor
1.84	P.M: ¿De moderno? ¿De ballet?	
1.85	I.D: Después de moderno	
1.86	P.M: Ah! después de moderno	
1.87	I.D: si... y era porque... o sea hablaba con la Yasna , le decía Yasna que me pasa? Y porque mis soportes eh... por lo general, al menos en primero más que ahora, que ahora igual me pasa, se me abrían, entonces siempre que... a pesar de que tengo un en dehors como el hoyo, pero se me abrían igual y... y con Yasna saltábamos mucho al principio, entonces estaba saltando siempre mal y como saltaba mal! Siempre! Siempre! Después de todas las clases de moderno terminaba así con las piernas pero MAL, tenia que ponerlas arriba, mojármelas, y... y ahora ya no me pasa, pero en 1º me pasó mucho.	Su autoconocimiento le permite identificar su dolor
1.88	C.S: las rodillas igual, cuando uno desalinea como que uno no se da mucho cuenta...	
1.89	M.I.M: a mi me paso que en 2º yo empecé con dolor en los tobillos y como 3º 4º, llegué pal pico... así mal. Pero ahora como que ya... No se si lo superé, aprendí a convivir con el dolor, por que yo se que me duelen, como que yo lo siento, pero ya no...ya no es como con intensidad, o yo no le estoy dando	
1.90	P.M: me gustaría saber si es que ustedes le dan alguna importancia especial al dolor, eso en referencia a lo que les contaba yo...	Autocuidado corporal,

	que yo les dije que ponte tu, en 3º yo era como... lalala ya... me voy a olvidar y se me va a pasar el dolor, como me gustaría saber si es que ustedes le dan una importancia especial o un significado especial. Que es para ustedes como.... El dolor, que significa	prevención corporal
1.91	R.A: hm... para mi depende, como depende de la magnitud del dolor es que por lo menos para mí con dolores musculares es como.... Ah.. ya filo! En la noche no sé un calmante y se me va a pasar, pero no se cuando siento como el tendón inflamado, los ligamentos, ahí como que le doy más importancia que por algo... partiendo de la base que puede ser alineación, o alguna fuerza mal hecha por los brazos hasta otra cosa... pero cuando son musculares como que yo no le doy importancia y darle calor...	
1.92	P.M: Como contractura	
1.93	R.A: claro	
1.94	PM: y ustedes?	
1.95	DR: yo lo siento como una alerta siempre por que incluso aunque sea como accidente a veces, es como un llamado de atención así como... ¡vuelve a ti! Y cuando son ya como por desgaste se... no como por un accidente si no como que de repente van emergiendo y los voy como i también es como un llamado de atención que o te esta pasando algo...como a nivel anímico quizás o como... que tenís tu cuerpo muy botado ¿cachai? Pero es como que te traer ¡oye! Es como un cable a tierra	Autoconocimiento ayuda a identificar las causas del dolor
1.96	PM: cable a tierra	
1.97	DSM: yo creo que ahí hay como un equilibrio quizás que se puede como generar o que uno. Claro una idea claro asi	

	<p>como idealizando la volada como que uno pudiera encontrar un equilibrio... entenderlo como una alerta.... Netamente física algo un poco más emocional quizás creo yo.. como... como donde está ahí ese como punto de... de encuentro. Porque... a no ser que sea como... es que si chocai con alguien o te cais Es porque algo pasó en ese momento también ,como puede ser muy un accidente o muy fortuito pero por algo sucedió, así como un o de los dos se desconcentró o yo me desconcentré solo y me caí solo y porque! y cuando yo hablaba hace rato de la motivación me refiero a como eso, como cuando este motivado de una manera así como un integral por decirlo así,.... Uno busca maneras poh! Como... como me alimento mejor... quizás no tengo que acostarme noma quizás tengo que tomarme 18 té de melisa para apagarme y lo hago quizás en la clase me va a mejor si me pongo cerca... y miro ¿cachai? O en la barra lo mejor aquí y allá y así uno va encontrando. Porque yo creo que... muy parecido a lo que dijo la Dani, ¡Es como una alerta de muchas weas! Quizás estas haciendo una fuerza innecesaria o muy poca o mucha! como que tiene que ver tanto con cosas técnicas como con tu emocionalidad y tu presencia en la clase. El ensayo lo que sea</p>	<p>Estrategias de prevención del dolor</p> <p>Fundamental una disposición consciente para la danza</p> <p>Canalización de las emociones a través de la danza</p>
1.98	P.M: claro	
1.99	DSM: entonces yo creo que ahí debiésemos encontrar equilibrarse	
1.100	DSM: como Zen en la volada! Sin... una vez escuche a alguien... tus problemas personales y tus problemas así emocionales dejarlos afuera y quid lo todo y si yo creo que igual puede ser pero... en la sala soy yo también soy Dalton, me transformo quizás para una obra algún personaje o quizás alguna emoción en una clase, pero soy yo, soy yo el que está	Autoconocimiento, identificar los dolores y autocuidado

	<p>moviéndose. Con mi pena que tengo allí afuera yo la puedo transformar en algo.... A mí me gusta como reconocer dolores.. nunca he tenido así heavy... Me gusta reconocer para ir a ese lugar!! Y descubrí maneras nuevas de elongar o de masajearte a ti mismo, descubrí como respirar para allá Es como un No se si está fuera de contexto.. pero generalmente cuando me vuelvo se sensibiliza el cuerpo y es momento de reconocer de... esos dolores y de... viajar a ellos por.. y darle como ese... ese momento que se merecen igual se merecen un momento como de..</p>	
1.101	P.M: cariño	
1.102	C.S: escucha	
1.103	D.M: Si! Y que puede ser como Y en volada podís darte cuenta que es ahora y listo está bacán, o que es ahora, mañana y antes de la clase y después de la clase, dependiendo de donde es. Obviamente que ballet, como que los pies... se acontecen! Hacís mucho con los pies, cachai? Como que si no terminai fatigado o un poco adolorido quizás, como que erís súper malo, no sé...	Clasificación del dolor en base a la emoción
1.104	PM: jajaja Iván tu querías decir algo?	
1.105	ID: ah! si que siento que hay que diferenciar los dolores, que hay distintos tipos de dolor, así como: el dolor que te hace mal porque, o sea el dolor que es como eh...en pro a la lesión, que es como lo preventivo que decía la Dani o no se poh, el dolor que es por fatiga muscular que como dice Dalton que con un masaje se pasa... eh... Dolor de cuando estay elongando que es un dolor rico que uno dice: Oh! Me está, me duele porque estoy trabajando cachai? Pero.. pero todo con sanidad cachai? Como que son distintos tipos de dolor y hay que, y cada tipo de dolor tiene un tratamiento especial y un gusto especial para cada uno	Conciencia del dolor una vez

	poh!	que este invalide
1.106	P.M: Claro... y... y alguno de esos... o sea... dependiendo ponte tú de lo que decía Iván, ya de estos tipos de dolor, ustedes le dan alguna importancia? O sea le dan mayor importancia a algunos que a otros, mas importancia a algunos que a otros?	
1.107	C.S: a mi me pasó que en general no... no le tomaba importancia a ningún dolor, yo seguía igual, pero hasta que viví como un dolor muy punzante y ahí como que me... me preocupé y... caché que era, investigué y...y nada poh era como tomar conciencia de que... que algo estaba fallando poh cachai? Pero era por que era como muy... era como constante, no era como un dolor muscular como de un día que me fatigué cachai? Como... siempre! Entonces... ahí creo que... como que la cosa cambia porque no te deja tranquila poh ¿cachai? Estay todo el día con el dolor. Y en el mismo lugar, hay algo que está pasando ahí poh, que hay que revisar.	Convivir con el dolor restándole importancia.
1.108	PM: claro, pero tu te refieres ese dolor que te dolía hasta hacer las cosas más comunes ponte tu?	
1.109	C.S: Hasta abrocharme las zapatillas, ir al baño era como...dolor	
1.110	PM: ah ya claro...	
1.111	C.S: Sentarme era doloroso cachai? Pararme era doloroso, entonces... era doloroso jajajaja	
1.112	Todos: jajaja	
1.113	M.I.M: A mi me paso que en algún momento le di mucha importancia al dolor que tenia en la pierna y claro, fui al doctor y me dijeron que tenia pie semi plano, que yo nunca caché en mi vida y... como que	

