



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

FACTORES DE LA SALUD MENTAL EN PROFESIONALES DE LA DANZA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MARCELA NEGRETE ACOSTA

LIMA - PERÚ

2022

Turnitin Informe de Originalidad

Procesado el: 20-ene.-2023 13:01 -05
Identificador: 1996145587
Número de palabras: 20619
Entregado: 1

**FACTORES DE LA SALUD MENTAL EN
PROFESIONALES DE LA DANZA Por Marcela
Negrete Acosta**

Mayling CEM

Lic. Mey Ling Rosa Chang Marcovich
Asesora

Índice de similitud

24%

Similitud según fuente

Internet Sources:	22%
Publicaciones:	3%
Trabajos del estudiante:	6%

2% match (Internet desde 04-jul.-2018)

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7469/BENZAQUEN_BELLIDO_CAMILA_BIENESTAR.pdf?isAllowed=y&sequence=1

2% match (Internet desde 20-nov.-2022)

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652399/Huerta_SJ.pdf?isAllowed=y&sequence=3

1% match (Internet desde 27-nov.-2022)

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18035/GUERRERO_GALARZA_GUTIERREZ_PRIMO%20%281isAllowed=y&sequence=1

1% match ()

Sanahuja Maymó, Montserrat. "Bailarines lesionados: respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento", Blanquerna - Universitat Ramon Llull, 2008

1% match (Internet desde 29-jun.-2018)

<https://docplayer.es/24193956-Persona-issn-universidad-de-lima-peru.html>

1% match (Internet desde 04-oct.-2022)

https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/8089/ISDAA_S_PI_183.pdf?isAllowed=y&sequence=1

1% match (Internet desde 25-sept.-2022)

http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_3315.pdf

1% match (Internet desde 10-sept.-2022)

<https://core.ac.uk/download/pdf/196537019.pdf>

1% match (Internet desde 15-nov.-2015)

<http://www.redalyc.org/pdf/542/54232971007.pdf>

1% match (Internet desde 20-nov.-2020)

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5025482.pdf>

1% match (Internet desde 16-nov.-2015)

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000200013&lng=es

1% match ()

López Chuqui, Ivahana Elvira. "Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba", Universidad César Vallejo, 2018

1% match (Internet desde 19-abr.-2021)

<https://formacionasunivep.com/ejpad/index.php/journal/article/download/85/62>

< 1% match (Internet desde 27-nov.-2022)

https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/21481/CH%c3%81VEZ_CARRERA_YESSENIA_AURORA.pdf?isAllowed=y&sequence=1

< 1% match ()

Barragán Martínez, Xavier Olmedo. "Factores de incidencia del gobierno electrónico en los procesos de transparencia y participación ciudadana en la gestión pública local del Ecuador", Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, 2019

< 1% match ()

Delgado, Paulo, Barros, Sílvia et al. "Pedagogia / educação Social: teorias práticas: espaços de investigação, formação e ação", Escola Superior de Educação, 2014

< 1% match ()

Advíncula Coila, Christian Pedro. "Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios", "Baishideng Publishing Group Inc.", 2018

< 1% match ()

Guzmán, J. F., García García, C.. "Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis", Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 2014

< 1% match (Internet desde 01-ene.-2022)

<http://docplayer.es/47139849-La-danza-como-factor-desencadenante-de-los-trastornos-alimentarios.html>

< 1% match (Internet desde 31-dic.-2021)

<http://www.scielo.org.co/pdf/rtps/v52/0120-0534-rtps-52-71.pdf>

< 1% match (Internet desde 19-ene.-2023)

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13024/Interaccion_CrossMule_Stephanie.pdf?isAllowed=y&sequence=1

MIEMBROS DEL JURADO

Lic. NORMA GISELLA DIAZ ARANA

Presidente

Lic. JENNIFER DENISSE CARRASCO TACURI

Vocal

Mg. RITA SELENE ORIHUELA ANAYA

Secretaria

ASESOR DE TESIS

Lic. MEY LING ROSA CHANG MARCOVICH

DEDICATORIA

A mis padres Janet y Miguel por ser lo más valioso en mi vida y estar en cada paso importante de mi desarrollo personal y profesional.

A mi hermana Renata por confiar en mí e impulsarme a ser mejor cada día. A Carlos por motivarme constantemente y ser mi apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la Lic. Mey Ling Chang Marcovich mi asesora, quien supo orientarme y acompañarme en este proceso con gran dedicación y alegría hasta el final del proyecto.

Gracias a mi familia por brindarme su apoyo constantemente y confianza permitiéndome alcanzar cada una de mis metas.

Gracias Leslie y Alessandra, por su amistad y compañía en este proceso en el que hemos caminado juntas sin rendirnos, hasta lograr nuestras metas.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. PRESENTACIÓN E IMPORTANCIA DEL TEMA	1
2. ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	7
2.1. CONCEPTUALIZACIÓN Y ALCANCE DEL TEMA	7
2.1.1. DEFINICIÓN DE SALUD MENTAL	7
2.1.2. FACTORES DE LA SALUD MENTAL	10
2.1.2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	11
2.1.2.2. BIENESTAR SOCIAL.....	13
2.1.2.3. BIENESTAR EMOCIONAL	15
2.1.3. PSICOLOGÍA DE LA DANZA	16
2.1.4. ASPECTOS MOTIVACIONALES EN LA DANZA.....	18
2.1.5. ANSIEDAD Y ESTRÉS EN PRACTICANTES DE DANZA.....	20
2.1.6. AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL EN LOS BAILARINES.....	22
2.1.7. ESTADO DE FLOW EN PRACTICANTES DE DANZA	24
2.2. MÉTODOS DE ESTUDIO DEL TEMA	26
2.3. ESTUDIOS ACERCA DEL TEMA	37
2.4. REFLEXIONES TEÓRICAS SOBRE EL TEMA	53
2.5. IMPACTO TEÓRICO Y SOCIAL DEL TEMA.....	61
3. CONCLUSIONES	68
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	72

RESUMEN

La danza es una disciplina artística, cuyo desarrollo requiere un arduo trabajo físico y mental por parte de los bailarines. En ese sentido, la presente investigación tuvo como objetivo general analizar y sistematizar los hallazgos sobre los factores de salud mental en profesionales de la danza en el siglo XXI. Asimismo, los objetivos específicos propuestos son analizar las definiciones de la salud mental, identificar y describir los factores de la salud mental y su vínculo e influencia con la danza y describir el impacto de la salud mental en el rendimiento de los profesionales de la danza. Respecto a la metodología de búsqueda se recopilaron las investigaciones de bibliotecas electrónicas como SciELO, PubMed, Redalyc, Scopus y ProQuest, repositorios de distintas universidades nacionales e internacionales. La investigación dentro del ámbito de la danza ha sido poco desarrollada y la información es limitada respecto a las variables de estudio, motivo por el cual el periodo de búsqueda abarca el siglo XXI, recopilando información de autores y modelos teóricos que han prevalecido a lo largo de los años. El modelo teórico propuesto por Corey Keyes establece variables predictoras de una salud mental óptima; bienestar psicológico, bienestar emocional y bienestar social, las cuales acompañan a los danzantes en su desarrollo profesional, permitiéndole adquirir estrategias para afrontar situaciones adversas. Es por ello que se concluye, que existe un impacto en la salud mental tanto positivo como negativo que conlleva la práctica de la danza a nivel profesional. Finalmente, la investigación aportó a nivel teórico y social, ampliando el conocimiento y organizando información que ayude a estructurar intervenciones sobre la salud mental en el ámbito artístico.

Palabras claves: Salud mental en bailarines, profesionales de la danza y psicología de la danza.

ABSTRACT

Dance is an artistic discipline, whose development requires hard physical and mental work on the part of the dancers. In this sense, the present investigation had the general objective of analyzing and systematizing the findings on mental health factors in dance professionals in the 21st century. Likewise, the specific objectives proposed are to analyze the definitions of mental health, identify and describe the components of mental health and their link and influence with dance, and describe the impact of mental health on the performance of dance professionals. Regarding the search methodology, research from electronic libraries such as SciELO, PubMed, Redalyc, Scopus and ProQuest, repositories of different national and international universities, were compiled. Research within the field of dance has been poorly developed and the information is limited regarding the study variables, which is why the search period covers the 21st century, compiling information from authors and theoretical models that have prevailed throughout the years. The theoretical model proposed by Corey Keyes establishes predictive variables of optimal mental health; psychological well-being, emotional well-being and social well-being, which accompany dancers in their professional development, allowing them to acquire strategies to face adverse situations. That is why it is concluded that there is an impact on mental health, both positive and negative, that the practice of dance entails at a professional level. Finally, the research contributed at a theoretical and social level, expanding knowledge and organizing information that helps structure an outbreak on mental health in the artistic field.

Key words: Mental health, professional dancers and psychology of dance.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación e importancia del tema

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) refiere que la salud mental es un componente integral definido como; “Estado de bienestar en el que las personas son capaces de hacer frente al estrés diario de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir con la comunidad”. Se le considera un proceso de constante adaptación y de equilibrio, a nivel individual y sociocultural, debido a que no solo implica la ausencia de trastornos mentales, involucra el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. Motivo por el cual, el equilibrio entre las responsabilidades personales y laborales, la vida social y las actividades diarias es importante; porque posibilita el desarrollo de habilidades para la satisfacción con la vida, la presencia de emociones positivas y la expresión de las emociones. Sin embargo, factores externos como el cambio social, las condiciones laborales estresantes, la discriminación, el aislamiento social, la violencia, estilos de vida poco saludables y las violaciones de los derechos humanos pueden alterar el equilibrio y provocar enfermedades mentales que afecten la viabilidad de las personas.

En la actualidad, los problemas de salud mental presentan altos indicadores de riesgo, ya que afectan a niños, adolescentes y adultos; lo cual implica un enfoque de atención colectivo. Ante la problemática, la sociedad se ha vuelto más consciente, razón por la que se han implementado políticas en torno a la salud mental y se desarrollan programas preventivos que promueven el bienestar mental. Sin embargo, una de las áreas poco exploradas es el campo artístico, son escasas las investigaciones en las cuales se relacionan las alteraciones mentales y el ámbito artístico, específicamente la danza.

Actividad que muchos catalogan como terapéutica (Velásquez, 2017); por lo que erróneamente se considera que las personas involucradas en esta disciplina no suelen tener implicancias a nivel psicológico.

Entertainment Assist es una organización australiana que realizó un estudio sobre profesionales de la danza en el que se descubrió que uno de cada tres bailarines sufre problemas de salud mental, entre ellos depresión, trastornos de la conducta alimentaria y trastorno de estrés postraumático (Eynde, 2014). Del mismo modo, Rutzstein et al. (2007) llevaron a cabo una investigación con adolescentes entre 13 y 18 años, las cuales pertenecían a una escuela de danza clásica, en los resultados se obtuvieron que el 15.88% de los bailarines presentan riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y la determinan como población en riesgo. La danza es una profesión donde la salud mental es vulnerada, el ambiente laboral es exigente, el estilo de vida poco saludable, entre otros factores que conllevan a niveles bajos de bienestar, como resultado, la salud mental y la calidad de vida se deterioran. Brian Goonan (2021), psicólogo que trabaja con bailarines en Houston Ballet Academy, menciona que el trayecto para obtener el éxito hace que los bailarines se predisponen a desarrollar cuadros depresivos, entre otros trastornos que afectan su salud mental y que repercute en las diversas áreas de su vida.

La danza, es la fusión de dos campos: el arte y el deporte. Se considera una disciplina artística, cuyo desarrollo requiere un arduo trabajo físico y mental por parte de los bailarines (Paparizos et. al., 2005). En ese sentido, el desarrollo profesional de un bailarín está marcado por constantes desafíos que pueden derivar en desequilibrios físicos y psicológicos, razón por la cual la salud mental de los bailarines se ve perjudicada por la naturaleza de la profesión. El ritmo de vida implica muchas horas de entrenamientos o

ensayos y pocas de descanso, exposición a elevados niveles de estrés y ansiedad, alta exigencia artística, presión por mantener un peso corporal bajo, tolerancia al dolor e inseguridad laboral debido a lesiones que puedan presentarse a lo largo de la carrera (Wulff, 2001). Asimismo, hay una serie de factores psicológicos que afectan la salud mental, como por ejemplo, el establecimiento de metas poco realistas, sensación de competitividad constante, excesivo perfeccionismo y ver su imagen sometida a juicio, logrando desencadenar en problemas de conducta alimentaria, trastornos de estrés postraumático, depresión entre otras problemáticas que repercuten en sus vidas impidiendo que se desarrollen en otros ámbitos.

La psicología y la danza son disciplinas que se encuentran estrechamente vinculadas y se retroalimentan constantemente. En ese sentido surge la psicología de la danza, que se define como el estudio desde una perspectiva científica y psicológica de la danza y los bailarines. Es un área de investigación reciente que se enfoca en temas como la ansiedad por el desempeño, intervención ante lesiones y el bienestar mental. De esta manera, busca proporcionar herramientas para afrontar las deficiencias en la salud mental dentro de este campo (Martín, 2017). Por otro lado, propone implementar estrategias para desarrollar aspectos cognitivos y emocionales en los bailarines y desarrollar servicios que ofrecen un acompañamiento psicológico a bailarines lesionados que se encuentran en su proceso de recuperación o reinserción y a aquellos que están cerca de la jubilación, con la finalidad de brindar una atención psicológica constante que favorezca el bienestar del bailarín.

En ese sentido, radica la necesidad de ampliar la investigación en profesionales de la danza, donde el bienestar es contradictorio, dada la gran cantidad de estresores a los

que se ven sometidos como mayor riesgo de lesiones y enfermedades, exigencias estéticas y profesionales, inseguridades profesionales entre otras. De este modo, la psicología y la danza se enfocan en el mismo objetivo, el favorecer el desarrollo integral del bailarín, garantizando el máximo potencial de su carrera profesional trabajando desde los factores de la salud mental como el bienestar psicológico, emocional y social. Además, aportar recursos de afrontamiento que favorezcan la adaptación de relación con uno mismo y con el entorno.

