



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

BENEFICIOS DE LA DANZA URBANA EN JÓVENES: UN ANÁLISIS DESDE LA PERSPECTIVA DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

Rodrigo Valdés González

Doctorando por la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Valladolid. España
Email: rvaldes@uemc.es

Beatriz Fernández Díez

Profesora en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Valladolid. España
Email: bfernandez@uemc.es

Carlos Ballón García

Coordinador de Actividades de Formación en la Escuela Fresas con Nata. Valladolid. España.
Email: carlosballon@hotmail.es

RESUMEN

Con el presente estudio se pretende conocer los beneficios psicosociales y expresivos que la danza urbana tiene para la juventud vallisoletana. Para ello, se cuenta con una muestra de 52 danzantes de la Escuela de bailes urbanos “Fresas con Nata” de Valladolid. Dicho alumnado tiene edades comprendidas entre los 12 y los 25 años y pertenece a diversas zonas y centros educativos de la ciudad. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario de preguntas abiertas y entrevistas personales, llevadas a cabo en dos grupos de discusión. Los resultados indican que las personas participantes hacen una valoración positiva de esta actividad, reconociendo beneficios importantes como la mejora de su autoestima, de las relaciones sociales y de la gestión de sus problemas cotidianos, entre otros. También hacen un especial hincapié en la liberación que les supone el baile que practican, debido a la carga expresiva que este conlleva.

PALABRAS CLAVE:

Baile urbano; autoestima; autoexpresión; relaciones sociales; identidad

BENEFITS OF URBAN DANCE IN YOUNG PEOPLE: AN ANALYSIS FROM THE PERSPECTIVE OF EMOTIONAL WELL-BEING AND CORPORAL EXPRESSION

ABSTRACT

This study aims to know the psychosocial and expressive benefits that urban dance has for the youth of Valladolid. For this, there is a sample of 52 dancers from the School of urban dances "Fresas con Nata" of Valladolid. These students are between the ages of 12 and 25 and belong to various areas and educational centres in the city. The instruments used were a questionnaire of open questions and personal interviews, carried out in two discussion groups. The results indicate that the participants make a positive assessment of this activity, recognizing important benefits such as the improvement of their self-esteem, social relations and the management of their daily problems, among others. They also put a special emphasis on the liberation that the dance they practice entails, due to the expressive load that this entails.

KEYWORD

Urban dance; self-esteem; self-expression; social relations; identity

INTRODUCCIÓN.

Un creciente número de estudios ha demostrado la utilidad de incorporar artes expresivas, como la música, la dramatización y la danza, en la promoción de programas de promoción de la salud y el bienestar de la juventud. Entre los beneficios obtenidos por la población joven al participar en actividades artísticas se encuentran mejoras no solo a nivel de salud física, sino también en aspectos relacionados con la autoestima y las habilidades sociales (Sánchez, 2021). Un ejemplo en este sentido es el trabajo de Motos y Alfonso (2018), en el que investigan la relación entre participar en actividades teatrales y el desarrollo positivo en la adolescencia. Los resultados indican que dichas prácticas ofrecen la posibilidad de mejorar la autoestima, las habilidades comunicativas y la expresión de sentimientos, así como sirven de ayuda en el proceso de formación de la identidad del adolescente. De hecho, la adolescencia es un período crítico en el que las relaciones interpersonales exitosas suponen una garantía de bienestar social en la adultez. Uno de los mayores retos del adolescente es construir su identidad personal, la consciencia de su propia individualidad, por ello, este se caracteriza por una continua lucha intentando afirmar y manifestar su personalidad, pero también por sentirse identificado con sus amigos y grupo de edad (Petračovschi, Costas & Voicu, 2011; Iglesias, 2013; Campino, Carmona, Carvajal & Reyno, 2009). Motos y Alfonso (2018) afirman que el participar en programas o actividades que favorecen un desarrollo positivo durante la adolescencia, está relacionado con la obtención de mejores logros educativos y ocupacionales, así como una mayor implicación social.

En el caso de la danza, son numerosos los autores que han afirmado que, como actividad recreativa, es eficaz a la hora de promover la salud física, psíquica y social de todas las edades (Beaulac, Marcela & Kristjansson, 2010; Quiroga, Kreutz, Cliff & Bongard, 2010; Harris, Wilks & Stetwart, 2012; Connolly, Quin & Redding, 2011; Philipsson, Duberg, Möller & Hagberg, 2013; Fuentes, 2006; Romero, 2010; Schwender, Spengler, Oedl & Mess, 2018; Siu Yen Louie, 2017). Connolly, Quin y Redding (2011), apuntan que, para que los resultados sean positivos, la sensación de disfrute y la motivación intrínseca deben estar presentes en la práctica de este tipo de actividades.

La danza es un lenguaje universal, una forma básica de expresión, que además de constituir un buen ejercicio físico para la salud, también incluye aspectos psicológicos como la mejora de la autoestima y el pensamiento creativo (Rasmussen & Sturzenbecker, 2013). En este sentido, Padilla y Coterón (2013), han destacado beneficios tales como la mejora en la capacidad funcional, las relaciones sociales, el bienestar personal y social, y la disminución de emociones negativas como la depresión o la ansiedad. Como apoyo a estas afirmaciones, los resultados de Vergara, Fuentes, González, Cadagan, Morales, Poblete et al. (2021), indican que la danza constituye una oportunidad para aumentar la autoestima desde tres puntos de vista: el social, el motriz y el cognitivo. Ya Cuellar (2017), Abilleira, Fernández, Ramallo y Prieto (2017) y Ruano (2004, 2013), evidencian un impacto de actividades como la expresión corporal y la danza en la vivencia emocional del alumnado. En concreto, el estudio de Abilleira et al. (2017), se hizo con niños y niñas de primaria, encontrando resultados positivos como la mejora en el autoconcepto y la autoestima tras la práctica de un programa de danza. Igualmente, Aparicio y Tejero (2018), con la práctica en concreto de danza urbana en las clases de Educación Física, el alumnado de Educación Primaria reconoció la

vivencia de emociones positivas tales como la alegría y la satisfacción. Estas emociones fueron similares a las encontradas por Rodríguez y Rocu (2016) en el alumnado de Educación Secundaria tras la práctica de los contenidos de Expresión Corporal en las clases de Educación Física.

La danza urbana ha sido utilizada frecuentemente, a través de programas de desarrollo, en colectivos de jóvenes desfavorecidos, tanto por ser una forma de ejercicio físico saludable, aunque no es el interés principal de este tipo de población, como por ser un medio de expresión artística, que conecta directamente con sus necesidades sociales, intereses y reivindicaciones (Gunay & Bacon, 2019; Schailleé, Theeboom & Skille, 2017). De hecho, los orígenes se remontan al movimiento de protesta cultural y artístico surgido a finales de los años 60 y principios de los 70 del siglo XX, por parte de las comunidades afroamericanas y latinoamericanas de los barrios neoyorquinos como Bronx, Queens y Brooklyn, las cuales luchaban contra el racismo, la violencia y la droga (Walls, 2009). Se constituyó entonces como una forma de expresión y comunicación en la calle de una juventud con dificultades sociales diversas (Rodríguez & Iglesias, 2014).

Con la problemática social derivada de la crisis social americana sufrida por los colectivos de inmigrantes (judíos, latinos y afroamericanos), se multiplicaron las bandas urbanas y, con esto, el índice de violencia y muertes callejeras. En este contexto, la cultura urbana *Hip Hop* se constituyó como el motor cultural que hizo visible una danza popular desarrollada fuera de las instituciones oficiales de danza, contextualizada en colectivos que reivindicaban mejoras políticas e igualdad social (Aznar, 2019). Examinar los orígenes de la danza urbana revela entonces que estas formas de expresión cultural fueron un lugar y un espacio para la voz de la juventud y una plataforma para comunicar las necesidades de sus practicantes, denunciar frustraciones, dramas urbanos, etc. (Mc Arthur, 2014). Las reivindicaciones eran proyectadas a través de diferentes formas de expresión musical, plástica y corporal, cobrando forma esta última en las batallas, en las cuales se hacían corros cantando y bailando, mostrando sus vivencias y sus dramas (Rodríguez & Iglesias, 2014). Las batallas, que consistían sobre todo en rapping y competiciones de breaking, sirvieron de automejora, permitiendo a sus miembros perfeccionar las habilidades para competir en la siguiente, sin tener que recurrir directamente a la violencia entre bandas, que era la forma habitual (Yapondjian, 2005).