	<p>empecé a buscar soluciones poh ¿cachai? Y empecé a hacer cosas y el dolor seguía y casi todos los días me levantaba así pisando huevos, todos los días de mi vida me duelen los pies cuando me levanto cachai? Como que lo hice parte de mi como que ahora ya no le doy importancia. Lo que decía delante yo... yo estoy consciente que me duele, pero ya dejé de darle esa importancia en el fondo también me estaba bloqueando para lo que estaba haciendo.</p>	
1.114	<p>P.M: pero... en ese dolor ponte tu que tu dices, que yo interpreto que es como constante en tu vida hm... tiene como momentos en que es más fuerte y ahí tu como que le prestas atención a esa constante o siempre estás intentando como... ya.. filo es algo normal.</p>	
1.115	<p>M.I.M: Es que yo no logro como eh... cachar todavía si en algún momento fue tan intenso o yo le di tanta importancia que me... que llegó así como a bloquearme y a molestarme en lo que era la danza, pero... eh... ahora es como constante pero... soportable cachai? No se si antes era como... tan insoportable o yo le daba tanta importancia, como que ahora que yo me di cuenta de que todos los días sentía ese dolor y que en el fondo tampoco era tan terrible y ahora es como... y puta... es...</p>	<p>Funcionar bajo la filosofía de: No hay dolor</p>
1.116	<p>C.S: como que pasaste el umbral...</p>	
1.117	<p>M.I.M: Puede Ser.. jajaja</p>	
1.118	<p>P.M: oigan y...en cuanto al... ya al dolor en general, ustedes creen que tiene como alguna... juicio o alguna predisposición hacia el dolor como que hay gente que... cuando le duele algo es como ah!! Terrible y hay otra que es como no, lalalala, otra que es como ya ya... hacerte cariño, como si es que ustedes identifican en ustedes</p>	<p>Distintas predisposiciones frente al dolor</p>

	alguna... predisposición o algún como... forma de plantearse frente al dolor?	
1.119	I.D: Si...es como.. al menos en mi caso es como cuando siento algún tipo de dolor como: No hay dolor, y mentalmente digo no hay dolor y hago todo y no me limito por que me duele el cuello, por que me duele la pierna, no me limito, como que digo no hay dolor y mentalmente... y termino la clase y bien, y llega la noche y ahí es donde estoy muerto.	Si le da importancia al dolor duele más
1.120	P.M: jajajaja	
1.121	I.D: pero durante... durante todo ese periodo estoy como no hay dolor, no hay dolor. Si está esa predisposición así como también esta... veo gente como que, como que le duele algo y para y no hace la clase, no la termina, como que... tenemos distintos tipos de de formas de cuidarse, de ver el cuerpo de ver el dolor.	
1.122	P.M: Claro	
1.123	R.A: Claro hay ciertas formas, a lo... referente a lo que dice el Iván no lo comparto igual, como que cuando estoy en la clase empiezo a sentir algo, igual como que digo: No, no. Porque siento que si le hago más caso va como que va a aparecer más, o... o trato como de terminar la clase con dignidad.	
1.124		
1.125	P.M: jajaja	
1.126	R.A: A sí como... no se poh. A veces me dolían los tobillos y no hacía los relevé, hacía todo el planta, pero la idea es como que de no abandonar el cuerpo si no que de... en la condición de dolor que tiene el cuerpo, como manejarlo yo durante la clase para poder terminar, porque siento que si paraba y me salía de la clase era como de verdad aceptar la lesión o lo que	Lidiar con la lesión de manera irresponsable.

	<p>sea que viniera y que va a estar ahí te va a webiar mucho más de lo que te está webiando en ese momento; como solo.. así como dice la Dani igual poh, esos avisos que el cuerpo te va diciendo, como de a poco. Ah! Ya entonces ya no hago los relevé y después me preocupo como de... de que me duele y que le hace falta para que se pase.</p>	
1.127	P.M: claro	
1.128	<p>R.A: Por ser la... la lesión de la espalda o de las piernas, que siempre ha sido como de las lumbares hacia abajo todo. Entonces como soy hiperlaxo me sede mucho las articulaciones y... la columna igual. Pero una clase de Raymon que salté con la.. salté con... era un salto así con la espalda quebraa y pah! al volver se me agarró la contractura en el ciático y... igual era más chico po ivamos en tercero, entonces igual fui como super irresponsable porque empecé a tomar todo, me hacía masaje, el guatero la cuestión, hasta que... una clase de interpretación quedé tieso en el piso y no me pude parar más y ya me agarró el ciático completo.</p>	<p>Intentar sobreponerse al dolor para terminar lo que uno está haciendo</p> <p>Disposición al dolor tiene mucha relación con el estado anímico</p>
1.129	P.M: claro	
1.130	<p>R.A: y de ahí ya como que empecé a hacerle más caso al cuerpo que antes, que antes era como.. como decí tu asi como lalalla (se tapa los oídos) no pasa nada no pasa nada todo está bien, el dolor es psicológico, el dolor es psicológico.</p>	
1.131	PM: no duele, no hay dolor	
1.132	<p>RA: no duele, no duele, pero es como... yo creo que, por mi parte esa es la disposición mía como que... tratar de terminar lo más digno posible lo que uno está haciendo cuidando ese pequeño aviso que te va dando el cuerpo.</p>	

1.134	<p>M.I.M: A mi me pasa que igual hm... el dolor eh... tiene que ver, o sea la disposición al dolor tiene que ver mucho con el estado de ánimo, de repente me despierto así con la wea y... y a veces como que me obligo como a tomar la clase, pero cacho que... que no se si es psicológico que la wea me duele más cachai? Como: no! Ya! No voy a poder! Y como que a veces tomo la decisión de que... de que no voy a tomar la clase por que la wea me duele y...</p>	<p>Distintas formas de ser, distintas formas de acercarse al dolor</p> <p>Vivir el dolor, no negarlo.</p>
1.135	<p>P.M: fin</p>	
1.136	<p>M.I.M: Y fin, pero está muy relacionado como con el estado de ánimo</p>	
1.137	<p>R.A: creo que no están nunca separados, todo está dentro de tu cuerpo entonces todo influye po si... estay con esa disposición estay claro que algo te va a pasar en la clase</p>	<p>Las clases diferentes también son un factor a la hora de discernir las acciones frente a un dolor.</p>
1.138	<p>D.S.M: por lo que yo creo es algo que igual no sé, puta no se si va como cambiando pero... yo siento que podemos tener formas de ser y personalidades y formas de tomarlo como distintas maneras las cosas, porque igual somos seres que un día somos de una manera y al otro día podemos reaccionar manera frente a distintas cosas, en cuanto a eso eh... en general yo como que trato de apreciarlo, como... como si lo tomo como un aviso bacán, algo pasa algo...algo bueno o algo malo no sé, pero... como que me... no... trato de no negarlo tampoco porque como... si esta! Decir que no duele... a mi se me hace extraño, y he tratado como de aprender a...vivirlo, como a surfearlo a pasar la ola... a ver si me puede botar pero... como que las clases, puta es que también las clases son todas distintas, si tenis una clase, tampoco puedo comparar moderno con ballet, si comparo con ballet</p>	<p>Evaluar el dolor y la cantidad de dolor para plantearse frente a la danza.</p>

	es como eh.... Claro o parai o no lo hacis, creo... algunas cosas	
1.139	P.M: claro	
1.140	D.S.M: como moderno también, estay como viajando, que la voluta, por la esfera, que el cubo para allá para acá si... claro podís estar como con la conciencia de que querías aprenderte la frase para como no... atrasarte, pero ¿Vay a poder vivir el viaje físico corporal emocional del momento en la frase preciosa que te hace tu profe Raymon?	El cuerpo es sensible.
1. 141	Todos: jajaja	Se crea una costumbre de aguantar la sobrecarga
1. 142	D.S.M: por que cachai? Entonces desde ese punto de vista como... Me duele? Porqué me duele? Que hago entonces? Como que trato como de enfrentarlo, depende de... como llega de donde llega, del grado... como que... tajante decir: No! Yo paro! Esta wea va a ser terrible!	
1.143	Todos: jajajja	
1.144	D.S.M: creo que en todos sentidos los extremos son medios raros, como decir que no duele o el decir como... no hago nada y me quedo Zen dos días también es como extraño, si al final el cuerpo no es de fierro, es... somos humanos tenemos músculos, es carne, es como que...	La costumbre de sentir dolor
1.145	D.R: sensible...	
1.146	D.S.M: Se fatiga porque es así y yo creo también algo que quería decir... como que uno igual se acostumbra! Porque como humanos somos como... seres costumbristas como..	
1.147	PM: de hábitos?	
1.148	DSM: estamos acostumbrados a	