En los últimos años, la salud mental adquiere gran importancia en el ámbito artístico. Según el estudio de Heiland et al. (2008) en Los Ángeles, 2.7 de cada 10 bailarinas profesionales tenían predisposición a desarrollar trastornos alimentarios. Asimismo, la mitad de los estudiantes que realizaron la encuesta se encontraban dentro de un proceso o habían padecido desórdenes alimenticios, además, cierto porcentaje de la muestra presentaba distintos grados de distorsión de la imagen corporal. Los aspectos psicológicos suelen ser ignorados por las instituciones o compañías de danza, sin embargo, pueden ser causa de que muchos bailarines tengan un rendimiento artístico inferior al que podrían alcanzar por sus facultades técnicas o, por el contrario, conllevar a la deserción laboral (Martín, 2017).

Debido a la reciente preocupación de algunas instituciones frente a la problemática de la salud mental, actualmente se incorporan servicios psicológicos como parte del trabajo preventivo. En su desarrollo profesional los bailarines se verán enfrentados a situaciones que requieran una atención psicológica, como por ejemplo en frente a problemas de la conducta alimentaria, distorsión de la imagen corporal, ansiedad, entre otros problemas. Actualmente, renombradas escuelas en temas de danza como

Juillard School, New York City Ballet y la Compañía de Ballet de Australia ofrecen servicios psicológicos como parte del programa preventivo en salud mental, ya que se ha demostrado que los bailarines pueden atravesar situaciones que exige una intervención psicológica a lo largo de su formación artística y posteriormente en su desempeño laboral.

Razón por la cual, hoy en día, la psicología de la danza adquiere mayor relevancia y radica la importancia de ampliar el conocimiento, sistematizando información que ayude a estructurar intervenciones para los profesionales de la danza, de esta manera proporcionar una continua atención a lo largo de su formación artística y prevenir secuelas asociadas al deterioro de la salud mental. A través de la recopilación de información para la presente investigación se pueden sentar bases para futuras intervenciones, como se mencionó anteriormente, orientadas a la prevención de la aparición de factores que impactan en la salud mental de este grupo de personas, mejorando su calidad de vida. Tomando como punto de partida el modelo teórico de factores de la salud mental de Keyes (2005) quien establece variables predictoras de una salud mental óptima, las cuales son; bienestar emocional, bienestar psicológico y bienestar social. Frente a la problemática expuesta anteriormente, surge la siguiente pregunta de indagación, *¿Cuáles han sido los principales hallazgos sobre los factores de la salud mental en profesionales de la danza en el siglo XXI?*

A continuación, se presenta la investigación documental denominada, *“Factores de la salud mental en profesionales de la danza”*. Investigación de diseño cualitativo - interpretativo, respecto a la metodología de búsqueda utilizada para la recolección de información, se utilizaron distintas investigaciones obtenidas por medio de bibliotecas electrónicas como SciELO, PubMed, Redalyc, Scopus y ProQuest, repositorios de

distintas universidades nacionales e internacionales, además de buscadores online como Google Académico y como gestor de referencia se utilizará Mendeley; usando las palabras claves como: Salud mental en bailarines, profesionales de la danza, psicología en la danza y sus equivalentes en inglés, mental health, professional dancers, dance, psychology of dance. En ese sentido, se planteó el objetivo general, analizar y sistematizar los hallazgos sobre los factores de salud mental en profesionales de la danza en el siglo XXI. Asimismo, los objetivos específicos propuestos son analizar las definiciones de la salud mental, identificar y describir los factores de la salud mental y su vínculo e influencia con la danza y describir el impacto de la salud mental en el rendimiento de los profesionales de la danza. Para cumplir con los objetivos, se llevó a cabo un riguroso análisis, donde se desarrolló la conceptualización y alcance del tema. Seguida de la discusión sobre los resultados recopilados en los estudios e investigaciones revisadas. Finalmente, se extrajo las principales conclusiones del tema abordado y se brindó recomendaciones respecto a los temas en los que se debería profundizar, es decir, tomar en cuenta los vacíos en el conocimiento.

2. ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

2.1. Conceptualización y Alcance del tema

2.1.1. Definición de Salud Mental

La salud mental se define de diversas maneras, entre ellas: el bienestar individual, la percepción de la autoeficacia, la autonomía y el desarrollo personal de las facultades intelectuales y emocionales. Fortalece principalmente el derecho a vivir en igualdad psicoemocional, lo que exige un esfuerzo constante para mantenerse saludables y lograr el equilibrio más adecuado ante nuevas circunstancias. Por lo tanto, el concepto de salud mental va más allá de la discusión sobre la presencia o ausencia de trastornos psiquiátricos (Morales, 2010).

La Organización Mundial de la Salud (2018) refiere que la salud mental, “Es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”. Es primordial para nuestra aptitud social e individual de pensar, expresar sentimientos e interactuar con el entorno, por lo que se considera de gran importancia el fomentar el autocuidado de la salud mental de las personas y de la comunidad. El estado de la salud mental de las personas repercute de manera significativa en el desempeño diario, por lo que se contempla como un proceso dinámico y de constante adaptación.

Asimismo, David Goldberg la define como la aptitud para desempeñar actividades diarias, sin la presencia de conductas disruptivas o síntomas psicopatológicos (Villa et al., 2013). Sin embargo, la definición que engloba todos aquellos aspectos mencionados anteriormente, es propuesta por Galderisi et al. (2015) los cuales mencionan que “La salud

mental es un estado dinámico que permite a las personas utilizar sus capacidades y habilidades en armonía con los valores de la sociedad. Entre ellas habilidades cognitivas y sociales; de igual manera la capacidad para reconocer, manifestar y regular las propias emociones, así como empatizar; y hacer frente a los acontecimientos adversos de la vida y desempeñar funciones sociales. Además, de una relación equilibrada entre cuerpo y mente que representan factores importantes de la salud mental y aportan al estado de equilibrio interno”. En ese sentido, Keyes (2005) planteó los factores de la salud mental como determinantes de una óptima salud mental, los cuales son; bienestar psicológico, bienestar social y bienestar emocional.

Desde tiempos remotos, se plantearon modelos teóricos en torno a la salud mental, dichos modelos ayudaron a delimitar y calificar si la persona es mentalmente sana o enferma, de ese modo se buscaba guiar la atención en el ámbito de la salud mental. Aquello variaba en gran medida de los constructos sociales y paradigmas científicos, los cuales se modificaban de acuerdo a cada cultura o período histórico. En su mayoría, los modelos en salud mental se distinguen en la representación de la enfermedad mental, debido a que no existe una modelo universal que abarque todos los conceptos, ya que se presentaron dificultades al unificar todo el campo teórico e integrar los modelos de la salud mental (Valdivia, 2017).

El modelo preeminente a lo largo de la historia ha sido el médico tradicional, cuyo interés central es la psicopatología, y es de gran importancia científica para el mundo de la investigación porque tiene un enfoque tradicional o biológico Valle et al. (2019). Evalúa el comportamiento humano y el sufrimiento emocional a partir de procesos y cambios biológicos, genéticos y sinápticos. Así, como toda enfermedad física, la

enfermedad mental se diagnostica con métodos y criterios científicos (Kendler, 1990). En ese sentido, el padecimiento mental se considera una enfermedad y se centra en la medicación, puede ser que está práctica, sea necesaria, sin embargo, el marco médico se centra en la administración de psicofármacos como único o principal tratamiento para la enfermedad (Fenoglio, 2015). Basándonos en este modelo, una persona con enfermedad mental es percibida como desamparada o incapacitada porque la enfermedad la pone en un estado de sufrimiento, incapacidad y desconfianza, por lo que no es capaz de tomar decisiones.

En esa misma línea, surge el modelo biomédico, en el que la enfermedad se define como un cambio en los niveles fisiológicos relacionados con factores biológicos, por lo que este concepto refuerza la definición de salud, enfermedad y el modelo médico tradicional (Rodríguez, 1998). El modelo considera que todo trastorno mental es una enfermedad del cerebro causada por deficiencias en las áreas cerebrales, desregulaciones en los neurotransmisores o anomalías genéticas. Asimismo, enfatiza en el uso de psicofármacos como principal estrategia de tratamiento (Aparicio, 2015). Además, surge la clasificación de la salud en lo “normal” frente a la “anormal” de la enfermedad. Esta postura encuentra que existen respuestas emocionales y formas de enfrentar la enfermedad desde el ámbito personal, familiar y social, debido a que estos elementos inciden en el transcurso y desarrollo del proceso humano. Además, ha estimulado el desarrollo de apoyo psicológico empírico para el tratamiento de diversas enfermedades mentales (Deacon, 2013).

La salud se ve influenciada por aspectos biopsicosociales en los que se desarrollan las personas. Por ello, surgió el modelo biopsicosocial desarrollado en 1977 por el

psiquiatra Engel, que argumentaba que la salud y la enfermedad están determinados por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales. Esto sugiere que la salud y la enfermedad se ven afectadas por múltiples factores que tienen efectos diferentes (Amigo, 2003; Taylor, 2003). Para confirmar la idea, Leiva et al. (2021), mencionan que la salud mental está influenciada por determinantes sociales que están asociados con una predisposición para el desarrollo de una psicopatología.

2.1.2. Factores de la Salud Mental

Un modelo teórico permite organizar el conocimiento sobre un determinado dominio o campo práctico, describiendo relaciones entre hecho y conceptos, proveyendo explicaciones sobre los fenómenos que se desea explicar. Su enfoque central es aportar descripciones y explicaciones sólidas y rigurosas de la realidad a abordar (Moruno y Talavera, 2012). En salud mental existen diversos modelos teóricos, los cuales permiten delimitar la intervención, organizando una explicación científica y justificando la práctica en el ámbito a trabajar. En ese sentido, el modelo propuesto por Keyes (2005) se enfoca en las variables cómo el bienestar psicológico, bienestar social y bienestar emocional, las cuales se asocian frecuentemente en la intervención del campo artístico, al tener gran influencia en el rendimiento profesional de los bailarines y adquirir mayor relevancia científica al considerarse nuevos aportes al campo científico.

Keyes (2005) menciona que existen variables predictoras de una salud mental adecuada, e indican cuán vulnerable es un individuo ante la aparición de problemas de salud mental. Razón por la que propone el modelo del doble continuo de la salud mental, en el que se distinguen tres aspectos a implementar para lograr un estado óptimo, los cuales son; bienestar emocional, bienestar psicológico y bienestar social. El constructo

teórico permite evaluar aspectos interpersonales asociados a la salud mental, además se obtiene una nueva forma de conceptualizar la salud mental positiva y predice de manera más objetiva la ausencia de patología psicológica y física. El principal postulado es que la ausencia de un trastorno mental no implica la presencia de salud mental y que el estado óptimo de la salud mental es denominado flourishing o florecimiento, refiriéndose a la persona que vive dentro de un rango óptimo de funcionamiento con niveles altos de bienestar emocional, psicológico y social.

2.1.2.1. Bienestar Psicológico

Se define como el adecuado funcionamiento de la persona a partir del desarrollo del verdadero potencial humano. Su propósito es encontrar el sentido a la vida a través de la superación personal, el crecimiento personal y la experiencia integrada de uno mismo (Deci y Ryan, 2006). De igual forma, Veehnoven (1994) señala que el bienestar mental está relacionado con cómo uno percibe los logros y la satisfacción que ha recibido en la vida. Razón por la cual Casullo y Brenlla (2002) asumen que es un conjunto de habilidades imprescindibles para construir relaciones sociales adecuadas y controlar el entorno social en el que se desenvuelve, además de construir la propia experiencia. Se considera una construcción multicomponente y se relaciona con la satisfacción y evaluación de la propia experiencia.

Sin embargo, el concepto de bienestar mental es relativamente amplio, ya que se relaciona con las dimensiones social, subjetiva y psicológica. Está asociado a como la persona afrontan día a día y superan nuevos retos, estructurando cómo gestionarlos, aprendiendo de ellos y profundizando en su visión del sentido de vida (Muñoz, 2017). Casullo y Brenlla (2002) proponen el modelo multidimensional, en el que planteó una

teoría de la satisfacción dentro del bienestar mental, compuesta por tres factores, entre ellos las emociones, ya sean negativas o positivas; factores cognitivos como creencias y pensamientos; y finalmente la interrelación de dos factores (afectivo y cognitivo). Estos factores funcionan con respecto a la intensidad y frecuencia del bienestar mental.

El componente cognitivo, por tanto, se basa en la satisfacción, que se identifica en el procesamiento mental según las situaciones y el placer que genera en una persona. Casullo y Castro (2000) también señalan que el bienestar psicológico se basa en la evaluación de las vivencias, es decir, la importancia de que el sujeto conserve sus experiencias según características personales. En la sociedad, ya sea que se asocie o construya lazos de afecto, asegura la aceptación y la adaptación. A diferencia del componente emocional o afectivo, que es momentáneo y cambiante, estas son experiencias emocionales y las personas realizan una evaluación de manera autónoma. Casullo y Castro (2000) sugieren que existen diversas conceptualizaciones a la variable razón por la cual no existe un acuerdo definitivo sobre su constitución. Sin embargo, estos autores son destacados por el planteamiento del modelo multidisciplinario, en el cual se puede comprender y evaluar el bienestar de las personas (Ryff, 1989).

El modelo multidimensional del bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989) enfatiza que el bienestar mental es un proceso que está influenciado por una serie de componentes personales y sociales. Los cuales se constituyen a lo largo de la vida y posibilita el autorreconocimiento y la autorrealización individual, permitiendo que los individuos interactúen con su entorno, brindándoles seguridad e independencia en todo momento. Dichos aportes señalan que el desarrollo progresivo en ocasiones es alterado por el tiempo y las experiencias, lo que nos lleva a concluir que el bienestar psicológico

se adecua al desarrollo humano y va acorde a las etapas vitales. Es así como el componente cognitivo del bienestar psicológico permite el procesamiento de la información a lo largo de la vida y varía de acuerdo con las etapas de desarrollo humano Casullo y Castro (2000).

Asimismo, para Ryff y Keyes (1995) el bienestar psicológico se trata de una variable con múltiples dimensiones y la dificultad se presenta porque el bienestar mental es diferente en muchos sentidos y en ocasiones se confunde con estilo de vida o vida saludable. Por lo tanto, podría mencionarse que la presencia de emociones positivas y satisfacción con la vida reflejan en la persona el bienestar psicológico, por el contrario, los estilos de vida se basan únicamente en las vivencias diarias dentro de la socialización del ser humano. Se relaciona con la salud mental, ya que al presentar altos niveles de bienestar psicológico este se refleja en la presencia de sentimientos positivos, calidad de vida y felicidad, lo cual indica una actividad positiva en la persona.