En este sentido, las danzas urbanas se han visto en numerosas ocasiones como una oportunidad para ayudar a la juventud desfavorecida o étnicamente diversa a expresar sus historias personales y favorecer la expresión y comunicación interpersonal. Autores como Kurt (2020) ponen el ejemplo de Alemania en los años 90 del siglo pasado, en donde el *hip hop* se convirtió en una herramienta pedagógica, por parte de los trabajadores sociales y oficiales del gobierno, para canalizar a la juventud fuera de las calles, drogas y violencia, transformándolos en comportamientos y esfuerzos artísticos productivos.

Pero también se ha reconocido la potencialidad transformadora de este tipo de danza como eje desde el que se hace posible la intervención socioeducativa en la juventud en general, especialmente en la adolescencia, como ayuda para mejorar la resiliencia (Harris, Wilks, Stetwart, Gopinath & MacCubin, 2011). De forma similar a otras actividades artísticas organizadas para los jóvenes, el éxito de los programas basados en danza urbana recae normalmente en el trabajo de grupo y las interacciones personales.

El término de 'danza urbana' es aplicado a ciertos discursos populares, importados principalmente de Estados Unidos y Jamaica. El reconocimiento de estas danzas en sus lugares de origen se produjo en los años setenta, pero en España se empieza a hablar de ellas a partir de los años ochenta [...] La primera danza urbana practicada en España es la conocida como *breakdance* o *breaking*, que pertenece a la cultura *Hip Hop*, que se gestó en los años setenta en el barrio marginal del Bronx (Aznar, 59).

Acorde a este mismo autor, en la cultura *Hip Hop* también se incluyen el *popping*, el *locking*, el *krump* y el *freestyle hip hop*. En la cultura *Club* se integran el *voguing*, el *waacking*, el *house* y el *electro dance*. En los años setenta se originan el *locking*, el *popping* y el *waacking* (todos ellos en California), el *breakdance* y el *freestyle hip hop* (ambos en Nueva York) y el *dancehall* (kingston, Jamaica). El *dancehall*, aunque con una finalidad similar al *Hip Hop*, se constituye como una cultura paralela, con connotaciones sociales que distan de esta última. En los años ochenta surgen el *house* y el *voguing* (ambas en Nueva York). En los años noventa nacen el *krump* (California) y el *twerking* (Luisiana). En el año dos mil se origina el *electro dance* (París).

Desde su emergencia en los años 70 del siglo pasado, el baile urbano ha evolucionado en diferentes estilos pasando de las calles del Bronx a formas más comerciales, profesionales y competitivas. Paralelamente, la estructuración de los géneros musicales de los distintos tipos mencionados ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, pasando de la intención de transmitir mensajes subliminales en contra de la desigualdad a formas más comerciales, aunque manteniendo la esencia canalizadora de comunicación con la sociedad y de afirmación de la juventud (Tapia & Tlito, 2019; Rasmunssen & Sturzenbecker, 2013; Steele, 2020).

A comienzos del siglo XXI, la aceptación cada vez mayor de la música y los diferentes estilos mencionados fueron estimulando un continuo desarrollo de los mismos, llegando a generarse incluso otros nuevos. De acuerdo con Sherrill (2016), se puede afirmar que, hoy en día, la influencia a nivel mundial de la cultura urbana trasciende la raza, la localización geográfica, el género y las fronteras culturales.

La adopción de estos géneros musicales por parte de los medios de comunicación, la industria televisiva y cinematográfica, expandieron por el mundo el fenómeno del baile urbano, despojándolo de sus connotaciones marginales iniciales y transformándolo en formatos codificados más adaptados a los estudios y academias de danza (Markula, 2020; Hazzard-Donald, 2004). No obstante, tal como sugieren los resultados de la investigación de Aznar (2019, 497), las academias especializadas en danza urbana se preocupan por mantener "los valores socioculturales de los discursos dancísticos" y animan a sus profesores a realizar una formación continua en aquellos lugares de los cuales son originarios. De hecho, los profesores han sido descritos como una pieza clave a la hora de mantener la motivación y el compromiso por parte de los practicantes. Estudios importantes en el ámbito de las experiencias manifestadas por los adolescentes practicantes de danza urbana, como el de Schailleé et al. (2017) y el de Beaulac, Kristjansson & Calhoun (2011), afirman que en la base de la satisfacción manifestada por los bailarines reside el clima afectivo y motivacional creado por los docentes, los cuales, además de la enseñanza de pasos y coreografías, promueven también la libre exploración del alumnado y el aprendizaje autónomo. Este aspecto también es destacado por Aznar, investigadora en danza urbana, quien afirma que, en las

academias de danza, a pesar de trabajar en su mayoría la coreografía, los docentes también se ocupan de la improvisación de sus alumnos, “como máxima expresión del discurso, incidiendo en la individualidad y autenticidad que cada uno de los bailarines pueda ofrecer” (2019, 487). Yan Lai, Hiu-Kwan, Yuanjie & Jordan (2020) apoyan dichos resultados en su investigación, en la cual también encontraron que los instructores creaban un ambiente cariñoso y atento, estableciendo conexiones positivas con ellos mismos y con el resto de compañeros y compañeras, sirviendo, por lo tanto, como agentes facilitadores de la socialización. En la misma línea se encuentra el trabajo de Gunay y Bacon (2019), en el que destacan la excelente relación entre los participantes y sus docentes, no solo por ser estos últimos los referentes en las habilidades dancísticas, sino también por su capacidad para promover las habilidades sociales y brindar apoyo emocional a los participantes. El interés compartido por la danza urbana también fue uno de los factores destacados en esta relación.

Los adolescentes encuentran en las academias un espacio para adquirir un nivel técnico en diversos géneros de danza urbana, pero también un lugar en el que se les permite expresarse, revelar sus auténticas individualidades, definir su propia personalidad, canalizar emociones, favoreciendo así sentimientos individuales de empoderamiento y activando la implicación social (Houston, 2005). Por ello, asocian la danza urbana con una forma de expresión, de autenticidad, un estilo de libertad y de disfrute que les permite escapar de sus problemas cotidianos y construir su identidad (Aznar, 2019; Rasmussen & Sturzenbecker, 2013; Rueda, 2019; Sánchez, 2021; Kurt, 2020; Markula, 2020; Harris et al., 2012; Schailleé et al, 2017).

La posibilidad de autoexpresión, definida como el acto de proyectar los sentimientos propios, las ideas, la personalidad o individualidad (Krause, 2010), es uno de los aspectos positivos que con más frecuencia ha sido mencionado por los practicantes de los estudios citados. Los danzantes disfrutaban con la oportunidad de expresar públicamente su personalidad y de demostrar sus habilidades a través de la danza. El conjunto de lenguajes expresivos que se utilizan en las secuencias rítmicas, determinados tanto por miradas, gestos y actitud corporal, así como por el espacio ocupado al bailar, transmiten a los demás no solo los contenidos de la danza urbana, sino también la propia interioridad de las personas, desde el sentimiento y la personalidad individual (Rueda, 2019). Esta identificación individual y colectiva permite a cada participante sentirse reconocida socialmente, de acuerdo con los resultados obtenidos por dicho autor, el cual investigó la influencia de la danza urbana en la representación de la corporeidad en chicas adolescentes.