	acostumbrarnos cachai?	
1.149	RA: Adaptación	
1.150	DSM: a levantarnos temprano, a comer algo, a tomarnos un remedio, a tomar una micro, a hacer una ruta cachai? Entonces ya después te empieza a doler algo que ya no es tan terrible, quizás es solo... muscular puede ser quizás, que demás que tiene que ver con algo de acá (apunta la cien) pero no te day cuenta y te acostumbra, y te acostumbra y hacís todo con ese dolor ahí, de repente yo creo que puede pasar que desaparece, y ya seguiste haciendo, seguiste estirando ese músculo sin darte cuenta, pum! Se fue, o no se te vay pal otro lado que también tiene que ver como acá (cien) y.. no se... te vay a la chucha	Disposición al dolor siempre sujeto a cambios Evaluar el dolor en el momento para ver como proseguir Convivir con el dolor en el cuerpo
1.151	P.M: o te lesionay	
1.152	D.S.M: es como tan... eh...	
1.153	R.A: subjetivo?	
1.154	D.S.M: claro y... y sujeto a	Aprender a trabajar con el cuerpo con dolor
1.155	P.M: cambios	
1.156	D.S.M: al día, la clase, al profe, a tu ánimo a como despertaste	
1.157	P.M: claro...	
1.158	D.S.M: yo prefiero como (hace un gesto de detención) frente a otras cosas de la vida que también son como así... no sé, como siempre parado frente a un abismo y ahí veo si me tiro, si no me tiro, como no decir es así (gesto tajante con la mano)	Acostumbrar al cuerpo a trabajar con dolor por una motivación laboral o económica
1.159	PM: Chiquillos y ustedes, Dani, carito?	
1.160	C.S: yo en general... como que lo vivo	

	nomas, y me duele algo hago la clase igual y... con dolor, sin dolor, lo hago igual... No me importa nada	
1.161	Todos: jajaja	
1.162	R.A: súper nazi!	Mayor importancia al trabajo que al dolor
1.163	C.A: y aprendo a trabajar con mi cuerpo con dolor cachai? Igual es interesante como se mueve el cuerpo cuando algo anda mal, creo que no es tan terrible igual.	
1.164	PM: gracias	
1.165	MIM: igual es brígido eso porque, como que uno tiene que acostumbrar al cuerpo a trabajar un poco con el dolor porque vay a estar toda la vida en esto cachai? Y va a ser como tu sustento económico cachai? Y como lo vay a hacer cuando... cuando e duela algo cachai? No podí dejar la pega tirada ¿cachai? Como que yo siento que...	Autoexigencia genera dolores
1.166	I.D: claro.	
1.167	M.I.M: yo al menos igual estoy como con esa wea en la cabeza así como... y de repente también cuando no tenis ganas es como... tenis que...	Al identificar el dolor también se identifican diversas soluciones.
1.168	R.A: tenís que hacerlo!	
1.169	M.I.M: tenís que hacerlo! O sea tu cuerpo tiene	
1.170	R.A: y es tu pega	
1.171	M.I.M: tenís que acostumbrar tu cuerpo y tu mente que hay que hacerlo!	
1.172	P.M: claro	
1.173	R.A: pero también súper consciente con eso porque por ser... veí de repente compañeros no se que les duele las rodillas	El trabajo de comprensión

	y tu estay cachando, y ellos saben que es porque ponte tu, su en de hors le da hasta un límite, pero ellos exageran más y más y terminan dándolo pos, con esa ansiedad y ambición...	después de la lesión ayuda a la recuperación de esta. Autocuidado y conocimiento.
1.174	P.M: claro.	
1.175	R.A: o por querer ver, mostrarse de más terminan dañando el cuerpo más que.. que ayudándolo, cachai? Como que también uno...o... o por ser a mi... si me cedía tanto la espalda y no la, mi cuerpo no la sostenía a la capacidad que le daba era porque no tenía trabajado el abdomen, entonces era como: No! Si es normal porque soy hiperlaxo. No pos es porque tengo débil el abdomen y hay que empezar a hacer abdominales cachai? Como de que forma también uno a medida que uno va pasando lesiones o ciertas cosas, como uno las hace conscientes y empieza a trabajar para que no sucedan más.	
1.176	PM: claro	Pedir ayuda médica solo cuando el dolor es muy fuerte
1.177	R.A: Porque pasa que hay gente que entrena y cuida super bien su cuerpo que al final jamás se lesionan, o se dejan de lesionar y es porque ellos también van escuchando al cuerpo y lo van ayudando también de una forma más inteligente y no solo dejándolo ahí.	
1.178	P.M: más atento	
1.179	R.A: claro	
1.180	P.M: ehm... chiquillos y... bueno ya... eh ehe eh alguno de ustedes va al... al.. no sé al traumatólogo, al kinesiólogo, al masoterapeuta, reiki, acupuntura... hmm algunos..	Ir a la clínica solo por si acaso
1.181	C.S: a mi me pasó que cuando eh...sentí el dolor ahí fui al traumatólogo po..	

1.182	P.M: solamente en ese momento			
1.183	C.S: si, solamente en ese momento, y una vez que estaba muy fatigada y dije ya me voy a hacer un masaje y fui jajja	Percepción del traumatólogo a las lesiones como algo inmovilizarte		
1.184	Todos: jajajaja			
1.185	M.I.M: yo fui cuando me dolió mucho el tobillo y escuché lo que me dijeron que tenia y fue como eso, y una vez que la Pame me ofreció hacerme un masaje ajajaja			
1.186	P.M: jajajaja			
1.187	M.I.M: y eso, pero nada me carga ir a...			
1.188	P.M: a algún lugar			
1.189	M.I.M: o como para que me digan que tengo algo que tengo que parar, de hecho si cuando iba a la clínica era así como para tener el papel por si acaso en algún momento me dolía mucho			
1.190	R.A: parar			
1.191	M.I.M: y para que no me cagaran con la asistencia ¿cachai?		Uso de la kinesiología como medio para la solución del dolor.	
1.192	C.S: igual es brígido es porque yo fui al traumatólogo y me... como que... dijo que todo estaba mal			
1.193	TODOS: jajajajaja			
1.194	C.S: como fuerte igual porque me dijo no tu no te tienes que mover más y no tienes que subir de peso, y... y me sentí tan mal.			
1.195	M.I.M: jajajaj y empecé a comer			Uso de medicina alópata para solucionar el dolor.
1.196	R.A: empecé a comer			

1.197	TODOS: jajajaj	
1.198	R.A: la cara que pone la caro jajaj	
1.199	D.R: yo viví en MEDS todo el año pasado, me fui a acampar ajaja	
1.200	Todos: jajaja	
1.201	R.A: No enserio, hubo un tiempo en que llegaba kine a las 8 de la mañana y estaba hasta las 1 de la tarde, pero haciendo ya una rutina ya lo más completa posible y lento y súper consciente así	
1.202	R.A: era tu nueva familia jajaj	La conuinación de la medicina tradicional con la alópata como la método más efectivo para el tratamiento del dolor.
1.203	P.M: jajaja	
1.204	R.A: asi como una hora tabla, y también claro porque te pasan por el masaje, por las maquinitas... y fue un tratamiento full! Y antes de eso también, antes como de entrar a picar en la lesión me había estado tratando con masoterapeuta, acupuntura, con quiropráxia, como que pasé antes de entrar a la medicina ya... alópata ya por.. harta gente de otras disciplinas	Problemas de la medicina tradicional en el trato con bailarines
1.205	P.M: claro	
1.206	D.R: y.. los conozco a todos!	
1.207	P.M: jajja a todos, todos..	
1.208	D.R: a todos.	
1.209	I.D: y cual, y ¿cual ha sido más efectivo para tipos de dolores?	
1.210	D.R: es una combinación de todos yo creo como hm... hm... de la medicina tradicional sirven mucho las imágenes como.. hm... eh.. el tratamiento de la kine, pero los otros locos te explican más el porqué, el cómo, ¿cachai? De que manera se relaciona esta	Comprensión de la medicina tradicional con los rangos de movilidad de los bailarines

	cosa con lo otro y también te lo vinculan con tus emociones depende también...	
1.211	I.D: (asienta con la cabeza) yo creo que ese es el tratamiento como más efectivo o sea como que a nosotros los bailarines nos sirve más relacionado con el dolor, por que los otros... los doctores convencionales, te dicen lo que tení, paray porque ellos están acostumbrados a gente oficinista o que hace cualquier otra actividad e la vida que no tiene que ocupar su cuerpo en la forma en que la hacemos nosotros, entonces como que no es muy útil ir al médico convencional para nosotros.	Poco conocimiento de los doctores con los bailarines
1.212	M.I.M: hm...	
1.213	R.A: Eso mismo iba a decir, porque por ser en la clínica, en la santa maría, pucha yo iba y le decía. Ya que le pasa, no es que tengo una contractura en la espalda, pero a ver si me hacía pararme (se para), pero toque el piso y yo hacía asi (baja) ah! No puedo más -ah! Entonces estay bien!po Pero el no cacha que uno tiene otros límites más amplios (baja alargando isquiotibiales)	
1.214	Todos: jajajaja	
1.215	RA: Que una persona normal, común y silvestre, que naturalmente no llega ahí (elongación de isquiotibiales)	Autoconocimiento de las posturas corporales en comparación a la medicina tradicional
1.216	TODOS: jajaja	
1.217	D.R: o sea a mi una vez un doctor me dijo: áh! Pero tu te has lado cuenta que eres hiperlaxa? Y yo le digo: - Weón, Yo no soy hiperlaxa! Jajajaja	
1.218	Todos: jajajaj	
1.219	DR: Como te explico que no soy hiperlaxa weon!	