2.1.2.2. Bienestar Social

Todos los humanos somos seres sociales, sin embargo, al referirnos al bienestar social va dirigido de manera individual, este implica las interacciones sociales, relaciones con la comunidad y estructuras sociales que la constituyen. El bienestar social tiene distintas definiciones debido a la variedad de campos de conocimiento e investigación. En el campo de la psicología, el modelo teórico pionero es el propuesto por el investigador social Corey Keyes en 1998, el cual amplió el modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff.

El bienestar social hace referencia a la evaluación o valoración subjetiva de las eventualidades personales y el papel de uno mismo en el entorno social por parte de una persona. En otras palabras, es un autoinforme sobre la calidad de sus relaciones con los demás, su entorno íntimo y su comunidad (Keyes y Shapiro, 2004). Define un conjunto de factores que contribuyen a mejorar la calidad de vida humana y presenta su existencia con todos los elementos que garantizan la paz y la realización humana (Pena-Trapero, 2009).

El concepto de bienestar social se refleja en la saciedad que experimentan los individuos que integran una comunidad en cuanto a sus necesidades básicas, desde las más importantes hasta las menos necesarias. Asimismo, se considera el bienestar social un conjunto de elementos que contribuyen a la calidad de vida de una persona y que su existencia cuente con todos los elementos que traigan paz y satisfacción humana. Es un estado que no se puede percibir directamente, sino que se basa en juicios tal como se entienden y se pueden comparar de un tiempo o espacio a otro (Ibarra y Ruiz, 2016).

Comprende cinco indicadores sugeridos por Keyes (1998), que incluyen integración social, aceptación social, beneficios sociales, actualización y cohesión social. La integración social es el sentido de ser parte de una comunidad y calificación basada en la apreciación de la calidad de las relaciones con el entorno. La aceptación social es el reconocimiento de una interpretación social basada en ciertas cualidades positivas de un grupo. La definición de contribución social es la evaluación del valor personal y la contribución a la sociedad, mientras que la actualización social se refiere a la evaluación de nuestro propio potencial y la evolución de la comunidad. Finalmente, la coherencia

social implica un interés por el mundo y una valoración de la organización, funcionamiento y calidad de la sociedad.

En ese sentido, Rionda (2004) menciona que es el sentimiento de armonía y tranquilidad que desarrolla una persona al tener todas las necesidades fisiológicas y psicológicas satisfechas, de igual modo el contar con expectativas realistas en un tiempo determinado para así construir un óptimo bienestar social. Se manifiesta en distintos aspectos de la vida social como, por ejemplo, en la educación, salud, alimentación, vivienda, entre otras áreas asociadas al desarrollo personal.

2.1.2.3. Bienestar Emocional

Según Rivera y Velázquez (2017), el bienestar emocional es un estado de equilibrio y tranquilidad en el que el individuo puede disfrutar de sí mismo y de todo aquello que su entorno le brinda, ya sea tangible o intangible. Es considerado como el sentirse bien de una persona, el cual lo ayudará a su desarrollo cognitivo y social. Está relacionado con la salud mental, puesto que implica el reconocimiento de diversas capacidades o limitaciones que la persona puede poseer o desarrollar. Además, hace hincapié en la importancia de una mirada integral del sujeto y de cómo se relaciona con los demás, ya que es un ente biopsicosocial.

El bienestar emocional representa el estado anímico de una persona que se siente en armonía y tranquilidad, ya sea con el mismo y el entorno que lo rodea. En ese sentido, una persona que disfruta de un óptimo bienestar, conoce y es consciente de sus propias capacidades y puede afrontar los conflictos que se presenten en su vida de manera equilibrada (Departamento de prevención y desarrollo de la cultura de la Salud, 2017). Es

entendido en términos de afectos positivos y satisfacción con la vida, ya que se ha demostrado que es uno de los ejes protectores de la salud mental y el desarrollo de virtudes, fortalezas, resiliencia e inteligencia emocional, ayuda a optimizar la salud mental y el bienestar emocional (Arias, 2017). Por consiguiente, es la capacidad de expresar o gestionar de forma segura las emociones, así como de generar emociones positivas. Se vincula con el bienestar social porque podemos formar y mantener las relaciones con los demás y regular nuestras propias emociones (Arias, 2017).

2.1.3. Psicología de la Danza

La danza es una disciplina que se ha desarrollado a lo largo de la historia y ha evolucionado de acuerdo con factores contextuales (Baiocchi, 2006). Desde la antigüedad, la danza ha desarrollado un papel importante en la vida humana. El baile se ha utilizado con propósitos religiosos, sociales o de salud, debido a que se le consideraba un medio de comunicación con sus dioses o también como vía de contacto con la naturaleza (Fischman, 2001). De esta manera, la danza se ha considerado una manera de expresión que con el pasar del tiempo se ha transformado en un medio de vida y de comunicación. Se entiende como una actividad física utilizada por hombres y mujeres, en forma individual o colectiva, para expresar y reflexionar sobre el estado de ánimo, sentimientos, pensamientos; requiere preparación física y técnica impartida en escuelas, academias o conservatorios (García et al., 2021).

La Psicología y la Danza son disciplinas que se retroalimentan mutuamente, la danza tiene un carácter multidisciplinario, aporta beneficios psicológicos a las personas aumentando su bienestar, favoreciendo el autoconocimiento, la conformación del autoconcepto, produciendo bienestar físico que libera endorfinas y favorece el bienestar

emocional y fomenta la estimulación cognitiva beneficiando a quién lo practica. Es por ello que se obtienen beneficios en el desarrollo a través del movimiento en áreas como física, afectiva, psicológica y cognitiva. El interés de la educación en la danza ha ido en aumento en los últimos años, son más los profesionales implicados que buscan desarrollar programas o intervenciones dentro del ámbito artístico, sin embargo, el desarrollo teórico aún es limitado.

Razón por la cual, Jim Taylor prestigioso psicólogo y Ceci Taylor bailarina profesional, combinan su experiencia en la psicología del deporte y la danza, para analizar aspectos psicológicos que influyen en ella, como lo son la motivación, autoestima, inteligencia emocional y la confianza en sí mismo (Pérez y Pineda, 2015). Destacando la importancia de implementar estrategias que permitan a bailarines desarrollar aspectos cognitivos y emocionales como lo es la motivación, autoconfianza, manejo ansiedad, creatividad y aceptación de las críticas (Martín, 2017).

En ese sentido, la psicología de la danza es un derivado de la psicología del deporte, se define como el estudio de la danza y los bailarines desde una perspectiva científica y psicológica; además es un área de investigación reciente que se enfoca en temas como la ansiedad por el desempeño, aspectos motivaciones, imagen corporal, la psicología de las lesiones y la salud mental. Busca otorgar a los bailarines herramientas que les permita lograr un mayor rendimiento y desempeño artístico, implementar estrategias para desarrollar aspectos cognitivos y emocionales en los danzantes y proporcionar un acompañamiento a los bailarines lesionados en su proceso de recuperación y reinserción (Martín, 2017).

2.1.4. Aspectos motivacionales en la danza

La Real Academia de la Lengua Española (2014) define la motivación como “Un conjunto de factores internos y externos que determinan las acciones de una persona”. En otras palabras, son factores que, a partir de una persona o una influencia externa, conducen al desarrollo de un determinado comportamiento. En el contexto de la danza, la motivación se define como la capacidad del practicante para perseverar ante el aburrimiento, la fatiga, el dolor y el deseo de hacer otras cosas (Taylor y Taylor, 2008). Es un constructo relevante porque concierne variables sociales, ambientales e individuales, sustentabilidad y desempeño. Se le considera esencial para el proceso general de preparación y producción en rendimiento, lo que diferencia a unos practicantes de otros. Además, del establecimiento de metas que supone uno de los predictores más importantes en el contexto de obtención de metas y logros.

Por ellos se destacan una teoría motivacional importante en el ámbito artístico, la Teoría de la Autodeterminación. El objetivo es determinar el grado en que las acciones humanas son voluntarias o autodeterminadas. Encontrando que la motivación es un continuo con varios niveles de autodeterminación, que van desde la conducta más autodeterminada hasta la conducta no-autodeterminada, lo que implica que el recorrido de una a otra abarca tres tipos diferentes de motivación. La primera es la motivación intrínseca, que se asocia a un mayor nivel de autodeterminación e incluye un compromiso de alcanzar la felicidad.

El segundo tipo es la motivación extrínseca, que se refiere a la participación y compromiso en actividades por las consecuencias de la misma actividad. Incluye cuatro tipos de regulación; integrada, identificada, introyectada y externa (Pelletier y Kabush,

2005). El último tipo es la desmotivación, es el nivel más bajo de autodeterminación y ocurre cuando un individuo no percibe la conexión entre sus acciones y las consecuencias que espera del entorno y las consecuencias que podría esperar del medio ambiente. De igual forma, esta teoría asume que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de una persona, tales como la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales, determinará el nivel de autodeterminación que el sujeto tiene en un escenario o situación determinada (Deci y Ryan, 2006).

Numerosas teorías de la motivación sugieren que los seres humanos son impulsados de forma innata hacia el crecimiento psicológico y la autorrealización. La autorrealización se puede definir como la realización del potencial de uno, donde las actividades de la vida son atractivas, significativas y congruentes con los valores de uno. Los autores coinciden en general en que para autorrealizarse se requiere una combinación de aspectos particulares que tienden a centrarse en la autonomía, la satisfacción y las relaciones sociales. Específicamente, Seligman (2011), ha argumentado que los humanos prosperan cuando experimentan emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logros.

Asimismo, Ryff y Keyes (1995) indican que el crecimiento psicológico es el resultado de la autonomía, el crecimiento personal, la autoaceptación, el dominio del entorno y las relaciones positivas. De manera similar, la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) postula que los individuos tienen una tendencia innata hacia el crecimiento y el funcionamiento psicológico óptimo que se puede lograr una vez que se satisfacen las necesidades básicas de autonomía, competencia y afinidad. La satisfacción de estas necesidades da como resultado una motivación intrínseca hacia una actividad,

que ocurre cuando uno encuentra que una actividad es intrínsecamente interesante y agradable en sí misma. La motivación intrínseca se ha asociado con un mayor disfrute, satisfacción y probabilidad de que el individuo persista en la actividad (Aujla y Farrer, 2015).

La danza ciertamente parece ser una actividad intrínsecamente motivadora, que brinda oportunidades para el desarrollo psicológico y la autorrealización. Los bailarines han citado numerosos motivos intrínsecos para participar en la danza, como la autoexpresión, el dominio de la tarea, la liberación emocional y la creatividad. Los bailarines experimentan afecto positivo cuando las necesidades básicas como por ejemplo autonomía, competencia y afinidad se satisfacen (Quested y Duda, 2010), y la danza parece estar bien situada para satisfacer las necesidades básicas.

Tomados en conjunto, estos hallazgos sugieren que las experiencias intrínsecamente motivadoras que la danza puede ofrecer conducen a un mayor compromiso y potencial crecimiento psicológico, a través de la creación y realización de las propias ideas. Además, estos hallazgos pueden ayudar a explicar por qué los bailarines continúan frente a las dificultades: los bailarines jóvenes informan que son conscientes de los desafíos de una carrera de danza, pero siguen comprometidos con su arte debido a la alegría que derivan de él (Aujla y Farrer, 2015).

2.1.5. Ansiedad y Estrés en practicantes de danza

La ansiedad corresponde a una reacción displacentera a nivel emocional que repercute de manera cercana al sistema nervioso autónomo y es considerada una

condición y reacción emocional desadaptativa. Duffy (1972) señala que la ansiedad es una tendencia general hacia una activación elevada. En el campo artístico, existen diversas situaciones que pueden provocar que los profesionales tengan reacciones como la ansiedad, por ejemplo, antes y durante una actuación o presentación, la cual se acompaña de sentimientos como miedo o angustia; estos son los elementos que componen una de las definiciones más amplias como lo es la ansiedad. Según Levitt (1990) plantea que la ansiedad es un sentimiento subjetivo de temor, el cual es acompañado de elevados niveles de arousal o excitación fisiológica. Está comprobado que muchos bailarines cometen el error de subestimar inmediatamente su desempeño artístico, debido al miedo que experimentan, lo cual repercute en el rendimiento. Sin embargo, la ansiedad por su frecuencia, intensidad y efectos relacionados, es importante abordarla, ya que se ha convertido en uno de las principales problemáticas de investigación e intervención en el mundo de la danza (Castro, 2011).

El estudio de la ansiedad en el contexto de la danza resulta muy importante, pues a menudo se asocia con la proximidad de futuros desafíos, las representaciones en público y ante momentos en los que se intenta lograr algo deseado (Montero, 2010). De manera similar ocurre en el deporte, la exposición repetida a situaciones estresantes provoca altos niveles de ansiedad en los bailarines, que se manifiesta de diversas formas, incluida la pérdida de concentración y atención, lo que afecta el rendimiento artístico (Navarrete, 2016). La ansiedad se presenta de manera particular en cada bailarín, cada profesional tiene un grado de tolerancia diferente, por consiguiente, los niveles de ansiedad para cada uno son distintos, por ese motivo es de gran importancia el previo estudio de la ansiedad antes de una intervención psicológica (Castro, 2011).

Asimismo, las investigaciones realizadas en el campo de la ansiedad competitiva, la cual corresponde con la ansiedad ante las actuaciones o representaciones donde los practicantes de danza deben mostrar su nivel de habilidad; ha revelado que se presentan diversos factores tanto individuales como situacionales, los cuales se relacionan con la presencia y aparición de la ansiedad ante competencia y situaciones de alto rendimiento (Cervelló et al., 2002).