Harris et al. (2012) manifiestan que la expresión positiva de la propia identidad y de la identidad grupal son factores importantes que ayudan a la juventud a alcanzar un sentido de pertenencia y conexión, incrementan la autoestima y las habilidades de resolución de problemas. Hablando del caso concreto del *hip hop*, Petrachovschi et al. (2011) declaran que puede considerarse como un fenómeno a través del cual la gente joven expresa su enfado, frustración, solidaridad y protesta. La juventud se siente atraída por el inconformismo que reside en la base de este fenómeno y por la posibilidad de expresión libre. Su propósito es afirmar la propia identidad. Igualmente, Hazzard-Donald (2014) afirma que el *hip hop* engloba un alto sistema funcional de símbolos que afectan al desarrollo de la identidad individual, al estatus del grupo de compañeros, así como a las dinámicas y conflictos intergrupales.

Rasmussen y Sturzenbecker (2013) consideran la identidad como un complejo sistema de valores, preconcepciones y actitudes, no necesariamente permanentes, sino más bien flexibles. Encontrar la identidad en la danza, indican, no significa necesariamente que sea un factor permanente para el individuo. Por su parte, Kurt (2020) apunta que la afirmación de la identidad se forma dentro del propio ser, a pesar de que se exprese hacia afuera a través de la narración o expresión de historias personales individuales. Como afirma Rueda, a través del baile urbano los danzantes construyen su identidad, representan su corporeidad, comunican a otros su forma única de estar en el mundo, desde la constancia y la disciplina, la pasión, e incluso desde el vestuario informal. La cultura y estilo particular de este baile “brinda las posibilidades de construir una identidad propia y colectiva a sus seguidores” (2019, 101).

Las danzas urbanas en sí mismas llevan implícitas características como la expresividad, ya que funcionaban inicialmente como formas de autoexpresión. Tumová & Reguli (2011) afirma que el “freestyle” es “autoexpresión ritualizada”, porque se expresan sentimientos y visiones por medio de la improvisación y las “batallas” sirven de catarsis, permitiendo descargar emociones como la rabia, la pena, etc. Por su parte, Siu Yen Louie (2017), postula que el componente expresivo de la danza urbana expande la habilidad de sus miembros para contar historias, asumir diferentes personajes y estilos, liberar tensiones, canalizar sentimientos y emociones.

La relación de sentimientos positivos ha sido descrita por los jóvenes de la mayoría de los estudios como una sensación de bienestar, incluyendo en ella tanto experiencias de diversión, liberación y catarsis, como una estabilidad emocional y social proporcionada por los integrantes del grupo, con los que se crean vínculos afectivos y objetivos comunes. De hecho, uno de los motivos más señalados por los participantes para practicar danza urbana es la relación e integración social con personas que tienen intereses comunes con ellos, lo que conlleva la aceptación de su propia individualidad en ese entorno. Sentimientos de unión y cohesión social, de cooperación en metas compartidas, como por ejemplo durante los ensayos o actuaciones, e incluso de pertenencia o identificación social con el estilo de vida e ideales del grupo, han sido descritos en numerosas investigaciones (Kurt, 2020; Schailleé et al., 2017; Petrachovschi et al., 2011; Gunay & Bacon, 2019; Yan Lai et al., 2020; Harris et al., 2012; Hrusova, 2015; Chen, 2018; Rueda, 2019; Mc Arthur, 2014; Lyke, 2013; Bello, 2016; Aguilera & Villa, 2019; Tapia & Tiito, 2019; Rasmussen & Sturzenbecker, 2013; Langnes, 2018; Aznar, 2019).

La danza urbana ha sido entonces descrita como poseedora de un gran potencial para fomentar vínculos sociales positivos, lo que conduce a una mejora de la salud no solo física sino también psicosocial. Los autores arriba mencionados afirman que existe también una transferencia fuera del ámbito de las academias o grupos de danza, lo cual influye en una mejora de las relaciones sociales a nivel general. Todo ello se traduce finalmente en términos de felicidad, actitudes pro-sociales, autoeficacia, salud y calidad de vida. De hecho, para algunas personas se ha convertido en un proceso sanador, llegando a manifestar que la danza urbana “ha salvado su vida”, proporcionándoles, nuevos amigos, una nueva familia y, por encima de todo, una nueva identidad. Este es el caso de Kadir Memis, gran bailarín judío que emigró a Alemania en los años 90 del siglo pasado y creó un estilo nuevo mezclando la danza tradicional judía con el *break dance* (Kurt, 2020). Otro ejemplo lo encontramos en la investigación de Rasmussen & Sturzenbecker (2013), en el que

algunas bailarinas manifestaban que la danza urbana les había salvado la vida por ofrecerles una visión del cuerpo femenino diferente a la que estaban acostumbradas en el ámbito del *ballet*, permitiéndoles disfrutar de él desde un sentimiento de libertad.

Por todas evidencias manifestadas en las investigaciones revisadas, nuestro objetivo se ha centrado en comprobar si dichos resultados son aplicables a los bailarines de danza urbana de Valladolid, estudiando el caso concreto del alumnado joven de la academia de danza urbana “Fresas con Nata”, ubicada en el *Andén 47*.

Como el objetivo de nuestra investigación es conocer si existe una relación entre practicar danza urbana y desarrollo positivo en jóvenes, las hipótesis planteadas son:

- Los jóvenes vallisoletanos valoran positivamente la influencia de la danza urbana en su vida y desarrollo personal.
- Estas mejoras se concretan en dimensiones tales como: la mejora de la autoestima, de las relaciones sociales, de la expresión y gestión de sentimientos.
- Los jóvenes vallisoletanos manifiestan un sentido de identidad y pertenencia al grupo con el que comparten la danza, así como una identificación con la cultura urbana.

1. MÉTODO.

1.1. MARCO METODOLÓGICO.

El presente estudio se centra en la exploración de la declaraciones y valoraciones que los jóvenes manifiestan tras vivir la experiencia de la práctica de la danza urbana. Se trata de un diseño de investigación no experimental, transversal y descriptivo. Dado que nos encontramos ante una investigación interpretativa, la metodología empleada es cualitativa, ya que está basada en el análisis individual subjetivo de los participantes en este estudio.

1.2. MUESTRA.

Para llevar a cabo esta investigación contamos con 52 sujetos, pertenecientes a la escuela de danzas urbanas “Fresas con Nata”, ubicada en “Andén 47” en Valladolid. A pesar de que todo el alumnado pertenece a la misma escuela de danza, cada participante procede de una ubicación geográfica diferente dentro de la ciudad, así como de centros educativos distintos. A estos 52 participantes se les pasó un cuestionario anónimo con preguntas abiertas. De estos 52 sujetos reclutamos 12 para realizar entrevistas presenciales, las cuales se dividieron en dos grupos de debate, de 6 miembros cada uno.

Tanto la participación en los cuestionarios como en los grupos de debate fue totalmente voluntaria. El único criterio de inclusión fue el que los danzantes pertenecieran al “Andén 47”, y fueran mayores de 12 años y menores de 25. La

edad media de los participantes es de 18,35. En cuanto a la distribución por sexo, 43 son chicas y 7 chicos. Los grupos de debate creados para las entrevistas fueron aleatorios. Los estilos de baile practicados por los sujetos de esta investigación son: *hip hop, popping, locking, house, waacking, vogue, dancehall y breaking*.

1.3. INSTRUMENTO Y PROCEDIMIENTO

La técnica de recogida de datos empleada es de naturaleza cualitativa, ampliamente utilizada en diferentes campos de la investigación sociológica. Corresponde a la descripción, registro, análisis e interpretación de lo que expresan los danzantes de baile urbano de la escuela “Fresas con Nata” de Valladolid.

Para la recogida de datos se utilizaron dos instrumentos:

Por un lado, un cuestionario realizado *ad-hoc* que constaba de 13 preguntas y cuyo objetivo era conocer las percepciones, sensaciones y opiniones acerca de la influencia de la práctica del baile urbano en los participantes de este estudio. Los cuestionarios se pasaron a través de Google Forms, abriendo el plazo para su cumplimentación en el mes de marzo de 2021 y cerrándose en el mes de junio del mismo año. Los resultados fueron pasados a un documento Excel para su posterior análisis semántico y categorización.