1.220	Todos: jajajaj	Doctores especialistas en bailarines o deportistas	
1.221	M.I.M: te muestro mis compañeras		
1.222	D.R: esto es todos los días estar tratando de tocarme... no se weón... la frente con la rodilla. Pero es como que Ay! Eres hiperlaxa, o un weón me dijo una vez: - Hm.. a ver párate derecha y yo (se levanta) me paré así (Se para con los pies un poco hacia adentro) Me dijo: - ah! Tienes una leve rotación interna, le dije no! Es que estoy acostumbrada a pararme en paralelo kchai? -ah! Entonces la teni hacia fuera! Y me paré en primera y el loco como que no entiende que por acondicionamiento kchai? No es que tu pie kchai? O que tu cadera kchai?? Tenga como esto (gesto de rotación interna) o que tenga esto (gesto de rotación externa) es que lo hay trabajado tanto que tenis como hábitos.		
1.223	R.A: tení que ser... buscar bien quien te puede ayudar en. Porque... por lo mismo porque no... a un doctor normal, común y silvestre no podís ir porque ellos no trabajan con bailarines pos, tienes que ir con alguien que sea especialista en bailarines o en deportistas por ultimo.		Uso de analgésicos para el tratamiento del dolor nervioso.
1.224	P.M: oigan y ustedes toman... remedios para el dolor.		
1.225	M.I.M: no!		
1.226	P.M: ponte tu...		
1.227	R.A: depende		
1.228	P.M: ya lo más máximo, máximo yo una vez conocí a alguien que tomaba Celebra, pero Celebra ya es un...		
1.229	R.A: yo tomé celebra		

1.230	PM: un analgésico muy fuerte así como para la artritis ponte tu... una cosa así. ¿Ustedes toman remedios... no sé cualquiera eh... Ibuprofeno, Ketoprofeno, relajantes musculares..?	Efectos secundarios de analgésicos muy poderosos
1.231	D.R: a mi el año pasado me dieron un tiempo, unos remedios que eran muy cuáticos, que son... en mayor dosis usados para ataques de epilepsia, porque como en un minuto mi dolor era nervioso, del ciático que estaba ya hiper inflamado, como que lo webie un año entero, así como que la hernia estaba así con el ciático (gesto en las manos de presión) eh, eh ,eh, eh entonces después de un año estaba así como (gesto de dolor) ay!! Déjame!	Uso de analgésicos como desvío del dolor para no tener que parar de bailar.
1.232	PM: extremo	
1.233	DR: Entonces estaba pero ya (gesto de todos recorriendo desde la cabeza a los pies) y me dieron ese remedio y pensé que me había dado... hm... no sé como que me la tomé sin comida ¿cachai? Y me maree, me volé ¿cachai? Como que fue ¿Dónde estoy? Casi me desmaye wn.	
1.234	Todos: jajaj	
1.235	D.R: La wea es porque actúa a nivel neuronal poh, pero después de eso nunca, asi... ni relajante muscular ni nada, nada.	
1.236	R.A: si yo tampoco como que nunca de chico nunca he sido amigo de la medicina tradicional, como de las pastillitas y la píldora y toda la cuestión, pero... por ser en la universidad, eh.. si, pero más por un tema de irresponsabilidad de no parar po, de no querer tomar la licencia que me daban, entonces por ser cuando... yo congelé en quinto mi cabeza estaba en Júpiter y sin querer me lesioné la rodilla y tuve una distensión en la rótula. Saltando	Privilegiar el proceso de danza por sobre las licencias médicas, aplacarlo con analgésicos. Métodos naturales para el tratamiento del dolor.

	<p>un charco cruzando la calle kchai? Jamás me he lesionado en danza, o sea como bailarín profesional, como bailarín jamás me he lesionado, solo lo de la espalda, pero el resto todo la sido en la calle como caminando se me torció el pie, esguince grado 3 kchai? Como... y entonces les decía a los doctores como: -No me voy a tomar las 3 semanas de licencia porque a mí no me conviene...</p>	
1.237	P.M: no puedo!	Formas naturales de pasar el dolor.
1.238	R.A: estoy en un proceso, no puedo que hago? Y ahí me dio celebra, y ahí me explicaron que es una wea igual super fuerte que tienes que tomar 1 cada... cada no sé 70 hrs, porque si me tomaba 2 podía causar otro daño en el estómago... y al final terminai peor, pero como cuando ya es demasiado, como para que... para no... por lo menos en mi parte para no tomarme la licencia que me piden, recién ahí atino a... algo médico como tal, por que o si no es todo como natural, como la hierbita la hojita de repollo...	
1.239	D.R: el calorcito, el frío...	
1.240	P.M: el guatero de semillas	Aceptación del dolor para aumentar los límites de las capacidades personales
1.241	R.A: LA árnic	
1.242	P.M: Oigan...	
1.243	I.D: yo... yo no se mucho con respecto a ese tema, con... o sea con respecto a los remedios naturales, pero... lo que sí soy como súper nulo con los remedios, como ni siquiera cuando me duele la cabeza tomo pastillas para el dolor de cabeza, onda si me duele la cabeza como que me acuesto... tomo harta agüita, como que estoy relajado... o si me duele el cuerpo no tomo un relajante muscular, le digo: -Pierre hazme un masaje! Jajaja	<p>Aceptación del dolor como algo diario</p> <p>Ampliación del umbral del dolor al estudiar danza.</p>

1.244	Todos: jajajaaj	El alto umbral del dolor hace que el límite entre dolor y lesión se desdibuje	
1.245	I.D: Y Pierre me hace un masaje pero así como... como un remedio... de lo que sea.. ni de lo más simple me tomo un remedio.		
1.246	D.R: sabi? Esa sensación me da a mi, como que el proceso de estudiar danza implica aceptar el dolor, porque el trabajo físico intenso conlleva dolor, y empezai así como a.... a aumentar el límite de tus capacidades como ese proceso de transformación, como así volverse (gesto con el cuerpo) no sé... como una transmutación la wea, entonces tu aprendís a convivir con el dolor, lo aceptai como algo diario entonces, como el umbral del dolor se va como...		
1.247	R.A: ampliando		
1.248	I.D: si ampliando.		
1.249	D.R: ampliando, entonces esa es la wea que hay lesiones a veces que... uno espera que se pasen, pero como que kchai que no se pasan y decís ahhh ya llevo 3 días así voy a hacer algo.		Bailarines quieren vivir y sentir el dolor.
1.250	P.M: aah, como que esperan un tiempo y después Todos asienten con la cabeza o corroboran la información...		
1.251	P.M: y de ahí identificar		
1.252	D.R: la gente en general tiende como a querer cortar la wea al toque.		Estado mental diferente para sentir el dolor.
1.253	P.M: al tiro		
1.254	D.R: si te duele un poco la wea te tomai la pastilla y la wea se va, te duelen los ovarios, te tomai una wea podís seguir	Sentido del dolor, significado	

	funcionando, en cambio...	
1.255	M.I.M: si...	
1.256	D.R: a mi incluso hasta en los dolores dde ovario yo trato como de... respirarlo sentirlo como que... ¡Lo vivís!	
1.257	M.I.M: sii	
1.258	P.M: jajaja de interpretar!	
1.259	D.R: así como vivis un.... Ay no se un paso no se que (gesto de swing con la mano) que están tratando de explicar en clases	Uso de medicamentos en los dolores menstruales a diferencia de los dolores de danza
1.260	R.A: el cuello	
1.261	D.R: como que es otro estado mental entonces, entray en eso y... vivís eso... así de simple..	
1.262	R.A: como lo que decía al principio igual poh... como... ya si el dolor me dura más de un día es por algo po...	
1.263	P.M: claro	
1.264	R.A: si se me pasó al otro día es porque... algo hice súper piola po kchai?	
1.265	P.M: oigan y...	
1.266	C.S: ah! Yo qiero decir algo!	
1.267	P.M: si?	
1.268	C.S: A mi me pasa con... con el dolor muscular o de alguna lesión en general no tomo nada, pero el dolor de ovarios siempre tomo ácido mefenámico.	
1.269	P.M: si?	
1.270	C.S: no lo soporto	