Un aspecto por considerar es la fatiga que genera la práctica constante del baile, debido a que los profesionales dedican un considerable tiempo, lo cual conlleva consecuencias como el disminuir la concentración y provocar cansancio mental, lo cual repercute al disminuir su rendimiento artístico (García et al., 2021). Dichas situaciones de fatiga mental se encuentran vinculadas al área socioemocional de la persona. Razón por la cual, De las Heras-Fernández et al. (2020) estudiaron a bailarines profesionales de dos compañías de danza sobre los efectos de la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, en el cual se demostró que la fijación en una actividad en este caso la danza, disminuye las estrategias de afrontamiento y repercute en estado de ánimo del profesional de la danza.

2.1.6. Autoestima e imagen corporal en los bailarines

El término "autoestima" se refiere a la creencia de un individuo en su propia capacidad para pensar y enfrentar los desafíos básicos de la vida, así como la confianza en el derecho a ser feliz, la afirmación de las propias necesidades y el disfrute de los frutos de su propia vida (Beltrán et al., 2011). Tiene una estrecha relación con la imagen corporal, la cual se define como una representación subjetiva de nuestro cuerpo que se ve influida por los sentimientos y comportamientos que tengamos, además de la manera en

la cual lo auto valoramos y lo que percibimos que el entorno piensa de acuerdo con los que está aceptado culturalmente (Rodríguez et al., 2013).

La imagen corporal hace referencia a la representación mental que construye cada persona basándose en su propio aspecto físico. Consta de tres aspectos, el primer componente, el perceptivo por medio del cual se estima el tamaño de las distintas partes del cuerpo. Segundo, el componente cognitivo-afectivo, el cual es integrado por los sentimientos, actitudes, cogniciones y valoraciones que desarrolla el propio cuerpo. Finalmente, el componente conductual que hace referencia a las acciones suscitadas por la percepción del propio cuerpo (Bosco y Burell, 2001).

Investigaciones realizadas con bailarinas sugieren examinar la distorsión de la imagen corporal por la tendencia de esta población hacia patologías relacionadas con dicha distorsión, como lo son los desórdenes alimenticios (Pierce y Daleng 1998). Las mujeres bailarinas pueden ser propensas a las distorsiones de la figura corporal, por las expectativas de una alta ejecución física exitosa, así como una imagen corporal ideal que va más allá de las demandas físicas requeridas en la danza. La danza puede tener muchos efectos benéficos sobre el cuerpo y en la vida general del que la práctica, sin embargo, debemos poner atención en diversos aspectos para ser capaces de cuidar y guiar el desarrollo del profesional de la danza, tanto es su faceta como adolescente como en la de bailarín con el fin de evitar la aparición de patologías que a la larga afectan su calidad de vida.

2.1.7 Estado de *flow* en practicantes de danza

La danza es una actividad que se caracteriza por transportar la persona hacia otra dimensión que va más allá de la realidad, generando en la persona una pérdida de conciencia y una modificación de la percepción del tiempo, que el bailarín considera satisfactorio (Amado et al., 2013). El estado de flow o estado de rendimiento óptimo, es un aspecto ampliamente estudiado en la psicología del deporte, el cual se asocia con actividades que resultan agradables y divertidas para la persona, razón por la cual hace que quede abstraída aislándose de cualquier otro pensamiento y emoción.

Se define como un estado mental en el que una persona pierde la noción del tiempo y del espacio mientras realiza una actividad placentera que enriquece su estado psicológico al exponerse a experiencias positivas que cambian su conciencia, percepción y sentido de placer (Hernández et al., 2013; Shimokawa, 2017). El flow está ligado a la actuación artística porque requiere altos niveles de dominio sobre la actividad a través de una completa asimilación, así como sentimientos predominantes de alegría que promuevan la productividad natural e instantánea. Además, el flow se asocia con el desempeño artístico al tener como sólida rama la perseverancia y responsabilidad con la actividad (Navarrón et al., 2018).

El estado flow en la danza consta de tres dimensiones relacionadas con la motivación, las expectativas y la experiencia de flow percibida (Triguero, 2015). Además, es fundamental comprender la disposición de los bailarines a experimentar el estado de flow, ya que esto les permite alcanzar un mayor nivel de rendimiento. La danza requiere un sentido de competencia que reconozca un nivel de habilidad más allá del desafío, así como el establecimiento de objetivos claros, la gestión del desempeño y una

retroalimentación clara, todo lo cual conduce a una pérdida de conciencia y noción del tiempo, catalogando la experiencia placentera y satisfactoria (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Así mismo, la pasión y el flow son variables que han sido estudiadas en las disciplinas de la psicología positiva y la psicología de la danza, elementos que refuerzan una óptima salud emocional y enriquece el potencial humano (Amado et al., 2013), entre ellas, la experimentación de placer y motivación (Salessi y Omar, 2018). Vallerand y Verner (2013) mencionan que la pasión armoniosa puede facilitar la experimentación del flow al realizar una actividad enriquecedora que fortalece sus habilidades cognitivas mientras registra y procesa información, integrando sus percepciones para una mayor concentración en la tarea ejecutada. Esta relación se fortalece mediante compromiso, dedicación y perseverancia, adquiriendo un bienestar psicológico, ya que existe concienciación de realizar una actividad por fines de felicidad y disfrute (Carpentier et al., 2012; Vallerand et al., 2003).

Sin embargo, las personas con pasión obsesiva tendrían complicaciones para experimentar el flow al realizar una actividad por resultados externos, evitando la identificación con ellas mismas y un bienestar más saludable (Vallerand y Verner 2013). Entre las diferencias de las variables, la pasión es una emoción que perdura en el tiempo y se centraliza más con la interiorización que tiene la persona hacia la actividad placentera que le es de suma importancia en su vida, mientras que el flow es un estado situacional que circunda más en la realización actual de la tarea, adhiriéndose al potencial humano y a la satisfacción de sus necesidades (Salessi y Omar, 2018).

Razón por dónde inicia la problemática, la práctica constante de la danza puede conllevar consecuencias negativas. El bailarín con una alta pasión obsesiva presentará complicaciones para experimentar el estado flow, por lo cual, para obtener sus metas, emplea más herramientas y energía debido a que no habrá impedimentos para obtener sus metas, sentido en el cual interviene la variable motivación. Sin embargo, llega un nivel de agotamiento físico en el que es posible generar una tensión importante como consecuencia de las propias exigencias tanto físicas como psicológicas, además de factores técnicos y estéticos.

El ámbito de la danza es muy amplio, sin embargo, entre las más destacadas se encuentra la danza clásica, la danza contemporánea y la danza moderna. Motivo por el cual, se plantea delimitar el campo de investigación a estas danzas. Se tomará en cuenta la clasificación de Corey Keyes autora del modelo del doble continuo de la salud mental, en el cual se detalla los factores de la salud mental, los cuales son el bienestar psicológico, bienestar emocional y bienestar social.

2.2. Métodos de estudio del tema

La investigación dentro del ámbito de la danza ha sido poco desarrollada, por lo que es limitada la información con respecto a las variables de estudio, lo cual repercute en la débil teorización de la disciplina. Son escasos los estudios respecto a las variables a tratar en el presente trabajo, principalmente sobre los factores de la salud mental, compuesto por el bienestar psicológico, bienestar social y bienestar emocional. En esta sección se presentan aquellas investigaciones recopiladas para realizar el estudio, detallando la metodología empleada en cada una, iniciando por las investigaciones cuantitativas, mixtas y cualitativas respetando el orden cronológico.

Investigaciones Cuantitativas

Dentro de este grupo se analizaron un total de doce investigaciones. La primera investigación consultada se titula “Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea” de Meza (2010). Correspondiente a un diseño no experimental transversal, la muestra estuvo conformada por 31 bailarines de danza contemporánea de tres academias de Lima Metropolitana. Las edades comprendían entre 17 y 33 años, con una mediana de edad de 22.00 y desviación estándar de 4.28. Se estableció este rango, debido a que se obtuvo mayor accesibilidad y un mayor desarrollo del pensamiento lógico y abstracto. Por otro lado, el tiempo de práctica de danza fue establecido como mínimo un año con el fin de asegurar una práctica regular y evaluar los efectos de esta sobre la persona.

“Ansiedad rasgo y logro de metas como predictores de la salud auto informada en bailarines” investigación de Lench et al. (2010) tiene un enfoque metodológico cuantitativo. Empleó como muestra a 109 estudiantes inscritos a un programa universitario de danza de 18 a 33 años, una mediana de edad 20.12, el 86% eran mujeres y el 74.3% de los participantes estaba cursando la carrera de danza. El estudio fue desarrollado en California-Estados Unidos.

Por otro lado, en la investigación “La ansiedad en el bailarín profesional” de Castro (2011) presenta un enfoque metodológico cuantitativo y diseño no experimental transversal. Se desarrolló en España y la muestra estuvo compuesta por 44 bailarines profesionales pertenecientes a las compañías de danza, Béjart Ballet Laussane (Suiza), Ballet de l'Opéra de Nice (Francia) y Compañía Nacional de Danza (España) las edades comprendidas entre 19 y 43 años.

Asimismo, Guzmán y García (2013) desarrollaron la investigación titulada “Bienestar Psicológico en Bailarines” realizada en España, estudio con enfoque metodológico cuantitativo y con un diseño ex post facto retrospectivo. Participaron 303 bailarines de edades comprendidas entre los 13 y 46 años de ambos sexos, de ellos 93 estaban cursando un grado medio de enseñanzas profesionales, 154 un grado superior y 56 máster o doctorado.

En la investigación “Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales” estudio de Amado et al. (2013) correspondiente a un enfoque metodológico cuantitativo y tipo transversal. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo aleatorio simple y estuvo compuesta por 332 practicantes, 89 de danza clásica, 159 de danza contemporánea y 84 danza española, de diferentes escuelas y conservatorio profesionales de España. Las edades comprendían entre los 12 y 45 años y llevaban bailando entre 2 y 27 años.

En la investigación de Padham y Imogen (2014) denominada “Relación entre la pasión y el bienestar psicológico de bailarines profesionales” fue desarrollada en base a una metodología cuantitativa. La muestra estuvo conformada por 92 bailarines profesionales con edades comprendidas de 19 a 35 años en su mayoría de Estados Unidos, Reino Unido y Canadá. Los participantes fueron reclutados a través de correo electrónico, redes sociales y cuestionarios en línea, toda participación fue voluntaria y requirió de un consentimiento informado.

Gutiérrez (2016) “Imagen corporal y sintomatología de trastornos de la conducta alimentaria en bailarinas de ballet clásico” es un estudio cuantitativo no experimental con un diseño transversal y alcance descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 42 bailarines de ballet clásico con un rango de edad de 12 a 20 años, estudiantes de tres instituciones del Estado de México, quienes practican ballet durante una a dos horas al día.

El estudio “Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín” de Valle (2017) presenta un enfoque metodológico cuantitativo y diseño descriptivo comparativo. Se recolectó la información acerca de la ansiedad estado y la ansiedad rasgo en bailarines de danza clásica profesionales y amateur, también en bailarines de danza contemporánea profesionales y amateur. Esto se realizó con el propósito de comparar tanto la ansiedad estado como la ansiedad rasgo entre cada uno de los grupos. La muestra estuvo conformada por 58 bailarines entre hombres y mujeres, divididos en cuatro grupos, los cuales surgieron de la interacción de dos condiciones: el tipo de danza desarrollado y la condición del bailarín. El primer grupo estuvo constituido por 14 bailarines clásicos amateur; el segundo grupo por 16 bailarines clásicos profesionales; el tercer grupo por 12 bailarines contemporáneos amateur y el cuarto grupo por 16 bailarines contemporáneos profesionales. Debido a las características del estudio, la muestra de participantes fue obtenida por medio de un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se contó con la participación de tres academias en las que se imparten clases de danza, tanto clásica como contemporánea, y todas las academias, talleres y compañías eran de Lima Metropolitana.

“Bienestar Psicológico, autoestima y autoeficacia en el ámbito de la danza” investigación de Chiva (2017) presenta un enfoque metodológico cuantitativo. La

muestra estuvo conformada por 114 participantes con edades comprendidas entre 18 a 50 años, quienes fueron divididos en grupos de acuerdo a la cantidad de horas de danza que realizaban semanalmente. Respecto a la recogida de muestra se elaboró una encuesta en Google Cuestionarios para que los sujetos pudiesen responder vía online. Los participantes pertenecían a distintas academias y centros de danza de España. En esa misma línea, la investigación “Análisis de la relación entre ansiedad rasgo y experiencia profesional en la danza” de Castro (2019) de enfoque metodológico cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 44 bailarines de tres compañías de danza internacionales: La Compañía Nacional de Danza en España (CND), el Ballet Nice Méditerranée de la Ópera de Niza en Francia (BON) y el Béjart Ballet Lausanne en Suiza (BBL). La edad media general es de 27 años, 31 en la CND, 26 en el BON y 24 en el BBL.

Huerta (2020) realizó un estudio denominado “Pasión y estado de flow en bailarines de una escuela de danza” de enfoque metodológico cuantitativo y estudio tipo correlacional. Se basó en un muestreo no probabilístico debido a que no se cuenta con el marco poblacional de estudio. Además, se trabajó con la técnica de muestreo intencional, ya que se accedió a la muestra a través de una escuela de danza. La muestra estuvo conformada por 142 bailarines, siendo 58 hombres y 84 mujeres cuyas edades oscilaban entre 18 y 49 años, todos practicantes de una escuela de danza en Lima Metropolitana.

Finalmente, Sundgot-Borgen (2020) en la investigación “Salud mental en bailarines, un estudio de intervención” presenta un enfoque cuantitativo y tipo de estudio experimental-intervencionista. La muestra estuvo compuesta por 306 bailarines profesionales, profesores de danza y estudiantes de la Universidad Noruega de danza y la Academia Nacional de las Artes de Oslo, las edades oscilaban entre 18 a 40 años, se

realizó un muestreo no aleatorizado. El 23% de la muestra eran varones y el 77% era mujeres y todos fueron reclutados a través de una encuesta digital sobre salud mental. Los participantes recibieron pruebas previas y fueron reevaluados después de la intervención y 6 meses después de la intervención.