Por otro lado, se realizaron entrevistas grabadas en audio el 16 de junio de 2021. Las entrevistas fueron llevadas a cabo en las instalaciones de Andén 47, concretamente en la sala denominada “El Taller”. El instrumento de grabación fue el teléfono móvil. La técnica de investigación utilizada en este caso también ha sido el análisis de contenido de las declaraciones de los participantes en los grupos de discusión. Las preguntas eran abiertas para procurar estimular el debate. Los moderadores de las sesiones fueron los investigadores, reconduciendo el debate en el caso de observar una desviación de la conversación a temas no pertinentes en el estudio. Por otro lado, resaltar que no hubo necesidad de avivar el debate debido a la gran motivación e iniciativa de los participantes. Las entrevistas registradas en pistas de audio fueron transcritas a un documento de texto. Para ello se utilizó el programa Microsoft Word 2019. Posteriormente los codificadores aplicaron análisis del campo semántico basándose en las categorías y subcategorías elaboradas *pre y post facto*.

Las categorías de análisis son las siguientes: Beneficios, inicios, desafíos e Identidad. Estas categorías tienen asociadas unas subcategorías.

Tabla 1.
Categorías y subcategorías de análisis. Fuente: Elaboración propia

Categoría	Subcategoría
BENEFICIOS DE LA DANZA URBANA	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos Después De Una Sesión De Baile • Relaciones Sociales y seguridad en uno mismo • Evasión producida por el baile • Seguridad personal gracias al baile; autoconfianza

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA

- Forma en la que comenzaron en la danza
- Comienzos en la danza urbana.

DESAFÍOS EXPRESIVOS

- Expresión mediante el baile
- Freestyle vs coreografías
- Persona vs personaje

IDENTIDAD CULTURAL

- Valores adquiridos en la Escuela
- Identidad cultural.

La categoría “Beneficios de la danza urbana” hace referencia a la influencia que tiene esta actividad en la vida de los participantes. Recoge desde sentimientos incitados tras una sesión de danza, a la influencia que tiene en otros aspectos de su vida como las relaciones sociales y la autoestima.

La categoría “Motivos para la práctica” responde a las razones por las cuales comenzaron a practicar este tipo de danza, así como la descripción de las condiciones iniciales y forma en la que empezaron.

La categoría “Desafíos expresivos” recoge los resultados relacionados con lo que transmiten a la hora de bailar, o lo que sienten que están comunicando y expresando. También contempla aspectos relacionados con la preferencia del alumnado por la coreografía o por el estilo libre, en el que son ellos mismos los que van creando las secuencias y movimientos.

Por último, la categoría “Identidad con el baile que representan”, indica si su paso por la Escuela de danza ha supuesto una influencia en su escala de valores, si les ha ayudado a formar su personalidad, e incluso si han llegado a identificarse con la cultura del baile que practican, por ejemplo, a la hora de vestir, escuchar música o elegir locales de ocio a los que asistir.

Tanto para la realización de los cuestionarios como de las entrevistas, se informó previamente al alumnado del propósito de la investigación y, en el caso de las entrevistas, se obtuvo su consentimiento para grabar sus declaraciones y posteriormente hacer uso de ellas una vez fueran transcritas.

Los ejes objeto de discusión fueron:

- 1- ¿Quién te inició en el baile urbano? ¿Cómo fueron los comienzos? ¿Habías practicado otro tipo de danza anteriormente? ¿Compaginas el baile con otra actividad artística?
- 2- ¿Desde qué edad comenzaste a bailar? ¿Por qué comenzaste?
- 3- ¿Cuáles son las razones por las que asistes actualmente a las clases de baile?
- 4- ¿Qué estilo o estilos de baile urbano practicas? ¿Por qué?
- 5- ¿Prefieres hacer baile improvisado o coreografiado?

- 6- ¿Te sientes parte de la comunidad del estilo que practicas?
- 7- ¿Qué sientes después de asistir a las clases? (sentimientos, sensaciones, impresiones)
- 8- ¿Qué beneficios crees que tiene para ti el baile que practicas? ¿Mejora la confianza y seguridad en ti mismo? ¿En qué sentido? ¿Físico? ¿Psíquico? ¿Te ha ayudado a descubrir algo de ti que desconocías? ¿Te ha ayudado a construir una identidad? ¿Conocerte mejor? ¿Te ha ayudado a descubrir algo en los demás que desconocías? ¿Ayuda a conocer mejor a la gente? ¿Te ha ayudado a relacionarte mejor, a tener menos miedo a las relaciones sociales? ¿Te ha ayudado a expresarte mejor, a expresar emociones, comunicarte mejor con otros? ¿Te ha ayudado a evadirte de los problemas personales, familiares u otros problemas? ¿Te ha ayudado a afrontar las situaciones de tu vida de un modo diferente? ¿Te ha ayudado a ser más constante o más organizado en tu vida?
9. Cuando bailas, ¿Sientes que expresas o transmites algo? ¿Qué te gustaría transmitir o representar al bailar?
- 10 ¿Te sirven las habilidades y recursos que te proporcionan las clases de baile a otras actividades de tu vida diaria?
- 11 ¿Qué desafíos y retos supone para ti el participar en actividades de danza?
- 12 ¿Sientes que esta actividad que practicas en la Academia te ha inculcado valores? ¿Cuáles?
- 13 ¿Le das valor al contenido histórico y social que tienen las danzas urbanas?

2. RESULTADOS.

Al tratarse de un estudio interpretativo, los resultados en este estudio fueron obtenidos a través del análisis semántico de los cuestionarios, así como de las transcripciones de las entrevistas hechas a los grupos participantes. Al basarnos en los discursos de los danzantes, acompañamos los resultados con citas textuales, las cuales muestran la intensidad y veracidad de sus respuestas. Los resultados van a ser recogidos en función de la categoría y subcategoría creada para este estudio, y no en función de los grupos. Primeramente, se describen los resultados generales de cada categoría. En segundo lugar, se concretan los resultados de cada subcategoría y, por último, se completan con los resultados de las entrevistas orales.

Para mantener el anonimato de los participantes vamos a referirnos a los alumnos en función del grupo correspondiente de entrevistas, en función de su sexo y en función de su edad. Por ejemplo: una alumna de 19 años del primer turno del grupo de entrevistados sería: 1M19.

2.1.- Categoría “Beneficios de la danza urbana”: todos los participantes respondieron favorablemente sobre los beneficios que les produce el baile.

En cuanto a las subcategorías:

2.1.1- Subcategoría “Sentimientos después de una sesión de baile”: los resultados hacen referencia a un bienestar y a una satisfacción por la sesión

recibida. También mencionan sentimientos como alegría, calma y liberación. Una minoría expresa que depende de cómo se haya dado la sesión salen felices o frustrados, pero la gran mayoría relata felicidad, motivación y desconexión. Todos en general hacen referencia al cansancio físico, pero desde un punto de vista satisfactorio.

El grupo de entrevistados nos proporciona las siguientes afirmaciones:

Depende de las etapas a nivel personal. Mi danza va seguida de mi personalidad y de mi madurez y de cómo va avanzando mi vida en general. Había etapas en las que me frustraba un montón y salía de las clases enfadada porque no conseguía resultados. A medida que evoluciono a nivel personal y a nivel de danza pues salgo feliz de las clases, porque cada clase me descubre un nuevo campo, una nueva forma de ver las cosas, de moverme. Tu danza eres tú. (1M19)

La afirmación “a veces mucha frustración, pero hay otras clases que es un desahogo, una liberación” (1M17), muestra una relación de sentimientos encontrados con el baile.