1.271	P.M: no lo soportas jajaja	Motivación vocacional influye en la percepción del dolor	
1.272	C.S: no jajaj		
1.273	Todos: jajaja		
1.274	C.S: no puedo vivir con eso..		
1.275	I.D: yo tampoco jajajja xD		
1.276	P.M: yo no soporto el dolor de cabeza, yo puedo soportar cualquier dolor menos el dolor de cabeza lo odio.		La motivación de bailar es más fuerte que el dolor.
1.277	R.A: jajaja Bueno es que el dolor de ovarios, jajajaj		
1.278	Todos: jajajaja		Vivir el dolor como algo diario desde el comienzo de la carrera.
1.279	P.M: eh... ¿cómo les ha cambiado la percepción del dolor el estudiar danza? Yo se que lo hemos hablado así todo este rato, pero como... concretamente así. O si no les ha cambiado nada la percepción del dolor, el estudiar danza así directamente.		
1.280	I.D: es que es distinto porque por ejemplo cuando uno, no estudia danza, antes en el colegio y le dolía algo, yo feliz porque significaba tener licencia, no ir al colegio, porque no me gustaba, entonces ahora como si me duele algo... como NO! No me puede doler! Porque estoy acá haciendo lo que amo kchai?		
1.281	R.A: entonces yo quiero estar en la clase si o si, con dolor o sin dolor, entonces como que... antes así como súper receptivo al dolor, ah! Me duele esto no hago esto, me duele esto otro paro.. como que... no sé.. no frecuentemente porque no siempre sufría dolores kchai? Pero a lo que voy es que estando acá kchai? La motivación que uno tiene para estar acá es más fuerte que el dolor.		

1.282	C.S: a mi igual me pasa que antes eh... como que... como que lo pescaba más, era como más importante, antes de entrar a estudiar danza, era como más me dolía algo. – Me duele algo jajaja, como que hacía algo por eso, pero ahora trato como de... de solo que esté ahí... como... vivirlo. Le bajo el perfil igual...	
1.283	R.A: No... eh... he sido responsable con el dolor toda la vida. Jajaj, es que de la crianza, yo siento que mi mamá, yo sentía 37 de fiebre y mi mamá me mandaba igual al colegio, como que le importaba una como se sintiera, yo tenía que estar casi sufriendo así... que decía no, de verdad mi hijo está mal, y recién te llevaba al doctor y faltabas a clases, entonces esa conciencia como de que... me duele algo, me van a dar licencia y puedo faltar a clases como que conmigo no sucedía, entonces cuando bailaba cuando chico, me lesionaba así como... siempre tuve esguinces en los pies y yo bailaba igual po, por que siempre me pasaba el día antes de...como para una competencia de danza me esguincé justo el último ensayo, nos íbamos para a casa, pisé mal, clavada y dije: -oh! Empecé a cojear, y al otro día como empanada el pie y mi mamá me dijo: -no po no podía bailar así. Y yo como si! Tengo que bailar si es la competencia kcahi? Y ahora grande lo mismo po... y empecé a trabajar en danza durante la universidad como de 2do en adelante, entonces por ser, cuando me pasó la lesión de la espalda, que fue la más cuática, que se me dormía la pierna de repente porque se me agarraba el ciático, justo tuve una pega que me pagan 60 lukas por bailar 6 mins, y yo dije: - Wn! Son 60 lucas po! Y me dopé, me metí 2 relajantes musculares, 3 ketoprofeno... 2 ácido mefenamico , solo para poder bailar po y terminé de bailar y al piso con el dolor (Gesto de estar gateando) jajaja con las patas a la arrastra así, como lisiado kchai?	<p>Motivación económica mas fuerte que el dolor</p> <p>Motivaciones profesionales más fuertes que el dolor</p> <p>Circunstancias infieren en el tratamiento del dolor.</p>

1.284	D.R: como el cisne negro	
1.285	P.M: maldita lisiada!	
1.286	R.A: y... claro después tuve una beca y la beca implicaba que... tenia que bailar para una presentación, entonces de nuevo a meterme las pastillas encima.. para no sentir tanto la espalda y poder bailar po.. kchai? Pero.. como que siento que en general, en general, porque uno escucha experiencias de todos tus compañeros... como que en general uno aprende a ser consciente con el dolor, pero a la misma, a la vez, trabajar consciente y responsablemente con el dolor e irresponsable con el dolor, porque uno sabe hasta donde le da po. Y a veces uno no esta ni ahí e igual hace vista gorda, por muy, mucho que uno quiera su cuerpo ¿cachai?	
1.287	P.M: claro	
1.288	R.A: por situaciones que es súper variable...	
1.289	P.M: hm... ya les voy a leer esto así tal cual, porque me voy a enredar....	
1.290	D.R: jajaja	Dolor como herramienta de aprendizaje en el cuerpo
1.291	P.M: ¿Que han aprendido en su cuerpo por la relación con el dolor? ¿Qué enseñanzas les ha dejado el dolor? Y cuales son las lesiones que el dolor les ha dejado en su cuerpo? Es como la misma pregunta, pero lo que me interesa saber como... en su cuerpo que han aprendido ustedes en relación al dolor que sienten, puede ser eh... no se que... ponte tu yo he aprendido mucho que tiene mucho que ver con eh... con mi forma que tiene mi cuerpo en el sentido que mis músculos tienden mucho a contraerse más que relajarse, y eso me ha	Relación de la lesión con características de personalidad.

	llevado a una búsqueda totalmente como eh.. biográfica y eh...psicológica de mí, como soy yo... etc bla bla bla... eso como saber que enseñanzas tienen ustedes del dolor en su cuerpo.	
1.292	C.S: a mi me pasó que me di cuenta de la poca conciencia como de centro que tenía, y... eso me pasó y cuando caché como lo de la hernia... bueno eh.. en una parte leí que era como algo que estaba contenido como que explotó ¿cachai? Y en el fondo me paso que yo como persona igual soy contenida, entonces lo relacioné con eso ¿cachai? Como... con lo contenida que a lo mejor estaba ¿cachai?	Dolor, consciencia corporal y límites corporales
1.293	R.A: yo puedo decir algo? Me tengo que ir, siento que uno aprende.. eh.. ¿Cómo era la pregunta?	
1.294	P.M: eh... ehehe	
1.295	R.A: Que aprendes, no cierto?	
1.296	P.M: claro, que aprendes en tu cuerpo con el dolor	Dolor, bailar mejor, generar conciencia
1.297	R.A: Yo siento que aprendo dos cosas hacer consciente y a saber los límites, como.. empezar a hacerse consciente de analizarse porqué viene, como de algún estado anímico o alguna fuerza mal hecha o algo que estas haciendo mal y los límites referente a...cuanto aguanto de eso...antes de hacerlo parte o hacerse cargo de... como que siento que para mí son esas dos relaciones que uno empieza a hacer después de... como hacerse consciente y cuidarse y a saber los límites hasta cuanto uno lo aguanta o deja que suceda..	
1.298	P.M: hm.. Nacha, Dani...Iván	
1.299	D.R: a mi me toco como.. hm.. fue una herramienta heavy como para.. aprender a	Cambios de visión corporal a

	bailar mejor, o sea no digo que ahora baile bacán.. ni cagando	través de la danza
1.300	Todos: jajajaja	
1.301	D.R: pero si, me pasa que tenia muy poca consciencia de centro como dice la Carito	
1.302	PM: gracias! Se va el Rodrigo y nos despedimos	Análisis del cambio su postura a través del tiempo
1.303	D.R: y además en mi caso implicaba muy poca consciencia de mi, como que...no estaba realmente consciente de mi cuerpo ¿cachai? Como que no... estaba con en la mente siempre en otro lado.. creo que estaba muy acostumbrada a funcionar de otra manera, como quizás muy analíticamente, porque igual estudié otra carrera antes, entonces no se...como que tu cuerpo está sentado y tu mente está funcionando a 1000, a 10.000 a 15mil, imaginando weas que están en 10 mil lugares diferentes, en cambio aquí es tan presencial que... a mi eso me costó caleta, así estar habitando cada momento y además caché igual de mi postura, como que yo tenía mañas súper notorias como... muy poca consciencia de centro y los hombros súper cerrados, la cabeza con la barbilla abajo, mucha tensión acá (cuello hombros) poca atención aquí (centro) y como... en primero a mi decían que tenia mucha energía como que en moderno hacía todo así (aaaahh muchooo) ¿cachai? como demasiado y yo no era consciente del uso energético que yo tenia entonces ahora me pasas que trato de respirar, de respirar en mis hombros para que se relajen, de respirar en mi cuello para que se alargue y no le salga ese cototo atrás de... como prominente, trato de respirar desde el centro para que... este activo y desde ahí siento como el centro de control para moverme para cualquier lado y me	Danza genera mecanismos de respiración Como las emociones se relacionan con la corporalidad Danza promueve una conciencia corporal