Investigaciones Mixtas

Dentro del grupo de investigaciones mixtas, se analizó un total de dos investigaciones. Se analizó la investigación titulada “Bienestar y desórdenes alimenticios en bailarinas profesionales de ballet en el Perú” de Benzaquén (2016) la cual combina el enfoque cuantitativo y cualitativo presentando un diseño de investigación no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 44 bailarines profesionales de ballet clásico. Los participantes fueron contactados a través de los directores de las compañías de ballet clásico de Lima Metropolitana. Los participantes bailan entre 4 y 36 años y dedican entre 4 y 34 horas semanales a su entrenamiento. El 91% de las participantes definen esta actividad como una profesión que se está desarrollando, mientras el 9% la considera como un hobby. Sin embargo, el 59.1% de los participantes, además de dedicarle tiempo al entrenamiento que el ballet profesional requiere, le dedican entre 2 y 18 horas a la semana a otras actividades. Del total de este grupo, el 29.6% se dedican a una carrera universitaria o técnica, y el 29.5% dicta clases de ballet como trabajo adicional.

La investigación denominada, “Situaciones de estrés y nivel de salud mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto entrenamiento, del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas en las edades de 18 a 30 años” de Valdez (2017) fue desarrollada desde un enfoque mixto cuantitativo y cualitativo. La muestra fue de tipo no

aleatorio, discrecional, según el criterio de las investigadoras, integrado por once mujeres entre los 18 a 30 años, todas ellas profesionales de la danza. El primer contacto con la muestra fue la observación directa, natural y no participante. De esta observación se consignaron por escrito las conductas identificadas más importantes para su posterior análisis. Se entrevistó a las once participantes en sesiones individuales con un instrumento prediseñado para los fines. Posteriormente, se realizó la interpretación cualitativa de los datos, abstrayendo los indicadores y factores de riesgo comunes de la muestra. Este procesamiento se correlacionó por medio de la triangulación de datos, con los resultados cuantitativos.

Investigaciones Cualitativas

Dentro del grupo de investigaciones cualitativas, se analizaron un total de seis investigaciones. Lopera (2015) desarrolló la investigación titulada “El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud”, estudio de tipo histórico-hermenéutico que explica el trasfondo histórico que dio origen al concepto oficial de salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Utilizaron fuentes primarias y secundarias, así como las herramientas de políticas públicas de la OMS, para crear una interpretación de las fuentes documentales. En cuanto al análisis de los instrumentos, hubo una perspectiva descriptiva y analítica basada en tres niveles de análisis: el primero fue intratextual, referido a la lógica interna del texto, su coherencia y falta de contradicción; el segundo fue intertextual, involucrando una crítica comparación de diferentes textos, documentos y artículos, y el tercero fue meta contextual, basado en la articulación de los textos estudiados. La combinación de los tres niveles permitió la validación de las conjeturas desarrolladas y la construcción de

explicaciones acerca de cómo aparece la idea de salud mental en diversas políticas públicas.

En la investigación de Aujla y Farrer (2015) denominada “El rol de los factores psicológicos en la carrera del bailarín independiente” el cual corresponde a un enfoque cualitativo. Se reclutaron a los participantes a través de una página web, en la cual se presentaron los propósitos del estudio, así como sus objetivos y procedimientos. Se realizaron entrevistas a 14 bailarines y diferentes etapas de sus carreras, en base a la guía establecida de una entrevista semiestructurada diseñada por los autores de la investigación. La guía estaba dividida en cuatro categorías, la primera preguntas introductorias y antecedentes en la danza, la segunda la motivación para trabajar de forma independientes y cambio en la motivación a lo largo del tiempo, la tercera fue las ventajas y desventajas de trabajar en el sector, la última los factores más allá de su formación que los bailarines creían que le habían ayudado a tener éxito, al finalizar las entrevistas estas eran transcritas textualmente y se procedió al análisis del contenido.

Macaya et al. (2018) en “Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario” investigación de tipo documental, se revisaron investigaciones un total de 18 investigaciones para analizar la evolución del concepto de salud mental, empleando variables como el contexto histórico, la disciplina y los modelos teóricos. Asimismo, Porras (2017), en su estudio "Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo", utilizó el método de análisis documental para examinar los trabajos clásicos de Sigmund Freud sobre el malestar cultural, el surgimiento de una ilusión y la psiquiatría de las masas y el análisis del yo. Con base en esta trilogía documental, se creó una breve presentación del modelo de análisis e intervención

propuesto para resaltar los elementos clave de la estrategia antes de presentar los resultados en categorías analíticas interpretativas.

En la investigación de Díaz (2020) denominada “Perfil psicológico de bailarines de ballet” la metodología empleada fue la revisión narrativa de enfoque metodológico cualitativo que implica la selección, recolección y revisión de los distintos artículos científicos. Con respecto a la búsqueda de artículos, se consultaron tres bases de datos científicas: Pubmed, Psycinfo y Google Scholar. Respecto a las palabras claves utilizadas fueron las siguientes; “anxiety”, “ballet”, “depression”, “eating disorders” “psychology”, “perfil psicológico de bailarines de ballet”, “psicología de la danza” y “psicología del ballet”.

Finalmente, Pollitt y Hutt (2021) autores de la investigación “Revisión de las lesiones en bailarines desde una perspectiva psicológica” plantearon como objetivo el revisar la literatura existente en el campo de la psicología de la danza que se centra en los antecedentes psicológicos y las respuestas a las lesiones. El enfoque metodológico fue cualitativo y se revisaron varias teorías relevantes en torno a la psicología de la danza. A partir de esta literatura, se sugirió la enseñanza de técnicas psicológicas en ámbitos educativos para preparar a los estudiantes de danza con las respectivas herramientas necesarias para cuidar su salud física y mental, reducir el riesgo de lesiones y ayudar a curar las lesiones existentes.

Instrumentos

Uno de los instrumentos identificados en las investigaciones es la Escala de Bienestar Psicológico (EPB) propuesta por Carol D. Ryff en Wisconsin, Estados Unidos

en 1989. Se aplica sobre la base de un modelo teórico de bienestar mental, el cual cuenta con seis subescalas a saber: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, control ambiental, metas en la vida y relaciones positivas hacia los demás (Ryff, 1989). Esta herramienta fue validada por Cubas (2003) en un estudio realizado en Lima con estudiantes universitarios de 18 a 31 años. El proceso de adaptación incluyó la traducción, validación semántica y análisis factorial, el cual arrojó un factor que agrupa a las 6 subescalas explicando el 64.1% de la varianza. Asimismo, el índice de consistencia interna, obtenido por la correlación ítem-test corregida, reveló una correlación superior a 0.50 (Chávez, 2008). En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo para la escala total un índice de Alfa de Cronbach de 0.89 y para las subescalas uno mayor a 0.77. Respecto a los parámetros interpretativos para el bienestar psicológico y las subescalas, Cubas (2003) dividió los puntajes en tres niveles: bajo, medio y alto.

Por otro lado, María Martina Casullo y colaboradores consideraron que se podía estudiar el bienestar psicológico, por lo que realizaron una serie de investigaciones en países como Argentina, Cuba, España y Perú. Decidieron evaluar diversos aspectos del bienestar psicológico para obtener un indicador con el que comparar el grado de satisfacción o insatisfacción de las personas con su forma de vida (Zúñiga, 2010). Por ello, la prueba es validada en el contexto peruano y es denominada BIEPS-A, adaptada por Domínguez en el 2014. Los adultos de 19 a 61 años pueden realizar individualmente o en conjunto la escala. En cuanto al tipo de prueba, se realiza con lápiz y papel y utiliza una escala Likert estándar con tres opciones de respuesta. El tiempo es variable, con una estimación típica de 5 minutos. El propósito de la escala es identificar el bienestar psicológico evaluando la autoaceptación, las relaciones psicosociales, el control de situaciones y los proyectos de vida. Finalmente, la clasificación se realiza en escala

porcentual, por lo que es un instrumento unidimensional. Como resultado, la puntuación obtenida se compone del total de los puntajes de los 13 ítems que constituyen la prueba, determinando el nivel de bienestar psicológico, que puede ser bajo, medio o alto.

Diener et al. (2010) desarrollaron las escalas SPANE y Flourishing para medir el bienestar. SPANE (Scale of positive and negative experience) es una medida que evalúa el impacto de los afectos positivos y negativos. Consta de 12 ítems, seis de los cuales evalúan sentimientos positivos (SPANE-P) y otros seis que evalúan sentimientos negativos (SPANE-N). El cuestionario tiene una estructura de respuesta tipo Likert que va desde “rara vez o nunca” (1) hasta “muy a menudo o siempre” (5). Además, la escala incluye una dimensión de equilibrio afectivo (SPANE-B), que se obtiene restando el SPANE-N y SPANE-P. El cuestionario hace referencia a lo que ha pasado el individuo en las últimas cuatro semanas, durante un período de tiempo determinado. Sin embargo, como señalan los autores, es posible ajustar el tiempo para que se adapte mejor al estudio. Por otro lado, la escala de Florecimiento (Flourishing) está compuesta por ocho ítems que evalúan la importancia y el juicio que las personas hacen sobre sus relaciones positivas, propósito de vida, habilidades y autoaceptación. Las respuestas estaban disponibles en una escala Likert que iba desde "totalmente de acuerdo" (7) hasta "totalmente en desacuerdo" (1). Ambas escalas fueron validadas en Perú por Martínez y Casarretto (2015) quienes obtuvieron resultados que mostraron coeficientes de confiabilidad de 0.89 para Flourishing, 0.90 para SPANE-P y 0.87 para SPANE-N. Se obtuvo un alfa de cronbach de 0.85 para SPANE-P, 0.77 para SPANE-N, y 0.82 para la escala de Flourishing.

La Escala de Bienestar psicológico en la danza (González, 1996) es la versión del PGWB (Perceived General Well-being) (Dupuy, 1984), compuesta por 22 ítems. Para cada ítem existían 5 opciones, que recibían una puntuación de 1 a 5, y de las cuales se debía seleccionar. La consistencia interna de las subescalas fue aceptable: α (ansiedad) = 0,85; α (vitalidad) = 0,75; α (autocontrol) = 0,67; α (buena salud general) = 0,76; α (buen estado psicofísico) = 0,74; α (humor deprimido) = 0,85. El bienestar psicológico se calculó a partir de la suma de los ítems del cuestionario, teniendo en cuenta que los ítems de las subescalas de ansiedad y humor deprimido usaron escalas de puntuación inversas.

2.3. Estudios acerca del tema

Numerosos estudios demuestran los beneficios de la danza, así como el impacto que genera en la salud mental llevar a cabo esta profesión. Padilla y Coterón (2013), consideran que la danza es una actividad que repercute en los estados anímicos, las emociones, el bienestar y la salud de las personas. En el contexto artístico, las presiones psicológicas son altas, lo que convierte a la danza en una fuente de ansiedad y estrés, repercutiendo en el desempeño artístico e incluso desencadenando en el desgaste o abandono de la carrera (García et al., 2021). En esta sección, se procedió a mencionar y describir las investigaciones nacionales e internacionales que contribuyeron a profundizar el conocimiento sobre los factores de la salud mental en profesionales de la danza. Asimismo, explicar la relevancia y realizar una breve reflexión sobre los aportes que hacen cada una de las investigaciones al presente estudio.

Factores de la salud mental en profesionales de la danza

El modelo teórico del doble continuo de la salud mental de Keyes (2014) detalla las variables predictoras de una adecuada salud, las cuales son el bienestar emocional,

bienestar psicológico y bienestar social. Meza (2010) se propuso describir el bienestar psicológico de un grupo de practicantes de danza contemporánea en su estudio "Bienestar Psicológico en practicantes de danza contemporánea". Por medio de la cual fue posible determinar un alto nivel de bienestar psicológico en la población general, esto nos permitiría considerar que la práctica de esta disciplina estaría asociada en alguna medida al bienestar psicológico. A través de esta investigación se puede apreciar que la danza es una actividad que promueve las relaciones interpersonales, la cohesión grupal y la interacción social, favoreciendo el bienestar psicológico. Al ser una disciplina que vincula al individuo con su comunidad, favorece a nivel social las relaciones e interacciones con el medio. Además, permite expresar de manera grupal las emociones y necesidades de la persona, buscando conectar con su entorno. Por ello, se considera a la danza como un facilitador de relaciones interpersonales positivas y es vinculada a un alto nivel de bienestar psicológico alcanzado en el grupo (Meza, 2010).

Asimismo, Benzaquén (2016) en "Bienestar y desórdenes alimenticios en bailarinas profesionales de ballet en el Perú" planteó como objetivo el análisis de la relación entre el bienestar y la presencia de indicadores de deficiencia y desórdenes alimentarios en bailarines de danza clásica en el Perú. Destacando la relevancia de la presión social y cultural de las compañías de danza tradicional, calificando como factor de riesgo para el desarrollo de indicadores de desórdenes alimenticios. Razón por la cual, existe una mayor prevalencia de desórdenes alimenticios en el grupo asociada con la necesidad de monitorear constantemente la apariencia física, deteriorando el bienestar psicológico y emocional.

En su mayoría, la literatura sugiere que la práctica de la danza clásica a nivel profesional puede resultar en el desarrollo de alteraciones a nivel alimenticio, debido a que es una práctica que se enfoca en la estilización de las líneas corporales. Este arte tiene como principal instrumento el cuerpo y este debe cumplir con ciertos requisitos estéticos para desempeñarse en el escenario. Como resultado de la revisión, se destaca la permanente búsqueda de la delgadez y el miedo a no lograr ideales estéticos, obteniendo como consecuencia un deterioro del bienestar emocional. Debido a que el equilibrio y estabilidad del individuo se ven alterados por las presiones generadas por el entorno artístico, la presión social y cultural de las compañías de danza (Aelten, 2007).

En ese sentido, Valdez (2017) en “Situaciones de estrés y nivel de salud mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto entrenamiento del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas en las edades de 18 a 30 años”. Se destacó que el 73% de la muestra manifestó una distorsión de la imagen corporal, de igual manera, presentaron una marcada insatisfacción corporal en relación con la representación mental que hacen de sí mismas. La autoexigencia en la danza es elevada, los bailarines reconocen lo difícil que es bailar cuando la presión es alta, lo cual denota una disminución del rendimiento artístico. Debido a que factores como el bienestar psicológico, social y emocional se ven repercutidos, se transmite elevados niveles de ansiedad, los cuales influyen directamente en la salud mental del bailarín. Desencadenando en complicaciones en el manejo de las propias emociones, cuando se presentan problemas de comunicación en el entorno, choque de intereses y falta de compromiso hacia el trabajo de otros, lo cual conlleva a que la danza no sea tan satisfactoria.