2.1.2- Subcategoría “Relaciones sociales y seguridad en uno mismo”: muchas de las respuestas tienen relación con la mejora a la hora de expresar los sentimientos y las emociones. Además, también nuestros entrevistados muestran una mayor desinhibición a la hora de relacionarse con los demás. Manifiestan que el hecho de relacionarse con gente que comparte la misma pasión ayuda a perder el miedo a las relaciones sociales. Es destacable que alguna persona revela que lo que no puede expresar a los demás con palabras lo hace a través del baile. En definitiva, la danza les proporciona herramientas para ser capaces de tener unas mejores relaciones sociales, tanto en cuanto a la seguridad en uno mismo como a la facilidad a la hora de expresar las emociones.

Del grupo de entrevistas tenemos afirmaciones como:

En el baile te expresas como eres tú, porque expongo lo que siento y lo que hago. Exponer mi baile me hace estar contento, porque yo soy esto, esto es lo que tengo y esto es lo que llevo haciendo todos estos años (1H20).

O también: “El baile me hace sentir más valiente a la hora de relacionarme y sentirme con más confianza. Pero todo se pierde si dejas de bailar” (2M22). Da a entender el empoderamiento que le otorga el baile.

2.1.3- Subcategoría “Evasión producida por el baile”: Los alumnos muestran una desconexión total a la hora de bailar. Les ayuda a evadirse de los problemas personales. No solamente lo perciben como un elemento sanador, sino que también alegan que, si tienen un día malo, expresan esos sentimientos mediante el baile.

Otros muestran que bailando es el único momento en el que no piensan en nada más, ya que sólo se concentran en ellos mismos, en la música y en sus movimientos. “El baile es la mejor medicina” menciona 2M19 en el grupo de entrevistas orales. Mientras que 2M22, dice: “Si estoy mal no me apetece bailar. No canalizo mi tristeza”. Otras respuestas son: “Cuando estás contento surge más creatividad. Cuando estás mal, no te sale bailar, pero si te pones una canción lenta, sin querer me muevo y cuando llevo un cuarto de hora bailando digo, ‘ostras que yo antes estaba triste’”.

2.1.4- Subcategoría “Seguridad personal gracias al baile; autoconfianza”. En esta subcategoría los resultados son más variados que en las anteriores. Hay alumnos que mencionan que el baile les ha hecho madurar, por lo tanto, se sienten más seguros en las decisiones que toman como personas. Otros mencionan que gracias al baile cambiaron sus pensamientos y sus actitudes frente a los problemas. También es interesante que algunos alumnos mencionan que les sirve para ser más empáticos, puesto que en las clases de baile también aprenden a sentir y expresar emociones mediante el cuerpo en movimiento. También para tener más seguridad en ellos mismos y mejorar su autoestima; en definitiva, les ayuda a conocerse mejor. A unos les sirve para relativizar los problemas y verlos desde otra perspectiva. Por otro lado, algunas personas mencionan que gracias a la danza fueron capaces de conocer sus limitaciones, lo cual les sirvió para saber dónde tienen sus límites y poder diferenciar sus zonas de confort y zonas de no confort. Esto hace que, indirectamente, se sientan más seguros de sí mismos.

En las entrevistas orales aparecen afirmaciones como: “cada uno expresa su arte de la manera que va más acorde con él. Por ejemplo, yo si hablo me trabo, pero si bailo, me expreso mucho mejor. Por eso bailo” (1M19). También la afirmación: “En mi caso, soy super vergonzosa. El baile me aporta mucha tranquilidad y me ayuda a liberarme un poco del estrés y de la ansiedad de vida cotidiana” (2M21).

Personalmente es una versión potenciada de mí mismo a los extremos. Cuando bailo siento que soy el mejor. Y cuando voy por la calle. Soy yo x 10. Me crezco bailando. Me siento el mejor. No mejor que tú, pero el mejor. Me hace sentir bien (1H20).

Por último, resaltar esta declaración:

Cuando sabes bailar y ya tienes ciertos recursos eres capaz de expresarte bailando. Y cuando llegas a cierto punto en el que sabes expresarte sale tu versión más potente. Yo que bailo con el funk me expreso totalmente yo. Mucho más potente (1M19).

2.2.- Categoría “Motivos para la práctica”. En ella las respuestas son muy variadas ya que se trata de una categoría muy personal, pero entre los motivos generales encontramos que la gran mayoría se iniciaron en el baile urbano impulsados por los vídeos que veían de danza en la televisión. Y también otra gran parte del alumnado indica que sus inicios se deben a familiares o amigos que ya se dedicaban a la danza. En las subcategorías figuran multitud de respuestas diferentes.

2.2.1.- Subcategoría “Motivo de inicio en la danza” la respuesta más habitual es el deseo de imitar a bailarines que veían en la tele, bien motivados por el programa emitido en la MTV “*American best dance Crew*” o por el emitido en la cuatro “*Fama a Bailar*”. Otro de los motivos que citan numerosos sujetos es el haber asistido a espectáculos de la compañía “*Fresas con Nata*”. El disfrute en dichos espectáculos les motivó a recibir clases de danza impartidas por aquellos bailarines. Por último, nos encontramos con alumnos que tienen familiares que llevan años bailando o están relacionados con el mundo del espectáculo, por lo que, al estar familiarizados con este entorno, se sintieron atraídos por la danza. Del grupo de entrevistas destacamos las siguientes afirmaciones: “Yo mismo. Desde que soy pequeño veía a la gente bailar en la TV y me gustaba, pero no me dejaban porque tiene su punto a veces peligroso. Con 15 años me dejaron empezar a bailar” (1M19).

Otro ejemplo: “Venía del balonmano [...] muy estricto y de repente venir al baile [...] fue muy chocante. No me sentía cómodo. Me tenían como que empujar al principio para llevar a cabo el baile y poco a poco me fui abriendo” (2H20). No es la única persona que asiste a la escuela *Fresas con Nata* y proviene de otra práctica deportiva.

2.2.2.- Subcategoría “Comienzos”: en esta, las repuestas son más homogéneas. Una gran parte del alumnado menciona que los comienzos fueron duros. En primer lugar, por el nivel de exigencia que requiere la danza urbana y, en segundo, por la justificación y explicaciones que tenían que dar en sus casas por el hecho de practicar baile urbano. Para entender esta respuesta hay que contextualizar la Escuela *Fresas con Nata*. Ahora se trata de un local muy amplio y moderno, con 4 salas construidas para la práctica del baile, pero los comienzos de la Escuela fueron en un garaje con una única sala de baile. Por ello nuestros alumnos mencionan que no era sencillo explicar a los padres que su *hobby* se llevaba a cabo en un garaje. Algunas afirmaciones al respecto son:

Fresas con Nata comenzó en un garaje pequeño. El tamaño del garaje era la mitad de pequeño que la sala más pequeña del *Andén 47*. Y para tener hueco había que pegarse casi. No había ventanas, el espejo acababa muy empañado” (1M20).

Con esta declaración manifiesta el gran salto cualitativo y cuantitativo que ha sufrido la infraestructura de esta Escuela de Danza. En la línea de esta respuesta, encontramos la siguiente: “Hoy en día nuestros profesores son los mismos que al comienzo de la escuela, pero tienen más experiencia, por lo que la gente que empieza a bailar hoy en día puede progresar mucho más rápido que lo hicimos nosotros” (2H20).

2.3.- Categoría “Desafíos expresivos”: al igual que en apartado anterior, hay mucha variedad en las respuestas. En general podemos afirmar que todos los encuestados canalizan y expresan sus emociones mediante el baile. Estas pueden ser incitadas por los sentimientos propios del danzante, o por lo que la música le haga sentir de forma externa. Hablamos entonces de una expresión intrínseca y de una extrínseca.