	<p>acuerdo de momentos en mi vida que adquiriré como esa... mala costumbre ¿cachai? Tengo el recuerdo de tener como 14 años y empezar a sentarme así (derecha) tratar de que no se me moviera mucho la guata como de a contener algo de cosas que me empezaron a pasar tengo.... No se si para todo el mundo es igual pero...creo que se.. se relaciona demasiado con... con vivencias que tuve de más chica...así como de emociones que empecé a sentir una vez y que traté como de...no se como que fue la manera que encontré de asimilarlas en el cuerpo, como de respirar menos... como de o de pronto de no mirar entonces como... para mi todo el tema del foco periférico a sido así como... Raymond me ha hecho así como... (gestos) sacudida porque no... noe estaba acostumbrada ni siquiera a mirar el horizontal, menos a mirar afuera como ni siquiera estaba acostumbrada a enfocar ¿cachai? Hm... mas allá de las lesiones como... las lesiones ya fue así como al extremo como.. ya... así como weona si no cambiái esta wea! Cmo me voy a hacer mal, o cambiái o cambiái entonces me di cuenta que si yo entraba a mi centro me dolía menos la hernia y ahí empecé a ¿cachar que cuando bailo... tengo que estar todo el rato con esta parte y no por tención pero... tení guata poh! ¡¿cachai?! Como que... la ignoraba, como que no... no la tenia incorporada dentro de mi cuerpo en cambio ahora como que...la siento jajaja</p>	<p>Características personales influyen en la sensación del dolor</p>
1.304	Todos: jajajaaja	
1.305	D.R: como que... extraño... o como que tampoco tenia conciencia que tenia los hombros arriba... (acción de relajar hombros) se entiende?...	La energía determina la cualidad de movimiento
1.306	P.M: hm.. si	
1.307	I.D: hm.. si.. que últimamente, de hecho	

	<p>estas ultimas dos semanas, específicamente esta, eh.. me he dado cuenta que el tema del dolor constante que tengo en el trapecio, en el cuello es por mi forma de ser, yo soy súper energético siempre estoy asi demasiado prendido asi como aahahhaha!! Saltando para allá, webiando, salto salto, si no quedo todo sudado no quedo contento! ¿cachai?</p>	
1.308	<p>Todos: jajajaj</p>	
1.309	<p>I.D: y tiene que ver con... mucho con mi forma de ser porque... onda el que sea como.. soy muy intenso en las mismas clases Raymond tiene que hacer una cuestión y en vez de hacer así(gesto) hago así (gesto mas fuerte)y pah!! Y como que.. y siempre me pasa lo mismo y como la lalala mujer aquí en primer que hacia fah!! Y como que soy así ¿cachai? Y como que tengo que aprender a controlar eso de mi, hacer poco como hace 2 clases Raymond me dijo: -Iván bacán, Pero estay todo el rato acá arriba, estay todo el rato acá arriba y necesito variación ¿cachai? Y... y es verdad y no solamente me pasa en la danza si no que mi forma de ser es así, ahora que estoy con Pierre... el es una persona súper tranquila ¿cachai? Y yo soy supera si(arriba) y el es súper así (abajo) y como que me dice: - Iván! Cálmate un poco, relájate, y.. me he dado cuenta que el tema de mis dolores corporales, mi forma de ser, la danza es todo por porque no tengo como un suave... no paso por el descanso o por nivelar la energía si no estoy todo el rato acá (gesto con la mano de energía alta) entonces eso.. de lo que me pasa en el cuerpo, me ayudo en un principio, porque fue lo primero que me hizo dar cuenta como yo era poh ¿cachai? Como oh! Me duele siempre! Como: oh! Raymond me duele! Me dijo sabes que?.. estas todo el rato acá ¿cachai? como que me sirve como ahora recién empezar a</p>	<p>La danza permite identificar la personalidad y a su vez las causas del dolor</p> <p>Nuestra forma de ser es nuestra forma de bailar</p> <p>El dolor asociado a un aprendizaje corporal</p>

	calmarme y no solamente calmar mi danza, si no también calmar mi forma de vida.	
1.310	P.M: claro..	
1.311	I.D: si... porque el quehacer tenso incluso me estaba afectando en mi relación amorosa ¿Cachai? Jajajaj	
1.312	Todos: jajajaj	
1.313	I.D: no! Pero eh eh eh.. es muy verdad así como que... tu forma de ser también es tu forma de bailar, porque eres tu mismo entonces...	
1.314	M.I.M: A mi me... Como que el dolor de los tobillos me hizo como tener mucha conciencia de los soportes aunque que aun no logro solucionar ¿cachai? Como que estoy súper consciente de que mis soportes fallan mucho pero todavía no se como agarrarme del piso para que la wea no... no falle, pero si me he dado cuenta que.. que como toda mi inseguridad de la danza se va ahí kcahi? Como que yo ya todo lo otro lo puedo manejar, pero s estoy insegura en algo lo primerio que me falla son los soportes...	Dos grandes tendencias a la hora de enfrentar el dolor Posturas frente al dolor
1.315	P.M: eh... chiquillos como creen ustedes que se vivencia el dolor colectivamente en la escuela como... esto esta pregunta tiene que ver más como creen que hay alguna... postura frente al dolor de parte de la escuela, puede ser explicita o implícitamente que tiene que ver no se por con el discurso o de las palabras que dicen los profesores o de cómo, como colectivamente vivencian ustedes el dolor en la escuela, si es que hay alguna tendencia a... o a algo como...lo que perciben ustedes del colectivo.	
1.316	D.R: Es todo un tema po, está presente	Aprendizaje

	<p>todos los días, es como parte de. Hm.. como que veo que hay dos extremos, como el démosle, démosle, démosle a morir y como que miran feo al os que se sientan jajajajaj</p>	
1.317	M.I.M: jajajaja	<p>Enfrentar al dolor a través de continuar bailando</p> <p>Existe una visión institucional frente al dolor identificada por los entrevistados</p> <p>Influencia de la visión del dolor de un profesor</p>
1.318	D.R: y otro grupo que apenas les duele algo se sientan, se desaparecen y... aparecen así una semana después	
1.319	I.D: como OH!!! (rodilla) y se van a sentar, no terminan la clase	
1.320	D.R: si y como esos, esos dos extremos.	
1.321	M.I.M: ya cachamos que tu eres del otro extremo (hacia el Iván) jajajaja	
1.322	D.R: y como compartirse todos los datos, así no yo voy acá, no yo voy paca con este gallo por esa wea, todos se intercambian los machitones, las recetas jajaja si	
1.323	Todos: jajajaj si	
1.324	I.D: igual yo creo que hay una tendencia más, que es como.. e que la universidad como es más.. abierta a si te duele algo.. para, siento que la universidad es más así como... eh tiene que ver mucho como con la visión de la universidad como el bailarines es de acuerdo a sus condiciones de cuerpo como... que wn así es tu cuerpo, así eres tu. No! Yo pienso que tu puedes exigirle más como podís seguir hasta que te duela mucho y ahí teni que parar recién, pero si te esta empezando a doler no teni porque parar ¿cachai? Es lo que yo pienso, como mi forma de ser que es como el no dolor ¿cachai? Como que sigo sigo ,sigo y veo este este esta cosa que es como tendencia de la universidad que es, se acomoda todo a tu cuerpo todo a tus dolores, a tus capacidades ¿cachai? Como	

	que a mi no me parece mucho eso , pero es lo que yo veo como tendencia universitaria.	
1.325	P.M: alguien piensa diferente? Como lo contrario? Como que en esta escuela ponte tu se lleva al otro extremo a... a que mas bien a ignorar el dolor?	
1.326	C.S: yo creo que no se llega a ese extremo, pero si varia, creo que no es solo... eh... aceptar el dolor y como no... no hacer nada ¿cachai? Por ejemplo la Yasna siempre dice que si te duele algo hay que seguir o como era?.. come, danza.. no sé no me acuerdo la cosa es que ella es como pro a seguir con dolor, y ella misma como que todos los días le duele algo y... no sé es como una mártir de la danza. Igual jajajaja	Los estudiantes no concuerdan con la visión del dolor de los profesores
1.327	I.D: o sea lo que yo digo va más hacia los alumnos que a lo profesores	
1.328	C.S: aah ya	
1.329	I.D: por que por ejemplo yo he estado en clases de académico donde está la mitad del curso sentado kchai? Y el resto estamos tomando la clase y.. y porqie están sentados, proque le duele la pierna, la rodilla, uno le duele el cuello ¿cachai? Como que.. y..	
1.330	P.M: y ustedes creen que los docentes influyen en esta vivencia colectiva del dolor? O ¿Cómo influyen los docentes en esta vivencia colectiva del dolor? Ponte tu lo que mencionabay tu de la Yasna...no o la clase de ballet,	En los primeros años influye mucho la visión de los profesores frente al dolor
1.331	D.R: jajaja	conciencia corporal ayuda a mitigar el dolor
1.332	P.M: en relación a los docentes, los profesores, la directora.. etc	