La investigación de Aujla y Farrer (2015) “El rol de los factores psicológicos en la carrera del bailarín independiente” cuyo objetivo fue explorar la motivación de los bailarines para trabajar de manera independiente. Destaca la importancia de otros factores relevantes como la motivación y las habilidades mentales, las cuales juegan un papel importante en el desempeño y la negociación de las etapas de desarrollo del talento en la persona. Dentro de las habilidades mencionadas frecuentemente, está la actitud positiva y proactividad, la cual representa la capacidad de crear oportunidades y la voluntad de asumir nuevos desafíos. Además del autoconocimiento y la confianza, que denota el compromiso que tiene hacia su carrera y así mismo. Sin embargo, poco se ha estudiado acerca de estos factores en la danza, particularmente con respecto a los bailarines cuyas carreras en su mayoría involucra múltiples roles, variedad de trabajos y períodos de inestabilidad.

Es recurrente la mención de factores de la salud mental, debido a que estos acompañan a los profesionales a lo largo de su carrera y en la calidad de vida. Les permite adquirir y desarrollar habilidades mentales que los ayuden a afrontar las adversidades del día a día. Por lo cual los factores de la salud mental, las habilidades mentales, el apoyo social y las habilidades de gestión de la carrera demuestran ser elementos críticos y relevantes en el desarrollo de la carrera artística.

En ese mismo sentido, Sundgot-Borgen (2020) en la investigación “Salud mental en bailarines” planteó como objetivo mejorar el conocimiento sobre la prevalencia de problemas de salud mental en bailarines profesionales. Además de explorar la salud mental en bailarines profesionales y su conocimiento sobre estrategias de recuperación y necesidades nutricionales, e implementar y evaluar el efecto de una intervención diseñada

para mejorar estos aspectos. Respecto a las medidas implementadas se destaca el aporte de las intervenciones establecidas, las cuales permitieron un cambio en los síntomas de los trastornos alimenticios, el perfeccionismo, la resiliencia, la autoestima, apreciación corporal, disponibilidad de energía, la depresión y ansiedad.

En conjunto, las investigaciones nos ayudan a comprender cómo el baile a nivel profesional aumenta el riesgo o está relacionado con el desarrollo de problemas de salud mental, como trastornos de la alimentación, ansiedad y trastornos obsesivo-compulsivos. Los hallazgos indican un alto riesgo de baja disponibilidad energética, lo que implica un alto riesgo de efectos negativos sobre la salud física y mental, así como la capacidad de rendimiento. Además, en su mayoría los estudios muestran altos niveles de insatisfacción física, preocupación por el peso corporal, perfeccionismo y baja autoestima. En ese sentido, se demuestra la necesidad de implementar acciones preventivas para la salud mental de los profesionales de la danza. El psicoeducar sobre los riesgos de la danza o problemas de la conducta alimentaria, con el propósito de identificar con rapidez la presencia de dichas patologías. Además de un seguimiento regular, que incluya evaluaciones psicológicas y nutricionales.

Evolución del concepto de salud mental en el siglo XXI

A lo largo de la historia el valor otorgado a la salud ha sido fundamental, siendo influenciada por ideologías y corrientes de pensamiento predominantes. En la investigación de Lopera (2015) titulada “El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud”, expone el contexto histórico, que dio origen al concepto oficial de salud mental de la Organización

Mundial de la Salud (OMS) y examina el significado del concepto definido en políticas, programas y acciones para mejorar la salud mental.

El Informe sobre la salud en el mundo de 2001 de la OMS, que se centra en la salud mental, hace hincapié en la atención primaria de salud. Entre las recomendaciones destacadas se encuentran el apoyo comunitario enfocado en la atención primaria, la importancia de la educación pública en el campo de la salud mental y la necesidad de involucramiento y formación de la comunidad en el campo de los recursos humanos en el campo de la salud mental. Este informe también aborda el tema de la atención en los grandes hospitales psiquiátricos, promueve su cierre y su papel en la atención de la salud comunitaria y enfatiza la importancia de los derechos humanos.

En el 2003 la OMS comenzó a publicar un conjunto de pautas para los servicios y políticas en salud mental. La primera guía, titulada "El contexto de la salud mental", se centra en las políticas públicas de la OMS, con especial énfasis en la atención primaria y el trabajo comunitario. Continúan enfocándose en los trastornos mentales y no en la salud mental. Se destaca la importancia del desarrollo de la primera infancia, el desarrollo mental y los derechos humanos. A partir de esta investigación podemos comprender la conceptualización de la salud mental como un proceso dinámico y de constante adaptación acorde a las demandas del entorno.

Porras (2017) en la investigación "Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar psicológico humano en el trabajo" el objetivo es analizar los aportes de la salud mental para la comprensión e intervención en el malestar humano y en el lazo social en los contextos de trabajo contemporáneos. Respecto al concepto de salud mental, el

término se ha asociado durante mucho tiempo con la psicología clínica, particularmente en términos de evaluación, diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. La salud mental puede definirse como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, es capaz de hacer frente al estrés de la vida cotidiana, trabaja productivamente y puede contribuir a su comunidad.

Macaya et al. (2018) en “Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario” mencionan que se puede establecer que las concepciones en torno a la salud mental son variadas y se ha ido aportando matices que generan una nueva visión, en tanto responda a las necesidades de la sociedad. Se menciona a la salud mental en los ámbitos clínico, social y cultural. Sin embargo, ha estado ligada a la idea de enfermedad mental durante mucho tiempo, por lo que es fundamental abordar una conceptualización desde una perspectiva multidisciplinar.

Emilio Galende (como se citó en Macaya et al., 2018) afirma que el concepto de salud mental muchas veces se considera lo mismo que enfermedad mental, también muestra que el objetivo de la salud mental no es la enfermedad sino lo que se constituye en torno al complejo interdisciplinario. Esta mirada da un nuevo enfoque a la resolución de problemas, comprendiendo el sufrimiento psíquico del individuo como un todo en sus relaciones familiares, grupales y sociales. El objetivo de la salud mental no son solo individuos o grupos sociales, sino que consiste en relaciones que permiten pensar conjuntamente al individuo y a su comunidad.

En este sentido, se dice que la salud mental está ligada a la vida cotidiana, refiriéndose a la forma en que un individuo interactúa con las actividades de su entorno,

así como los deseos, habilidades, sentimientos y valores morales que se requieren para cumplir con los objetivos y demandas de la vida. En consecuencia, al reconocer que cada persona es un todo biopsicosocial que puede ser prevenido, tratado y rehabilitado de la misma manera que otras enfermedades, las medidas que se pueden tomar para lograr la salud mental no se limitan al campo médico, sino que se extienden a todos los aspectos de la vida humana. Por lo cual se entiende a la salud como un proceso o estado dinámico, esta es relativa en cada persona (Macaya et al., 2018).

En conjunto, las investigaciones nos aportan en comprender la salud mental como una variable que es más que la ausencia de enfermedad mental, está determinada por factores socioeconómicos, biológicos y ambientales. Además, existen estrategias de intervención efectivas y beneficiosas para promover, proteger y restaurar la salud mental en un entorno de trabajo social. En la actualidad, no se ha definido la salud mental asociada al ámbito artístico o alguna derivación específica que involucre aspectos emocionales, cognitivos, sociales y el entorno en el que se desenvuelve el profesional de la danza, las cuales son variables importantes con gran repercusión en el estado mental del practicante de danza. Sin embargo, el indagar y obtener un panorama de cómo ha evolucionado el término, permite tener una visión integradora.

Factores de la salud mental y su vínculo e influencia con la danza

Corey Keyes (2005) menciona que existen variables predictoras de una adecuada salud mental e indican cuán vulnerable puede ser un individuo ante la presencia de problemas de salud mental. En ese sentido, desarrolló el modelo del doble continuo de la salud mental, en el cual se distinguen tres aspectos que implementar para obtener una

salud mental óptima, los cuales son; bienestar emocional, bienestar psicológico y el bienestar social.

Es importante mencionar que, junto con los factores del modelo de La Keyes, surgen otros factores importantes para la salud mental, entre ellos está la motivación. Guzmán y García (2013) desarrollaron la investigación “Bienestar Psicológico en Bailarines” se analizó el clima motivacional, la satisfacción de necesidades, la motivación autodeterminada y la satisfacción/interés los cuales son factores que se relacionan con el estado de salud mental de la persona, como predictores del bienestar psicológico. Se encontró que la motivación de autodeterminación de los bailarines, expresada en la danza, predice su bienestar psicológico y la satisfacción/interés experimentado en clase.

Los hallazgos del estudio destacaron el descubrimiento de tres relaciones entre la satisfacción de necesidades y el bienestar psicológico, ambas mediadas por la autodeterminación y la satisfacción/interés por la actividad. Estas indican la trascendencia del clima de trabajo en el ámbito artístico y la influencia que tiene en el desempeño o rendimiento artístico del bailarín. Esto quiere decir que si un profesional de la danza se encuentra en un ambiente de constante retroalimentación y óptimo, responderá de manera satisfactoria en su desempeño artístico. De igual manera, una variable que ejerce gran influencia es la motivación y la satisfacción de necesidades del rol de profesor o entrenador, donde en su mayoría existe una relación negativa, debido a que los superiores crean ambientes de competencia y exigencia con poco apoyo y retroalimentación.

El bienestar psicológico tiene gran impacto en el crecimiento personal y las relaciones positivas, tal como lo destacan las investigaciones. El bailarín, al

desenvolverse en un ambiente laboral óptimo y recibir retroalimentaciones constantes por parte de sus superiores, beneficiaría su salud mental a través de desarrollo personal y satisfacción con la vida, los cuales son indicadores de una salud mental óptima y desempeño artístico óptimo. Destacando que si las condiciones laborales son adecuadas, el bienestar psicológico, social y emocional del bailarín será óptimo y esto favorecerá en su desarrollo como persona y profesional.

De manera similar, en el estudio de Chiva (2017) "Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia en el mundo de la danza", se dice que la danza es una disciplina que proporciona una variedad de experiencias multisensoriales a sus practicantes, mejorando potencialmente su bienestar físico y psicológico. El objetivo principal de este estudio fue demostrar los beneficios del bienestar psicológico, la autoestima y la autoeficacia general derivados de la danza, examinando las diferencias entre los tres grupos de bailarines en función de la frecuencia de práctica semanal y la relación entre cada una de estas variables.

Por otro lado, hay investigaciones que destacan las repercusiones negativas de la danza, ya sea por desarrollo de trastornos mentales, deterioro a nivel social, condiciones exigentes laboralmente, entre otros elementos que demuestra que a nivel profesional los bailarines se encuentran en riesgo. A diferencia de los bailarines amateurs o aquellos que lo practican a nivel recreativo, ya que les permite potenciar sus habilidades motoras, control ejecutivo, mejorar la condición física, entre otros factores.

“Ansiedad rasgo y logro de metas como predictores de la salud auto informada en bailarines” investigación de Lench et al. (2010) menciona que los factores psicológicos

asociados a situaciones estresantes pueden afectar la salud física de las personas. Razón por la cual, la investigación se centró en la ansiedad rasgo y logro de metas como dos características que pueden predecir los resultados de salud en los bailarines, un grupo propenso al estrés crónico y a las lesiones. Asimismo, Castro (2011), en "Ansiedad del Bailarín Profesional", examinó el nivel de ansiedad-rasgo de los bailarines, indagando todos los aspectos de sus personalidades e identificando sus necesidades en relación con las demandas artísticas y éticas diarias.

En conjunto, los estudios demostraron que los bailarines profesionales tienen un bajo nivel de ansiedad, comparable a lo que se ha observado en las investigaciones de deportistas de élite. Motivo por el cual un deportista de alto nivel puede compararse con un bailarín profesional, y por el cual los métodos de trabajo psiquiátricos pueden aplicarse de igual manera a la danza profesional, como lo son en el mundo del deporte de competición. Además, demuestra el paralelismo entre el deporte de competición y la danza profesional, y propone la aplicación a la danza de métodos de entrenamiento psiquiátrico ya utilizados en el deporte de competición, en particular los relacionados con la regulación de la ansiedad.

Las investigaciones destacan la influencia de situaciones estresantes en aspectos psicológicos y salud mental de la persona. El estrés genera dificultades en la persona cuando no es capaz de controlarlo y se prolonga en el tiempo, ya que repercute en la vida cotidiana, por ende en la salud mental, poniendo en riesgo el bienestar emocional, psicológico y social. Los profesionales de la danza al estar expuestos constantemente a situaciones estresantes conllevan a que desarrollen alteraciones mentales generando un

desequilibrio en la salud mental, repercutiendo en su calidad de vida y desempeño laboral artístico.

Impacto de la salud mental en el rendimiento de los profesionales de la danza

Valle (2017) en “Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín” destaca que a pesar de que ambos son tipos de danza, son muy diferentes en cuanto a técnica y estilo, y que existen situaciones en las que se enfrentan los bailarines, independientemente del tipo de danza que practiquen. Estas situaciones son una rutina de entrenamiento en la que, aunque diferente en ambos casos, el nivel de necesidad es alto y se esfuerza por lograr la integridad operativa. Además, los bailarines de ambas danzas deben someterse a evaluaciones y concursos, donde deben demostrar plenamente sus habilidades, independientemente del tipo de baile que practiquen (Clabaugh y Morling, 2004).

La ansiedad no es un rasgo exclusivo de los bailarines de un tipo u otro, la presencia de ansiedad en niveles elevados afecta la salud mental del bailarín, lo cual genera la disminución de la concentración, provocando cansancio mental, específicamente un gran impacto en el rendimiento artístico. Heras-Fernández et al. (2020) mencionan que la fijación en una actividad, en este caso la danza, disminuye las estrategias de afrontamiento y repercute en el estado de ánimo del profesional de la danza, lo cual corresponde al bienestar emocional.