2.3.1.- Subcategoría “Expresión mediante el baile”: en general se apunta que la expresión depende de lo que sientan en ese momento y también de la música y del contexto, ya que no es lo mismo el “*freestyle*”, en el que se transmiten los sentimientos y personalidad individual al resto de la gente, que el baile coreografiado, en el que representan un personaje y las posibles emociones de este. En general manifiestan honestidad con la expresión de su personalidad y sus sentimientos, así como una intención clara de que esas vivencias lleguen al público que les observa. La mayoría indica que ha supuesto una ayuda a la hora de conocer mejor su cuerpo y el movimiento. También ha favorecido la forma de mostrarse a los demás. Por otro lado, el baile les ha servido para conocer sus propias capacidades, ya que implica constancia, organización y creatividad. En las respuestas aportadas por los grupos de entrevistas destacamos las siguientes:

Convierto mi cuerpo en un pincel. En base a lo que quiero comunicar. Es un vehículo comunicativo. Si estoy triste no transmito mi tristeza, intento evadirme de ella. Quiero bailar para no ser yo... bailar sirve para salirse de uno mismo (2H25).

“Me ha proporcionado un lenguaje con el que al fin puedo expresarme sin dudas” (2H20). “Hay veces que tienes un día nefasto y no expresas nada” (2M22).

Te gestionas a la hora de bailar y reflejas tu forma de ser. Porque las emociones en el baile son más intensas que en la vida personal. Entonces gestionar las emociones de esta manera tan intensa te ayuda a autorregularte en tu vida cotidiana (1H24).

2.3.2.- Subcategoría “*Freestyle vs coreografía*”. Para esta categoría hay dos respuestas claras diferenciadas: los alumnos con menos experiencia prefieren coreografías, mientras que los alumnos con más experiencia y, por lo tanto, con más recursos dancísticos, se declinan más por el *freestyle*. Por otro lado, también hay alumnos que prefieren las coreografías para generar recursos y el *freestyle* para generar su propio estilo. En las respuestas de los cuestionarios, encontramos participantes que se quedan con ambas, alegando que en la improvisación bailas tú solo, mientras que en las coreografías compartes un objetivo en común. En las respuestas de los grupos de entrevista aparecen afirmaciones como: “si vas a un *Cypher*, te sientes más obligado o presionado para demostrar que eres bueno. Arriesgas menos, vas a lo seguro” (2H23). “La clave está en la experiencia. El que lleva muchos eventos a sus espaldas se quita esas barreras mentales independientemente de su nivel de baile” (2H25).

2.3.3.- Subcategoría “*persona vs personaje*”. Las afirmaciones más significativas las encontramos en las entrevistas de los grupos de discusión, en las que se encuentran dos visiones distintas en relación con este tema. Por ejemplo: “Es tu universo cósmico cuando estás bailando y por eso es la mejor versión de mí mismo que puedo sacar y mostrar eso. Si viene un temazo, soy yo, pero con mi personalidad exaltada” (1H20).

Admiro a la gente que desarrolla un personaje porque desempeñan una faceta de actores cuando bailan. Pero no todo el mundo lo hace. Yo no lo hago. Yo soy el mismo porque no me queda más remedio, mi personalidad se ha desarrollado en el *locking* de forma natural. Mi personalidad ha imperado por encima de un personaje (2H24).

La otra visión queda representada en esta afirmación:

Dependiendo del baile que lleve a cabo es diferente mi personalidad. En *locking*, mi manera de ser es diferente a la de *breaking*. A partir del estilo, me sale solo. Si bailo *break* me siento más agresivo, se me ve sobre todo en la cara. En *popping* más o menos como en el *breaking* pero menos vacilón (2H20).

2.4.- Categoría “*Identidad cultural*”. Nuestros encuestados están de acuerdo en conceder importancia a los fundamentos históricos, culturales y sociales del estilo de baile que practican para poder desarrollarlo con más conocimiento y carácter.

2.4.1.- Subcategoría “*Valores adquiridos en la escuela*”: los adjetivos más repetidos son: compañerismo, respeto hacia uno mismo y respeto hacia los demás, unidad, igualdad, tolerancia, dedicación, esfuerzo, compromiso, generosidad y constancia.

2.4.2.- Subcategoría “*Identidad cultural*”: La mayoría de los sujetos se sentía identificado con la cultura urbana propia del tipo de baile que practican. Las

respuestas más relevantes aparecen en las entrevistas personales, destacando las siguientes:

Conlleva transmitir algo. Mínimo transmitir. Luego también el valor cultural de saber que si bailo HH porque es HH y no otras cosas. Y el valor social... yo bailo en mi casa y me gusta, pero bailar en un corro con más gente y compartir mola [...] Te involucras en la cultura a nivel de vestir, me compraba ropa viendo en el probador si molaba para bailar o no (2M22).

Sobre todo, me condicionó mucho el contenido multimedia. Me veo a lo mejor en *youtube* una batalla pequeñita de Korea [...] También en la ropa, porque cada cosa que me compro lo primero que me fijo es saber si es elástico para poder bailar. Tengo dudas de si me siento en el mundillo. Lo estoy porque lo bailo, pero no me moví demasiado para de verdad estarlo. Cuando se pase el Covid lo haré. Pero tampoco vengo solo a bailar a la escuela [...] (2H20).

“También me condiciona los tipos de bares, voy donde pongan música un poco más alternativa para poder bailar” (2H23).

Yo antes era muy purista con el baile. Cuando fui conociendo a gente y por lo tanto nuevos puntos de vista y más opiniones pues ya abrí la mente y cada uno tiene su realidad y no existe una realidad absoluta. Hay que respetar (1M19).

Finalmente surgió una pregunta en el grupo de entrevistados que fue: ¿Qué es el baile para ti? Recogemos algunas de las respuestas manifestadas, ya que resumen lo que para estos jóvenes representa la práctica de la danza urbana en su vida:

“Bailar es un arte, una actividad social, es comunidad, forma de expresión, una catarsis” (2H25); “El baile es mi vida” (2M21); “Inspiración, creatividad y autoconocimiento” (2M22); “Ha sido un cambio radical a bien” (2H20); “El pilar fundamental de mi vida. ¡Quítame lo que quieras, pero no me quites el baile!” (1H20).

Pocas cosas me gustan tanto como el baile. Después de este tiempo me sigue gustando incluso más que los primeros días. Que algo no te salga en vez de desmotivarte te motiva a seguir intentándolo. Es un objetivo infinito, porque nunca acabas de mejorar. El tener un objetivo ilimitado tiene una motivación infinita (1H20).

3. DISCUSIÓN.

En términos generales, los resultados de este estudio muestran que los jóvenes participantes valoran de forma muy positiva la influencia que la danza urbana ha tenido en su vida y en su desarrollo personal, corroborando, por lo tanto, la primera hipótesis planteada. En la primera categoría “Beneficios de la danza urbana” se concretan sentimientos de libertad, satisfacción y alegría tras las clases, expresados por los danzantes de este estudio. Asimismo, la mayoría reconoce que la práctica de la danza urbana les permite evadirse de sus problemas cotidianos, incluso les ha ayudado a sobreponerse a ellos, o al menos a afrontarlos y gestionarlos de mejor forma. Estos resultados coinciden con los manifestados en las investigaciones de Aznar (2019), Rasmunssen & Sturzenbecker (2013), Rueda (2019),

Sánchez (2021), Kurt (2020), Markula (2020), Schailée et al. (2017) y Harris et al. (2012), entre otros.

La segunda hipótesis “Estas mejoras se concretan en dimensiones tales como: la mejora de la autoestima, de las relaciones sociales, de la expresión y gestión de sentimientos” también se ha visto corroborada en este estudio por las siguientes razones:

Los danzantes afirman que sus relaciones giran en torno al baile, ya que por un lado sus amigos más íntimos forman parte del grupo de danza al que pertenecen y, por otro lado, también han sido capaces de crear contactos y amigos en otras ciudades y comunidades de baile. Asimismo, algunas respuestas manifiestan que el alumnado de *Fresas con Nata* se siente como una familia, no solo por su relación con los propios compañeros, sino también con los profesores, por el ambiente alegre y de confianza que han sido capaces de crear. Por lo tanto, han aumentado las relaciones generadas a través de la danza, pero también su capacidad de relacionarse mediante el baile, pues manifiestan que este les ha propiciado una mayor confianza en sí mismos y un empoderamiento. Abundan las afirmaciones de mejora en la seguridad personal, la autoconfianza y la autoestima.