1.333	DR: yo creo que son bien irresponsables algunos.. de hecho una vez un doctor me dijo mándales saludos a esa irresponsables de la Yasna jajajaj	
1.334	P.M: Barrales!	
1.335	D.R: si barrales! Jajajja	
1.336	C.S: igual creo que hay gente irresponsable, pero también creo que haya algunos profes que ceden mucho ante una persona con dolor, como que lo anulan un poco y el loco se sienta y eso también lleva a una energía colectiva ¿cachai que... el otro si le duele algo también se va a sentar ¿cachai? Como... siento que uno cuando está en 1º o en 2º sigue caleta lo que los profes le dicen igual entonces...	Los profesores condicionan la sensación del dolor en el alumnado
1.337	P.M: claro igual ha habido casos donde profes les dicen, así como tu.. no podí seguir por que...	Los profesores determinan una influencia en la sensación de dolor en los primeros años de formación
1.338	C.S: si.. y va un poco también en esta energía de si te duele algo para hm... algo esta mal...	
1.339	I.D: Bueno igual como lo habíamos conversando anteriormente... siento que igual son como malitos... como que...no deberían hacernos parar al tiro porque como decíamos... cuando salgamos de acá de la universidad como decía la Nacha, si teni que ir a trabajar y te duele algo, no podí parar entonces, como que debiese haber un poco mas de rigurosidad y exigencia con ese tema en la universidad, que no sea tan fácil no tomar una clase ¿cachai? Como que te duele algo no es necesario para al tiro como que...tenis que igual... somos bailarines tenemos que aprender a convivir con el dolor	Postura paternalista de la universidad influye sobre la visión colectiva del dolor
1.340	C.S: y conocer su cuerpo igual	

1.341	I.D: si	
1.342	C.S: si a veces igual yo creo que llega un pinto en que a lo mejor no podí bailar con el dolor ¿cachai? Pero ahí cada uno tiene que ser consciente... ser consciente de su umbral poh ¿cachai?	
1.343	M.I.M: Yo creo que igual tiene que ver un poco con este ambiente familiar, paternal que nos entrega la universidad ¿cachai? Como de que te están cuidando todo el rato y... y de no asumir que...puta estamos en la universidad ¿cachai? Como que pasa no solo con respecto del dolor si no así como que en todos los aspectos, que nos tienen en una burbuja entonces yo creo que igual...tiene influencia esto de los docentes, que nos cuidan bastante... nos cuidan mucho	No tener memoria del dolor en la escena
1.344	CS: jajaja	
1.345	P.M: oigan chiquillos y... ustedes como han vivido el dolor en la escena, así les voy a poner un escenario, literalmente: están bailando en una función, en el escenario, con las luces, con el Kiko, l gente mirando, todo! Metidos en la volada, con sus compañeros, o solos y.... No se se tropiezan, se doblan un pie, se pegan en la nariz, se pegan en la cabeza, se tuercen un dedo, como vivencian el dolor en la escena, en ese momento de estar presentando algo frente a los demás.	
1.346	CS: pero como.. así... en clase igual puede ser una escena? O no?	
1.347	P.M: no, en escena, en la escena	
1.348	M.I.M: yo no recuerdo haber sentido dolor en escena , como que si me he pegado y cosas pero como que uno, está tan en otra como que no le day importancia	Experiencias de cómo el dolor se transforma o incluso desaparece en la escena

1.349	C.S: importancia	
1.350	M.I.M: como que...	
1.351	C.S: No aparece!	
1.352	M.I.M: no! No, no está	
1.353	C.S: si igual me ha pasado	
1.354	I.D: a mi me pasó una cuestión cuática eh... a principio de este año fui a bailar a Chiloé con una compañera, bailando por la universidad, y... como 5 minutos antes de salir a bailar, así estábamos listos, maquillados, el vestuario etc, hasta con el perfume listos	
1.355	D.R: jajajaja	
1.356	I.D: 5 minutos antes!! Yo estaba así como, calentando ya lo último, y me paro y Pah! Y quedé con una tensión en el cuello! Que no podía mover la cabeza! Y me pasó 5 minutos antes de salir a escena, le digo: - Dani!! Dani no puedo mover la Cabeza!! Tenemos que salir a bailar!	
1.357	Todos: jajajaja	
1.358	I.D: -No!! ¡Pero como! Me puse una cremita, me empezó ha hacer masaje acá, y yo así como moviendo de a poquito, a poquito, igual estaba así para la	
1.359	embarrada, estaba mal y... cuando empezaron así como : y ahora viene la	
1.360	universidad de humanismo cristiano... como que voy y.. y recién podía mover	Las sensaciones del cuerpo cambian al entrar en la escena
1.361	hasta acá ¿cachai? Pero no podía mover para allá y nuestro baile es súper así (movimientos fuertes y con un flujo discontinuo)	
1.362	D.R: jajajajajaja	
1.363	I.D: te juro!! Si era ese tango que hacemos	

	con la Dani ajajajajaja	
1.364	Todos: jajajaja	Diferenciación del cuerpo entre la escena y la vida normal
1.365	I.D: entonces me pongo y le digo asi como ay! Me siento así pero pésimo, no podía mover la cabeza y empezó la cuestión y puh!! (gesto con la cabeza) Jajajajaja	
1.366	C.S: nooo!!	
1.367	DR: jaajajja	
1.368	ID: te juro!! Fue como.. nos e una adrenalina que recorre tu cuerpo que estay ahí y se te olvida todo! Se te olvida, se te pasa bailai, estay y después terminai la cuestión y ¡!!!!	Cambia la percepción del tiempo cuando se está en la escena
1.369	Todos: jajajajaja	
1.370	D.R: sii..	
1.371	I.D: pero un momento único así como que todo se te va, bailai, entregai tu vida ahí y después chao! volvís a la vida normal	
1.372	M.I.M: salis un poco de la realidad	
1.373	D.R: sii!	
1.374	C.S: sii!	La energía del cuerpo aumenta cuando se está en escena.
1.375	I.D: sii	
1.376	D.R: Es como, como a veces estay ahí que salís, como aah! Vay bailai saliste y no	
1.377	cachai que wea pasó, es como jajaja	
1.378	Todos: jajajaja	
1.379	D.R: a mi me pasaba que... como que pasa todo muy rápido, las kcagó, así como...me pasó que estábamos bailando "Capicúa" para el examen de egreso, la función en la	

	plaza y ya estaba cagada ya con el ciático porque me dolía hasta para mirar pal lao y más encima la weona era así como.. así como...	
1.380	P.M: La flopi!	
1.381	D.R: esa si que era hiperlaxa po... entonces en una tenía que ir al suelo y tenia que caer así mal.. me latigué la cabeza contra el piso, fue un dolor, me lleo hasta el uuuf! y yo ahí... no sé como que disimulando la wea y.... Es que en esa emoción que te agarra de repente el estar bailando con público, como que exageray, como que yo me dejé caer demasiado fuerte, me dejé cayer jajaja	El dolor desaparece mientras se está actuando
1.382	P.M: pero el dolor lo seguiste sintiendo durante o lo olvidaste?	
1.383	D.R: sii lo seguí sintiendo y lo sentí por un mes después	Percepción distinta de la realidad al estar en la escena
1.384	P.M: pero ponte tu, mientras bailabay, ya te paso eso mientras bailabai ehh te seguía doliendo y estabai consciente del dolor, tanto pon te tu que llegaste como a equivocarte en algún momento por estar pendiente del dolor? O como que...	
1.385	DR: le day le day, no claro en ese minuto si, como el impacto, después no recuerdo seguir bailando con dolor en la obra, pero después de salir, recuerdo que ahí estaba, claro me pasó como lo del Iván.	
1.386	I.D: como lo del momento de..	
1.387	D.R: sii te poseye jajajaj	
1.388	Todos: ajajjaja	
1.389	P.M: Nacha tu tienes alguna experiencia?	
1.390	M.I.M: hm..... no? ah ¡ es que si como que..	