Díaz (2020) “Perfil psicológico de bailarines de ballet”, con el objetivo de recopilar información sobre los perfiles psicológicos de los bailarines de ballet tanto a nivel amateur como profesional. Investigó los principales problemas psicológicos que

enfrenta esta población. Con ese fin, se examinaron una serie de estudios que analizan el comportamiento psicológico de los bailarines de ballet para recopilar la mayor cantidad de información posible. Los resultados sugieren que son personas perfeccionistas, obsesionadas y tienden a ser persistentes y exigentes. Según su orden, las enfermedades mentales con mayores indicadores de prevalencia son: trastornos de la conducta alimentaria (TCA), trastornos de ansiedad y trastornos depresivos.

Además, la influencia que ejercen los profesores o superiores sobre sus alumnos, así como la competencia constante a la que se ven sometidos, está fuertemente ligada a los trastornos de conducta alimentaria, por lo que la presencia de un psicólogo en los entornos profesionales y escuelas de danza puede ser beneficiosa en prevenir y ayudar a los estudiantes con la adversidad a nivel alimenticio. Lo cual indica la importancia de proporcionar capacitaciones a los maestros de danza, como se mencionó anteriormente, en su mayoría establece una relación negativa con sus alumnos, por tanto, se crean ambientes de competencia y exigencia en los cuales existe poco apoyo y retroalimentación.

A través de las investigaciones se llega a la conclusión que la presencia de trastornos mentales es común dentro del mundo de la danza. Muchos de estas psicopatologías son generadas por condiciones externas involucradas dentro de la práctica de la danza como la presión del propio ambiente, docentes que no retroalimentan, clima social-laboral deficiente, entre otras variables que repercuten en el bienestar mental de la persona. La presencia de una alteración mental indica un deterioro de la salud mental, lo cual repercute en el bailarín de la siguiente forma que el rendimiento artístico sea menor,

niveles altos de ansiedad y estrés, en algunos casos el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, cuadros ansiosos y depresivo entre las más destacables.

Castro (2019) en “Análisis de la relación entre ansiedad rasgo y experiencia profesional en la danza” estudió los niveles de ansiedad-rasgo de los bailarines profesionales y su grado de experiencia en el mundo de la danza. La ansiedad-rasgo parece ser unas variables de gran estabilidad, característico de un bailarín profesional, lo que indica que no está influenciado por su nivel de experiencia escénica, ya que a pesar la experiencia la ansiedad es una variable que se mantiene constante a lo largo del tiempo.

La ansiedad es una de las patologías de mayor incidencia en los profesionales de la danza. Martínez-Otero (2003) menciona que la ansiedad puede ser beneficiosa si se utiliza en la dosis adecuada y como componente de adaptación, ya que, al igual que el estrés, activa el organismo y mejora su rendimiento. Sin embargo, el estrés y la ansiedad excesivos, ambos considerados patológicos, alteran el equilibrio del cuerpo, lo que tiene consecuencias negativas para la salud mental y el rendimiento de la danza. Esto puede verse en situaciones como, presión por mantener un peso corporal bajo, el manejo del dolor ante lesiones e inseguridad laboral. Las investigaciones nos muestran que en los bailarines reconocidos la ansiedad es un rasgo estable, sin embargo, pocas son las investigaciones donde se trata con aquellos que recién inician o están en su periodo de crecimiento profesional, las consecuencias serán mayores de acuerdo al grado de maduración de la persona y si atraviesan la construcción de su personalidad.

Las compañías de danza a nivel mundial comparten una filosofía de trabajo que busca la perfección y la máxima calidad en la interpretación. El introducirse en el campo

de la danza implica regirse por lineamientos estéticos propios de la profesión. Existe una asociación entre las lesiones que puede tener un bailarín, la rehabilitación y recuperación con los factores psicológicos de una persona, ya que al atravesar por una lesión implica un deterioro a nivel físico y no menos importante a nivel emocional donde no se le brinda la correcta asistencia. Como menciona Valdez (2017), a pesar de las posibilidades de recuperación de un bailarín no suelen reponerse en su totalidad en cuanto a su salud mental, debido a las barreras psicológicas que desarrollan a raíz de una lesión y la influencia que tiene está en su rendimiento artístico. Desencadenado en el desarrollo de un posible cuadro depresivo por la incapacidad para ejercitarse y el no poder trabajar, demostrando el impacto en el bienestar emocional del bailarín.

Pollitt y Hutt (2021) en “Revisión de las lesiones en bailarines desde una perspectiva psicológica” tuvo como objetivo el revisar la literatura existente en el campo de la psicología de la danza que se centra en los antecedentes y aspectos psicológicos y las respuestas a las lesiones. Se halló que las lesiones entre bailarines tienen una incidencia de por vida del 90%, y una investigación reciente sugiere que hasta el 60% de los bailarines lesionados cumplirán los requisitos para la derivación clínica a un psicólogo.

Los aspectos interpersonales mencionados anteriormente repercuten en la salud mental. Iniciando por el bienestar psicológico, ya que el desarrollo personal y la percepción sobre los logros es interrumpida por las incapacidades que atraviesa el profesional como por ejemplo una lesión, la experiencia emocional tiene una valoración negativa influyendo en la calidad de vida. Seguido del bienestar social, las circunstancias y estresores del entorno como el establecimiento de metas poco realistas, sensación de

competitividad constante, excesivo perfeccionismo, ritmo de vida acelerado con gran exposición a niveles altos de estrés y ansiedad denotan un funcionamiento poco favorable acorde a las demandas sociales. Finalmente, respecto al bienestar emocional existe una gran dificultad debido al estilo de vida de los bailarines, ya que no permite llevar un equilibrio y tranquilidad. Estas limitaciones no permiten un adecuado establecimiento y mantenimiento de relaciones con el entorno y con las propias emociones (Arias, 2017).

Razón por la cual, se sugirió que se puedan enseñar técnicas psicológicas en entornos educativos con el propósito de preparar a los estudiantes de danza con las herramientas necesarias para cuidar sus cuerpos y mentes, y así reducir el riesgo de lesiones y ayudar a curar las lesiones existentes. De igual manera, debe hacerse mayor hincapié en complementar el apoyo físico y psicológico para mejorar la atención y el tratamiento de las lesiones de los bailarines.

Las investigaciones en conjunto aportan en comprender que, en el ámbito de la danza, y más concretamente con bailarines de nivel profesional, hay una escasa atención frente a las necesidades emocionales que atraviesan los bailarines. Por lo cual hay que destacar, se trata de una profesión que demanda una alta exigencia psicológica, estándares específicos que cumplir. Razón por la que radica la importancia de poseer estrategias de afrontamiento adecuadas para enfrentarse a situaciones de gran responsabilidad y alta tensión. En la práctica profesional, los bailarines atraviesan largas jornadas de trabajo físico dentro de un ambiente competitivo, lo cual repercute de manera significativa en la salud mental.

2.4. Reflexiones teóricas sobre el tema

Analizando la información recolectada para el objetivo general, se destaca la asociación de la danza a aspectos beneficiosos para la salud como mejorar la condición física y factores cardiovasculares. Algunos autores mencionan que la danza es considerada una actividad con fines terapéuticos, razón por la cual se usa como herramienta terapéutica en salud mental. Sin embargo, son escasas las investigaciones que profundizan los efectos terapéuticos en la persona. No obstante, debido a que la danza es una forma de arte basada en una técnica físicamente exigente, es crucial reconocer los efectos positivos y negativos de la práctica en la salud mental, tanto a nivel educativo como profesional. No es lo mismo conceptualizar la danza únicamente como actividad recreativa, por el contrario, es importante tomarla en cuenta y analizarla desde el enfoque de la danza como una profesión, ya que requiere una preparación y el desarrollo de técnicas de movimiento, aspectos creativos y destrezas físicas y mentales.

La práctica de la danza conlleva una preparación previa de muchos años, en los cuales hay un desgaste físico elevado, exposición constante a lesiones físicas y una corta carrera profesional, debido a las exigencias físicas y mentales de la misma profesión. Existen prejuicios con relación a la elección de una carrera artística en la cual influyen factores como fuentes de ingreso, responsabilidades familiares, aspiraciones personales, así como las propias exigencias de su profesión que hacen que bailarín tengan demás trabajos o una carrera paralela que genera ingresos, lo cual intensifica y agudiza la carga de presión laboral que experimentan diariamente.

Keyes (2005) menciona variables que predicen una adecuada salud mental, las cuales son bienestar psicológico, emocional y social, aquellas que suelen ser ignoradas

por las instituciones o compañías de danza, siendo causa de que muchos bailarines tengan un rendimiento artístico inferior al que podrían alcanzar por sus facultades técnicas, o conllevar a la deserción repercutiendo en la calidad de vida de la persona (Martín, 2017). La alta presión social y cultural, es un aspecto que pone en riesgo el bienestar social y emocional de los profesionales, ya que el funcionamiento social, las interacciones sociales y las relaciones con el entorno se ven limitadas. Debido a que la educación tradicional que se imparte en las instituciones es rígida, un clima laboral autoritario, el ambiente laboral exigente y elevados niveles de ansiedad y estrés, que destacan la omisión del factor de bienestar emocional de los bailarines.

Asimismo, la sobre exigencia a nivel profesional, disminuye el rendimiento artístico y hay mayor predisposición a lesionarse, es ahí donde surgen los problemas emocionales, una baja disponibilidad energética y alta prevalencia de ansiedad. La actividad no genera placer ni satisfacción y es reemplazado por un constante miedo a lesionarse, fatiga y deterioro a nivel físico y emocional asociado a niveles bajos en el factor de bienestar psicológico. Por último, el monitoreo constante de la apariencia física en la población, existe una búsqueda permanente de la delgadez y el miedo a no lograr este ideal estético genera en los bailarines, frustración, ansiedad, distorsión de la imagen corporal o alteraciones de la conducta alimentaria. Es por ello que tiene consecuencias en el bienestar emocional, debido a que el equilibrio y la tranquilidad del individuo son perturbados por las presiones generadas en el entorno que desencadenan en una inestabilidad emocional.

De acuerdo con el primer objetivo específico, el concepto de salud mental se ha asociado durante mucho tiempo con la psicología clínica, particularmente en términos de

evaluación, diagnóstico y tratamiento de los trastornos mentales. Se plantearon modelos teóricos en torno a la salud mental, que ayudaron a delimitar y calificar si la persona es mentalmente sana o enferma, de ese modo se buscaba guiar la atención en el ámbito de la salud mental. Sin embargo, no existe un modelo universal que abarque todos los conceptos (Valdivia, 2017). La definición de la salud mental ha ido evolucionando y ha ido cambiando la manera en el que se interviene con respecto a este constructo. Por otro lado, hay áreas en las cuales no se ha investigado esta definición, particularmente en el ámbito artístico, razón por la cual por el momento no hay una definición de salud mental que abarque e involucre el trabajo de los profesionales de la danza (Porrás, 2017). Desde una perspectiva positivista, la definición propuesta de salud mental es que es un aspecto intrínseco de la salud humana; no existe salud sin salud mental, y se extiende más allá de la ausencia de trastornos mentales. Está determinada por factores socioeconómicos, biológicos y ambientales. Además, recomendar estrategias de intervención efectivas para la promoción y protección de la salud mental. Sin dejar de lado, que la salud tiene una estrecha relación con el bienestar físico, mental y social, los cuales están asociados a la armonía, equilibrio y paz social.

La definición de salud mental ha evidenciado una serie de cambios, sin embargo, en la actualidad una propuesta que integra todo aspecto es desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) la cual menciona que la salud mental es un componente integral definido como; “Estado de bienestar en el que las personas son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir con la comunidad”. Los individuos somos seres biopsicosociales y las enfermedades mentales pueden prevenirse, tratarse y rehabilitarse de la misma manera que cualquier otra enfermedad, por lo que la salud es vista como un proceso dinámico

propio de cada individuo. En el ámbito de la danza no se ha planteado una definición de salud mental específica derivada de la psicología de la danza y los aspectos asociados como emocionales, cognitivos y sociales, además del entorno en el que se desenvuelve el profesional de la danza.

Con respecto al segundo objetivo específico, la danza es una actividad que promueve las relaciones interpersonales, la cohesión grupal y la interacción social (Meza, 2010). Facilita las relaciones interpersonales positivas y está vinculada a un alto nivel de bienestar psicológico. Es importante comprender que la salud mental está ligada a determinantes individuales y sociales, aspectos hereditarios, biológicos, psicológicos y ambientales, incluyendo de igual manera los factores sociales y culturales. En ese sentido, es fundamental enfatizar que las condiciones de trabajo son factores que contribuyen al estrés y la insatisfacción profesional. Lo cual denota que las condiciones de trabajo en la industria de la danza, no siempre son las óptimas y fue demostrado en la investigación realizada por Entertainment Assist organización australiana que descubrió que uno de cada tres bailarines sufre problemas de salud mental, entre ellos depresión, trastornos de la conducta alimentaria, trastorno de estrés postraumático pudiendo estar relacionado con un nivel bajo de clima laboral y social, relaciones conflictivas en la educación docente-alumno, pocas retroalimentaciones o presencia de lesiones (Eynde, 2014). Destacando la influencia del clima de trabajo, el funcionamiento social, las interacciones sociales y las relaciones con el entorno son limitadas por ambiente competitivo de poco apoyo, poca retroalimentación y cohesión social.

Por el contrario, los altos niveles de insatisfacción generan preocupación por el peso corporal, perfeccionismo y baja autoestima, así como una alta prevalencia de

ansiedad y depresión. Es así como se interrumpe el desarrollo personal y la percepción sobre los logros planteados, por lo que el bienestar psicológico se ve impactado. Demostrado en la investigación de Valdez (2017) en donde el 73% de la muestra de profesionales de alto rendimiento del ballet nacional de Guatemala manifiestan una distorsión de la imagen corporal, presentando una marcada insatisfacción corporal en relación con la representación mental. Como resultado de esto, los bailarines tienen un mayor riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como consecuencia de su profesión (Garca et al., 2021). Sea por las exigencias estéticas de la danza que hace que los bailarines sufran trastornos de la conducta alimentaria en mayor proporción que la población general. Asimismo, el miedo a la lesión mencionado anteriormente, ya que esta demanda la necesidad y manera de afrontar lesiones y un manejo físico y emocional. Otra gran preocupación es el envejecimiento debido a que el cuerpo pierde progresivamente sus capacidades y el proceso de búsqueda de estabilidad fuera de la industria artística llega a causar episodios de ansiedad, ya que muchos bailarines se dedican completamente al arte y no encuentran alternativas que satisfagan sus necesidades.