La cooperación en metas compartidas genera sentimientos de unión y cohesión social, así como la vinculación con personas que tienen intereses comunes. Ello genera un sentimiento de pertenencia o identificación social con los ideales del grupo. Estas mejoras en la relación social, incluso con resultados similares en lo relativo a la vivencia de amistad y familia han sido descritas en investigaciones como las de Kurt (2020); Aznar (2019); Schailée et al. (2017); Petrachovschi et al. (2011); Gunay & Bacon (2019); Yan Lai et al. (2020); Harris et al. (2012); Hrusova (2015); Chen (2018); Rueda (2019); Mc Arthur (2014); Lyke (2013); Bello (2016); Aguilera (2019); Tapia & Tito (2019); Rasmussen & Sturzenbecker (2013); Langnes (2018).

Por otra parte, se constata que los sujetos de la muestra declaran que la danza urbana les ha permitido conocerse mejor, afirmar su identidad y crecer como personas. En cuanto a la mejora de la autoestima y autoconfianza, hay numerosas declaraciones referidas al aumento de la confianza y seguridad en ellos mismos, así como un refuerzo de su propia valoración personal. Los resultados de los estudios de Aznar (2019), Harris et al. (2012), Rueda (2019), Markula (2020), Schailée et al. (2017), Sánchez (2021), Kurt (2020), Hazzard-Donald (2014) y Rasmussen & Sturzenbecker (2013), concuerdan con los descritos en la presente investigación, ya que la identificación individual y colectiva, según describen, unida a la posibilidad de comunicar a los demás a través de la danza su forma de estar en el mundo, permite a cada participante sentirse reconocido y mejorar su identidad y autoestima.

En relación con la expresión corporal, hay numerosas unidades de contenido referidas a la posibilidad que les brinda el baile que practican para expresar sentimientos y emociones. Perciben que en base a lo que quieren comunicar o a lo que en ese momento sienten, convierten su cuerpo en un “pincel” y lo van recreando a través de la sucesión de movimientos y gestualidad. Sobre todo, indican que esto lo pueden hacer con mayor facilidad cuando bailan “freestyle” que coreografía, por eso la gran mayoría de los sujetos con experiencia en danza urbana prefieren así expresarse de manera libre, mientras que los sujetos que tienen

menos trayectoria y, por lo tanto, menos recursos dancísticos, prefieren seguir los movimientos pautados de una coreografía. Tanto en uno como en otro caso, todos manifiestan que reflejan su personalidad y sus emociones a la hora de bailar. También afirman que las emociones mientras están bailando se intensifican y eso les ayuda a expresarse. Se reconoce, por lo tanto, la danza urbana como un vehículo comunicativo, un medio que les ha proporcionado un lenguaje con el que pueden manifestar su forma de ser y expresar sus emociones. Igualmente, estos resultados están respaldados por numerosas investigaciones en el ámbito de la danza urbana, como por ejemplo la de Rueda (2019), Petrachovschi et al. (2011) o Tumová & Reguli (2011). En todas ellas se afirma que las danzas urbanas llevan implícitas en sí mismas características como la expresividad, ya que inicialmente funcionaban como formas de autoexpresión. Esta faceta expresiva permite a los danzantes liberar tensiones, canalizar emociones, contar historias o asumir diferentes personajes.

En lo que respecta a la categoría “Identidad cultural”, encontramos que el alumnado de la presente investigación concede importancia al conocimiento de la historia y la cultura del estilo de baile que practican. También se identifican con cultura urbana propia del tipo de baile que practican, no solo a nivel de valores e ideales, sino también en aspectos cotidianos como la vestimenta, el tipo de música que escuchan o los locales de ocio a los que acuden. Asimismo, reconocen la capacidad que tiene el baile que practican a la hora de transmitir valores como el compañerismo, el respeto, la tolerancia, el esfuerzo y la constancia. El sentimiento de pertenencia o identificación social con el estilo de vida e ideales del grupo y de la cultura urbana que representa la danza practicada también ha sido descrito en las investigaciones de Kurt (2020), Petrachovschi et al. (2011), Gunay y Bacon (2019), Yan Lai et al. (2020), Chen (2018), Tapia & Tito (2019) y Langnes (2018), entre otros.

Al hilo de estas afirmaciones confirmamos, por lo tanto, la tercera hipótesis, en la que se planteaba que “Los jóvenes vallisoletanos manifiestan un sentido de identidad y pertenencia al grupo con el que comparten la danza, así como una identificación con la cultura urbana”.

En cuanto a los motivos por los que se iniciaron en el baile, los resultados no concuerdan con los encontrados en otros estudios, ya que en el presente la mayoría de los participantes afirman haberse iniciado en la danza a raíz de ver espectáculos tanto en la tele como en la calle, o bien por contactos como amigos o familiares, mientras que en gran parte de las investigaciones consultadas, los danzantes comenzaron a bailar con la intención expresa de mejorar su salud física o social, hacer amigos, o incrementar el círculo de relaciones (Kurt, 2020; Harris et al., 2011; Steele, 2020; Schailleé et al. (2017); Beaulac et al. (2011).

4. CONCLUSIONES.

A través de la investigación llevada a cabo se ha demostrado que los jóvenes practicantes de danza urbana hacen una valoración positiva de su participación en ella, reconociendo beneficios importantes, tanto a nivel físico como psíquico y social. De hecho, tal como han reconocido numerosos estudios que han versado en este tema, también en el presente se corrobora que la danza urbana se presenta como agente socializador entre los jóvenes. Los bailarines muestran efectos positivos en la mejora de su autoestima y sus habilidades sociales.

De hecho, también les ha servido como agente facilitador a la hora de formar su identidad y conocerse mejor.

El baile urbano facilita el lenguaje expresivo de sus practicantes y también les ayuda a gestionar, canalizar y expresar las emociones, contribuyendo por lo tanto a la evasión, liberación y gestión de sus problemas cotidianos. Los bailarines se sienten más seguros de sí mismos en otros aspectos de su vida gracias a la danza urbana.

Por otro lado, la Escuela de Baile inculca valores y contenido histórico y social de las danzas que enseñan, haciendo que los bailarines se sientan parte de la cultura que representan mediante la danza.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abilleira, M., Fernández, M.A., Ramallo, S., & Prieto, J. (2017). Influencia de la Danza en el autoconcepto del alumnado de Educación Primaria. Análisis comparativo con otras actividades físicas. *Sportis*. 3(3), 554-568.

Aguilera, D. C. & Villa, K.J. (2019). *La acción mediadora de la danza urbana break dance frente al conflicto*. [Tesis doctoral]. Universidad de la Costa. Recuperado de <https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/5762>.

Aparicio, J.L. & Tejero, L. (2018). Las danzas urbanas como actividades artístico-expresivas generadoras de satisfacción y vivencias emocionales positivas en el aula de Educación Primaria. *Revista Red Global de Educación Física y Deporte*. 2 (1), 3-8.

Aznar, I. (2019). *El lenguaje del cuerpo en la danza urbana: Panorama actual del discurso dancístico popular en España*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia. Recuperado de <https://roderic.uv.es/handle/10550/70914>

Beaulac, J., Marcela, O & Kristjansson, E. (2010). A community-based hip-hop dance program for youth in a disadvantaged community in Ottawa: Implementation Findings. *Health Promotion Practice*. 11(1), 61-69.

Beaulac, J., Kristjansson, E. & Calhoun, M. (2011). 'Bigger than Hip-Hop?' Impact of community-based physical activity program on youth living in a disadvantaged neighborhood in Canada. *Journal of Youth Studies*. 14, 961-974.

Bello, A. (2016). *La danza urbana como perspectiva de vida. Una experiencia con el grupo Ad Crew*. Universidad de Cartagena [Thesis]. Recuperado de <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/5289>

Campino, C.M., Carmona, D.C., Carvajal, J.L. & Reyno, A.M. (2009). Influencia de la expresión y comunicación corporal en estudiantes universitarios. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. 8(47), pp. 38-51.