	claro estaba bailando con esta wea del tobillos, pero me pasa lo mismo.. como que... salis de la realidad ¿cachai? Entray a otra dimensión cuando bailay y no... El cuerpo esta dispuesto así... No hay dolor no hay nada...después salis y claro... te acorday que te dolía....	
1.391	P.M: a que podrían ustedes como...eh.. atribuir esa característica del dolor como...de estar en escena haber, fracturado un pie y que no te duele versus, realidad, training dolor, como... me gustaría que como esa, como igual buscar como...	Identificación de la adrenalina como posible factor en la característica del dolor en la escena
1.392	D.R: jajajaja	Percepción de un cuerpo diferente al estar en la escena
1.393	P.M: Como que... es lo especial que sucede que estay en la escena bailando frente a mucha gente, y estay como... en la conciencia pero..	
1.394	C.S: Como la adrenalina	
1.395	I.D: Adrenalina	
1.396	P.M: La adrenalina?	
1.397	M.I.M: si...	
1.398	D.R: yo creo que todos los bailarines somos adictos a la adrenalina ajaja. A esa sensación que te da bailar, como al momento de la función quizás algo pasa...	Capacidad del cuerpo de no sentir dolor frente a una situación determinada (shock)
1.399	C.S: como que el cuerpo se hace más fuerte yo creo..	
1.400	D.R: es como cuando las mamás dicen que la guagua se les queda atrapada no se donde y logran abrir una puerta así como aaaah!!	
1.401	M.I.M: jajajaja	

1.402	D.R: y cmoo que sacan mucha fuerza!! Y pueden levantar un auto así como que! Jajaja	
1.403	M.I.M: ajajaja	
1.404	I.D: jajajaja	
1.405	D.R: yo creo que se parece hartoo a esas historias como que el cuerpo en verdad tiene capacidades que...	
1.406	CS: es como el shock, no se poh al Jorge lo atropellaron y yo creo que cuando a el lo atropellaron el no sintió ningún dolor ¿cachai? Porque estaba tan como... como shockeado como... su mente en otra cosa ¿cachai? que no sintió como... como su cuerpo como el dolor ¿cachai? Y lo va asentir.. o sea yo creo que ya lo sintió después	
1.407	I.D: hm... Claro.	
1.408	P.M: Ustedes eh... me gustaría como poder un poco así como a manera de...de... de...no se, se me fue la palabra pero...en este esta cosa que hemos estado hablando del dolor físico y acerca de los aspectos psicológicos que ustedes han dicho, en lo que estamos hablando ahora como...como poder plantear algo así como... será el dolor psicológicos también? Porque ponte tu , es que sucede esta cosa como súper extraña de entrar en una situación tal que no sentís nada, no sentís ganas de hacer pipi, no sentís nada, podís entrar muerto de ganas de hacer pipi a escena pero se te pasa mientras estay bailando ¿cachai? Podís, así que se te sale un brazo, pero mientras estay bailando no pasa nada, como que...hay que creen ustedes que pasa con esta como característica del dolor como...física, pero psicológica pero a la vez consciente, pero no tanto ¿cachai? Se anula con esta como emoción de la adrenalina, o	<p>Cambio de percepción del cuerpo en escena que hace que no se siente el dolor</p> <p>Creencia de que la adrenalina hace que uno no sienta dolor</p>

<p>1.409</p>	<p>quizás no se anula y... y pasa en un estado paralelo ponte tu...no sé.. que creen ustedes?</p> <p>I.D: yo creo que el dolor esta.. ¿cachai? Como que estay en la escena el dolor está, pero la escena el momento que vay a vivir, y lo que te inunda, es tan fuerte en este caso la adrenalina es algo totalmente a favor del dolor para los bailarés en la escena ,como que esta el dolor, pero estoy bailando y la adrenalina!! Fuu!!!! Y terminó la escena, mis niveles de adrenalina bajaron, vuelvo a mi vida normal y vuelve el dolor, porque el dolor es algo que esta ¿cachai? No es como así como el dolor es psicológico... eso lo digo para las clases así como puedo mas, puedo más en el momento de.. es verdadero el dolor, esta antes y está después, pero en ese momento no está debido a la hermosa adrenalina</p>	<p>Estado mental diferente al cotidiano al entrar en escena</p> <p>La atención se dirige hacia otras cosas cuando uno está en la escena, (Mover el cuerpo)</p>
<p>1.410</p>	<p>P.M: jajajaja</p>	
<p>1.411</p>	<p>M.I.M: si... yo creo lo mismo, claro es como que uno tiene el poder de la mente en las clases así como.. como que no está pero... en la escena como que uno entra a otro estado y yo creo que tiene mucho que ver con... con la adrenalina como con esta sensación que te bloquea o sea te elimina todas las otras sensaciones pos...como que está eso...si..</p>	
<p>1.412</p>	<p>C.S: yo igual cero que es como....donde uno enfoca la mente igual, como ya la adrenalina pero uno como ya cuando estas bailando también la mente esta enfocada en otra cosa, no estay enfocado en que te esta doliendo algo poh...y que el dolor esta ahí y tu como que no estay pensando: uy! Me duele me duele, como que no estay todo el rato así poh, estay pensando como en... mover tu cuerpo...y lalalala</p>	

1.413	P.M: ¡¡déjate cayer!!	
1.414	Todos: jajajajaj ¡¡déjate cayer!!!	
1.415	C.S: y en las clases iguales como....	
1.416	M.I.M: hay tiempo para esa wea ¿cachai?	
1.417	C.S: si poh hay tiempo...en cambio en la escena no hay tiempo como de...pensar como...ay! me duele el pie, no poh!	
1.418	D.R: es tanta la concentración energética cuando estay en una función en algo, como que entre que esta el publico y la gente y la luz y los de la música y tus compañeros y todos están en la escena y se ven y es como que iiiih!!! Ya, 10, 9, 8, 7 jajajajaj AHORA! Y es como fuuu!! Como que entrai y no veis nada porque esta las luces no se es como... incluso no en situación de escenario cuando estay como en la misma calle. A mí me pasaba que cuando íbamos en comparsa o en marcha, los carnavales y entrai como en un estado de trance, es distinto igual porque en la escena es como FU!!!! Aaah! ya y súper fugaz dura un segundo y ya como que te fuiste en otro estado así muy adrenalínico, pero cuando la wea es como en la calle en marcha, en comparsa, entrai en trance, como que ya no pensai, estay ahí, darle, darle, darle, dale entonces como que te olvidai igual yo creo que, esta como por ahí, como en salirte de ti, quizás a nivel químico el cuerpo emana sustancias que hacen que se inhiban el dolor, pero como a nivel de conciencia yo lo viví como un salirte de ti, como un estado muy particular, estado de danza, estado de danza	Estado de trance al bailar, salirse de uno mismo Entrar en estado de danza Identificación de un proceso químico en el cerebro que permite esta característica del dolor en la escena
1.419	P.M: que lindo	
1.420	I.D: entrar en estado de danza	

1.421	M.I.M: demás que pasa algo así como a nivel...	
1.422	I.D: químico	
1.423	M.I.M: si.. como que yo creo que algo tiene que pasar, no tengo idea que, pero..	
1.424	D.R: que alguien nos explique! Por favor	
1.425	M.I.M si!!	
1.426	Todos: Jajajajaja	
1.427	P.M: o sea por lo menos físicamente existe ponte tu esa situación de si uno se pega, ponte tu si tu te pegas en la mano , lo instintivo que hace uno es como ir y sobarse es como súper redundante, porque te pegaste y vuelves a hacer un estímulo sobre el lugar doloroso, pero eso se explica porque el lugar tiene como el mismo camino, todo el dolor tiene el mismo camino al sobre estimular esa parte como que hay.. hay fibras que son mas zen	
1.428	I.D: de que pasa algo químico pasa.. Porque si no estamos bailando no duele ¿cachai? Y si estamos en la escena no duele entonces obviamente tiene que pasar algo químico no es solamente así como ya mi cuerpo dice como...tengo dolor y mentira si esta el dolor.	