Chen, C. (2018). Designing the Danceable City. *Journal of the American Planning Association*. 84(3-4), 237-249.

Connolly, M., Quin, E. & Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and wellbeing implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education*. 12(1), 53-66.

Cuellar, M.J. (2017). Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educaçao Física*. 13, 89-98

Fuentes, A.L. (2006). *El valor pedagógico de la danza*. Valencia: Universidad de Valencia.

Gunay, A. & M. Bacon, A. (2019). Experiences of Youth Mentoring through Street Dance. *Youth Justice*. 20 (3), 235-251.

Harris, N., Wilks, L., Stetwart, D., Gopinath, V., & MacCubin, S. (2011). *Street dance and adolescent wellbeing: using hip hop to promote resilience in youth*. *Songs of resilience*, 73-96. Newcastle: Cambridge Scholar Publishing.

Harris, N., Wilks, L. & Stetwart, D. (2012). HYPed-up: Youth dance culture and health. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*. 4(3), 239-248.

Hazzard-Donald, K. (2004). Dance in Hip-Hop Culture. En *That's the Joint! The Hip-Hop Studies Reader*. New York, Routledge, 505-514.

Houston, S. (2005). Participation in community dance: A road to empowerment and transformation? *New Theatre Quarterly*, 21(2), 166-177.

Hrusova, D. (2015). Effect of dancing on subjective experiences and psychological state of dancers. *Proceedings of the 9th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference*. 10, 198-204. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/34154>
<https://www.bac-lac.gc.ca/eng/services/theses/Pages/item.aspx?idNumber=911043165>.

Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*. 17(2), 88-93

Krause, N. (2010). Close companion friends, self-expression, and psychological well-being in late life. *Social Indicators Research*. 95(2), 199-213.

Kurt, B. (2020). "Dance saved my life": Kadir Memis's Life Story and the (Re)Framing of Identity through Dance. *Dance Chronicle*. 43 (1), 63-90.

Langnes, T. J. (2018). Masculinity constructions among Norwegian male break (danc)ers. *European Journal for Sport and Society*. 15(2), 134-153.

Lyke, C. (2013). *Wellbeing and Expression with youth dancing Hip Hop in an urban multiethnic Neighbourhood*. Montreal: McGill University.

Markula, P. (2020). Dance, movement and leisure cultures. *Leisure Studies*. 39(4), 465-478.

Mc. Arthur, S.A. (2014). *Beyond your perception: an exploratory study of black parent-daughter relationships and hip hop influences on adolescent girls*. [Disertation]. Georgia State University. Recuperado de https://scholarworks.gsu.edu/eps_diss/116.

Motos, T. & Alfonso, V. (2018). Beneficios de hacer teatro en el desarrollo positivo en adolescentes de Valencia. *Revista de Investigación en Educación*. 16(1), 34-50.

Padilla, C. & Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 24, 167-170.

Petrachovschi, S., Costas, C. & Voicu, S. (2011). Street dance: form of expressing identity in adolescents and youth. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. 3 (6), 7-12.

Philipsson, A., Duberg, A., Möller, M. & Hagberg, L. (2013). Cost-utility analysis of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*. 11(4), 1-9.

Quiroga, C., Kreutz, G, Cliff, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An Exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health: An International Journal for Research Policy and Practice*. 2(2), 149-163.

Rasmussen, J. & Sturzenbecker, F. (2013). *Street dance stories: Finding health and identity through dancing*. [Thesis] Örebro University. Recuperado de <http://oru.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A628217&dsid=-877>

Rodríguez, A. & Iglesias, L. (2014). La “cultura Hip Hop”: revisión de sus posibilidades como herramienta educativa. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*. 26(2), 163-182.

Rodríguez, A. & Rocu, P. (2016). Emociones percibidas a través de las primeras experiencias de Expresión Corporal: estudio de casos en secundaria. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*. 7(40), 134-157.

Romero, A. (2010). A pilot test of the Latin active Hip Hop intervention to increase physical activity among low-income Mexican-American adolescents. *American Journal of Health Promotion*. 26(4), 208-211.

Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: estudio experimental* [Tesis doctoral]. Recuperada de <http://o.upm.es/451/>

Ruano, K. (2013). El despertar de las emociones. Un trabajo corporal. *Multiárea. Revista de Didáctica* (6). 311-352.

Rueda, J.A. (2019). *La danza urbana como expresión de las representaciones sociales de corporeidad en la adolescencia*. [Tesis doctoral]. Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá. Recuperado de <https://repository.udistrital.edu.co/handle/11349/14775>.

Sánchez, M. (2021). Entre beats y piruetas: Recreación artística y bienestar subjetivo en estudiantes del Colegio Técnico Profesional Ing. Mario Quirós Sasso. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(1), 1-30.

Sanderson, P. (2008). The arts, social inclusion and social class: The case of dance. *British Educational Research Journal*. 34(4), 467-490.

Schaillée, H., Theeboom, M & Skille, E. (2017). Adolescent girls' experiences of urban dance programmes: a qualitative analysis of Flemish initiatives targeting disadvantaged youth. *European Journal for Sport and Society*, 14 (1), 26-44.

Schwender, T., Spengler, S., Oedl, Ch. & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9. Doi: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01130/full>

Sherrill, R. (2016). *A Call for Hip Hop based dance Curriculum in after-school Programs fo High Risk Youth*. [Thesis]. California State University. Recuperado de <https://scholarworks.calstate.edu/concern/theses/9p290d93m?locale=en>.

Siu Yen Louie, C. (2017). *Asian American Pacific Islander student participation in urban dance crews: Implications for University Mental Health*. [Thesis]. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/241646759_Asian_American_and_Pacific_Islander_Students_Equity_and_the_Achievement_Gap

Steele, R. (2020). *Exploring hip hop pedagogy in the lives of four african american adolescents*. [Thesis] Northern Illinois University. Recuperado de <https://www.proquest.com/openview/1a92147d05466be0673fd7fc518b5c62/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Tapia, J.P. & Ttito, L.M. (2019). *Las expresiones urbanas como medio de comunicación e inclusión social de adolescentes y jóvenes en el distrito de Arequipa*, 2018. [Thesis]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8506>

Tumová, V. & Reguli, Z. (2011). *Not only dancing: Lifestyle and culture in the phenomenon of Streetdance battle*. Masarykova Univerzita.

Vergara, N., Fuentes, A., González, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C. & Poblete, C.E. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 40, 385-392.

Walls, E.G. (2009). Graffiti, Hip-Hop, rap, breakdance. Las nuevas expresiones artísticas. *Revista de Cultura Urbana*, 6-15.

Yan Lai, A.H., Hiu-Kwan, Ch., Yuanjie, S. & Jordan, L.P. (2020). Social Resources for Positive Psychosocial Health: Youths' Narratives of a Street Dance Performing Arts Program. *Journal of Social Service Research*. 1540-7314 (online) <https://doi.org/10.1080/01488376.2020.1725715>

Yapondjian, M.A. (2005). *Using the four elements of hip-hop as a form of self-expression in urban adolescents*. [Thesis] University of Hartford. Recuperado de <https://www.proquest.com/openview/0305ca0f6076ac0e0188066cf06df1e7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

6. AGRADECIMIENTOS.

Agradecemos a la Escuela de danzas urbanas “Fresas con Nata” el habernos permitido llevar a cabo el presente estudio, por cedernos sus instalaciones y habernos proporcionado su alumnado para poder conseguir la muestra necesaria.

Agradecemos también a todos los alumnos y alumnas participantes en los cuestionarios, así como a aquellas personas que, además, se quisieron involucrar en los grupos de discusión en los que se llevaron a cabo las entrevistas personales. Gracias por vuestro tiempo y valiosas aportaciones.

Fecha de recepción: 30/11/2021
Fecha de aceptación: 20/12/2021