En la investigación de Lench et al. (2010) se mencionó que los factores psicológicos asociados a situaciones estresantes pueden afectar la salud física de los profesionales de la danza. De igual manera, Pollitt y Hutt (2021) hallaron que las lesiones entre bailarines tienen una incidencia de por vida del 90%, además sugiere que hasta el 60% de los bailarines lesionados cumplirán los requisitos para la derivación clínica a un psicólogo. Por lo cual, atravesar una lesión implica el deterioro no solo del factor físico sino también de un deterioro emocional, el cual requiere un proceso donde muchas veces no se ofrece la atención necesaria y adecuada. Esto indica que no existen acciones

preventivas ni programas de asistencia por parte de conservatorios o instituciones de danza frente a casos como las lesiones.

Razón por la cual es de vital importancia el trabajo preventivo a nivel psicológico durante la etapa formativa, ya que la detección e intervención a tiempo evita el desarrollo de problemas mentales y un declive en el rendimiento artístico. En mi opinión, en el mundo de la danza existe una “cultura del silencio” que hace que los bailarines luchan contra sus problemas solos, implica que las dificultades a nivel físico o mental que atraviesan sean ignoradas priorizando las demandas laborales. Motivo por lo cual es importante poder crear espacios de comunicación e implementar estrategias que ayuden a la comunidad de la danza a romper estigmas y trabajar por una óptima salud mental.

Sin embargo, la estructura organizativa de las compañías de danza impide el establecimiento de canales de comunicación efectivos que permitan una adecuada relación interpersonal. Debido a esto, la gran mayoría de los bailarines perciben a las empresas como entidades autoritarias, enfatizando la forma en que imponen la disciplina a través de un trato degradante, lo que genera frustración, poca consideración por el esfuerzo individual y desmotivación de los bailarines. Debido a esto, la gran mayoría de los bailarines perciben a las compañías como entidades autoritarias, enfatizando la forma en que imponen la disciplina a través de un trato degradante, lo que genera frustración, poca consideración por el esfuerzo individual y desmotivación de los bailarines. Lo cual es considerado como un factor ambiental que tiene un impacto en la salud mental pero, que no ha sido abordado dentro del trabajo con los bailarines.

Las investigaciones realizadas en grupos de bailarines clásicos nos mencionan una marcada tendencia hacia las patologías como resultado de la práctica de la danza, sin embargo, en los estudios de bailarines contemporáneos o independientes existe un contraste, ya que muchos de ellos desarrollan habilidades mentales que le permite hacer frente a las adversidades y no perjudicar su salud mental. Lo cual podría sugerir que la educación tradicional utilizada en la danza clásica debería realizar una transformación, dando lugar a una figura del docente más responsable y respetuoso del cuerpo, lo cual podría reflejar en los estudiantes de danza estilos más saludables de vida y una adecuada salud mental.

En la investigación de Aujla y Farrer (2015) se mencionó la importancia de las habilidades mentales y el entrenamiento que requieren en el ámbito artístico. Razón por la cual, surge la importancia de la enseñanza de estas, como por ejemplo la relajación muscular, técnicas de respiración, el establecimiento de metas, entre otras. Estas habilidades permitirán el correcto y adecuado manejo de la ansiedad y estrés por parte de los bailarines en su vida cotidiana. Además, de incrementar la autoconfianza y disminuir los niveles de ansiedad lo cual beneficia al bienestar psicológico de la persona y mantiene una adecuada salud mental. Ya que la enseñanza de dichas habilidades proporciona herramientas para el manejo del estrés o ansiedad, entre otras situaciones que demandan desgaste psicológico por parte de los bailarines.

Finalmente, respondiendo al tercer objetivo específico, la danza es una profesión donde la salud mental es vulnerada por elementos como: ambiente laboral exigente, estilos de vida poco saludables, elevados niveles de estrés y ansiedad, inseguridad laboral, competitividad constante y excesivo perfeccionismo y distorsión de la imagen corporal.

Es por ello que se describe una salud mental inadecuada en cualquiera de sus factores ya mencionados, destacando como el bailarín va disminuyendo en su rendimiento, provocando que aumenten los síntomas que puede estar experimentando (ansiedad, estrés, etc.) y el malestar incrementa el deterioro de la salud física como mental. La educación tradicional utilizada en la danza debería realizar una transformación, dando lugar a una figura del docente más responsable y respetuoso del cuerpo, lo cual podría reflejar en los estudiantes de danza estilos más saludables de vida y una adecuada salud mental.

Por otro lado, las lesiones entre bailarines tienen gran incidencia, los cuales cumplen los requisitos para la derivación clínica a un psicólogo. Los danzantes experimentan y están expuestos a lesiones, lo cual genera un miedo constante a las lesiones que califica como universal entre los bailarines porque las lesiones pueden provocar una discapacidad permanente y el final de su carrera de ballet. Aunque el tratamiento temprano de las lesiones es fundamental, existen múltiples barreras para recibir tratamiento. Algunas de ellas incluyen la incompreensión de la comunidad de atención médica, el costo del tratamiento, las limitaciones de tiempo, el miedo al desempleo y la visión de los bailarines de las lesiones y el dolor como una forma de vida.

El apoyo psicológico en la formación profesional es de gran importancia, así como otorgar herramientas que les permitan lograr un mayor rendimiento y desempeño sin descuidar la salud mental (Taylor y Taylor, 2008). Motivo por el cual, radica la necesidad de implementar asesoría psicológica a los bailarines, de manera que les permita acceder en el momento que consideren pertinente o al atravesar un proceso de recuperación o jubilación. De esta manera, disminuir las prevalencias existentes sobre la población de riesgo en el ámbito artístico. Las investigaciones en contexto peruano son limitadas y

pocas son las que se extienden a poblaciones como bailarines profesionales que, como indica la teoría, son una población que se encuentra más expuesta al desarrollo de problemas psicológicos por las exigencias de su profesión. Razón por la cual el presente estudio permite conocer el contexto en el que se desenvuelven los profesionales de la danza, identificando riesgo en la población que sean motivos para futuras investigaciones.

2.5. Impacto teórico y social del tema

La danza es una disciplina artística basada en técnicas corporales tan exigentes como la de cualquier deporte, debido a que se asemeja a una actividad de alto nivel de competición. En el ámbito deportivo se realizan intervenciones psicológicas a los deportistas para una correcta gestión del estrés y ansiedad, de igual manera sería óptimo que este apoyo sea implementado en el ámbito de danza, lo cual permitirá una mejor gestión de la salud mental. Evitando de esta manera que los bailarines disminuyan su rendimiento, perjudiquen su estabilidad laboral y desarrollen trastornos mentales (Pérez y Díaz, 2019).

Desde hace muchos años, la mayoría de los equipos deportivos profesionales de todo el mundo otorgan un alto valor a la preparación mental de sus jugadores, que es realizada por psicólogos especializados. Sin embargo, aún se subestima el poder de la mente sobre el cuerpo y la importancia del cuidado de la salud mental, tomando en cuenta las repercusiones que puede tener en la vida de las personas. La danza no es ajena a esta realidad, pues se ha demostrado que es una profesión exigente tanto a nivel físico como mental, conllevando al desgaste del profesional y por ende la afectación de su calidad de vida.

En ese sentido, las exigencias en el ámbito artístico son iguales o mayores que para otras disciplinas deportivas, por lo cual existe una estrecha relación entre la danza y el deporte debido al desgaste que ambos conllevan tanto a nivel físico como mental. En cuanto a rigurosidad, comparten muchos aspectos como el constante entrenamiento, el cual es fundamental para desarrollar las capacidades físicas necesarias para dominar la técnica, como lo es la flexibilidad, coordinación, fuerzas o equilibrio, las cuales son imprescindibles. Ambas son disciplinas en las que se requiere de voluntad y constancia para alcanzar una meta basada en esfuerzo. El punto clave es la pasión, la cual es el impulso de superación para perfeccionar la técnica en la danza o el deporte. El baile no solo se califica como arte sino también como un deporte, debido a que incluye actividad física, una buena alimentación y mucho sacrificio físico y mental, por lo cual se podría determinar que la danza es un arte que integra la disciplina del deporte (Pérez y Díaz, 2019).

Acebes et al. (2021) afirman que para lograr el éxito en el deporte o la danza es necesario examinar los aspectos emocionales y psicológicos de los atletas o bailarines. Uno de los aspectos más estudiados de la psicología del deporte es el impacto que tienen los altos niveles de ansiedad en el rendimiento de los deportistas. Las investigaciones realizadas acerca del deporte de élite son aplicables a la danza, por ello surge el interés en áreas como la medicina y la psicología en ampliar los estudios sobre el bailarín y sus cualidades como atleta. La psicología del deporte trabaja de forma científica y práctica, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que permitan a los deportistas alcanzar su máximo potencial físico y mental.

Por ende, esta investigación aporta dentro de la psicología del deporte, destacando la importancia de brindarle a los bailarines espacios de psicoeducación donde puedan hablar de las preocupaciones acerca de la danza, así como para proporcionarles las herramientas necesarias para manejar las exigencias de su profesión sin llegar a poner en riesgo su salud. Replicando el programa desarrollado en la Escuela Nacional de Ballet de Toronto, ya que demuestra como la intervención precoz y el asesoramiento en nutrición pueden reducir en gran medida la probabilidad de que las bailarinas desarrollen trastornos alimenticios (Piran, 1999). Además, permite conocer el contexto en el que se desenvuelven los bailarines y los patrones percibidos para la comprensión de los riesgos en la población. Al observar la mayor vulnerabilidad de las personas y del medio ambiente, necesitan recibir asistencia preventiva para gestionar los riesgos a los que pueden estar expuestos.

Asimismo, la psicología de la danza, al ser un derivado de la psicología del deporte, es un área de investigación reciente la cual se enfoca en temas como la ansiedad, aspectos motivacionales, imagen corporal, lesiones, entre otros aspectos. Además de brindar a los bailarines herramientas que les permita lograr un mayor rendimiento y desempeño artístico, implementando estrategias para el desarrollo de aspectos cognitivos y emocionales. Igualmente, la investigación aporta en la recopilación de información para estructurar intervenciones en temas en torno a la salud mental como la regulación emocional, gestión de la frustración, manejo de la ansiedad y el impacto en el rendimiento y desempeño de los profesionales de la danza.

Respecto a la psicología clínica y de la salud, la investigación aporta a nivel teórico en contextualizar el concepto de salud mental de manera integral asociado al

ámbito deportivo y artístico, que permite mejorar la comprensión de la salud mental en el ámbito artístico, así como sus elementos a considerar para su desarrollo y mantenimiento óptimo. Tomando en cuenta parámetros relacionados con las disciplinas, esta investigación nos ha demostrado la carencia de un concepto de salud mental que se ajuste a la población y las demandas que presentan, pues de esta manera se evalúa específicamente que puede estar fallando y proteger aquellos factores que se ven involucrados especialmente en el ámbito de la danza.

Dentro de esta misma área, la investigación aporta en identificar la necesidad de desarrollar intervenciones específicas para las dificultades que presentan los bailarines en las diferentes etapas de su paso por la profesión de la danza. Es de gran relevancia que se desarrollen estudios que especifiquen la eficacia de las diferentes técnicas de intervención desde distintos enfoques o corrientes terapéuticas en esta población. Además, poder estudiar cuáles son las técnicas psicológicas más indicadas para acompañar cada fase de la lesión del bailarín y su recuperación. Las aplicaciones prácticas son la base para reformar e implementar programas orientados a la salud mental, es decir, trabajar la prevención y promoción de la salud mental, asimismo el ofrecer acompañamiento a los bailarines en cada una de las etapas.

Gestionar programas de acompañamiento que faciliten a los bailarines la reincorporación a su rutina laboral física tras una lesión e incorporen también el tratamiento emocional. Ayudando a los profesionales sanitarios que les atienden a tomar conciencia de la situación en que se halla un bailarín lesionado. Esto significa tanto comprender la dinámica biopsicosocial de los bailarines como tener en cuenta el sufrimiento causado por las lesiones de muchos bailarines. Por ello, sería conveniente que

pudiesen realizar una valoración inicial del estado anímico de los bailarines y desarrollar una capacidad de escucha empática que les permita tener cierta información de su estado de salud y de las líneas de intervención a seguir, como desarrollando un vínculo profesional que genere esperanza y confianza en el consultante.

Por otro lado, en el campo de la investigación dentro de la psicología clínica y de la salud, sería oportuno diseñar instrumentos específicos para el ámbito de la danza, que evalúen las distintas dimensiones de esta, como por ejemplo aspectos profesionales, emocionales, recreativos, educativos, entre otros. Con la finalidad de que los estudios que se realicen en torno a esta disciplina puedan utilizar herramientas propias sin tener que recurrir a las ya existentes en otros contextos de actividad física para adaptarlos a las peculiaridades de la danza. Además de la necesidad de profundizar en esta línea de investigación en psicología de la danza con foco en los problemas específicos de los bailarines y su posible tratamiento de identificación, prevención y control en base a los éxitos ya alcanzados en la psicología del deporte.

A nivel mundial, las compañías de danza han adoptado nuevas medidas para la intervención en salud mental. Escuelas en temas de danza como Juillard School, New York City Ballet y la Compañía de Ballet de Australia ofrecen servicios psicológicos como parte del programa preventivo en salud mental, ya que se ha demostrado que los bailarines pueden atravesar situaciones que requieran una intervención psicológica a lo largo de su formación artística y posteriormente en su desempeño laboral orientado a disminuir los problemas de salud mental en la población de profesionales de la danza. En el Perú, la danza como educación superior tiene un prematuro desarrollo y son pocas las instituciones que incluyen servicios psicológicos para los bailarines a pesar de ser

considerados población vulnerable. A través de esta investigación se puede visualizar la importancia de la necesidad de que, tanto a nivel nacional como internacional, las diversas instituciones pongan atención especial al trabajo preventivo a nivel psicológico para favorecer y mantener el bienestar de sus bailarines.

Es importante implementar medidas preventivas respecto a los problemas de salud mental en esta población, integrando servicios psicológicos como parte del equipo multidisciplinario durante el desarrollo profesional. Replicando los modelos de acción que ofrecen instituciones renombradas como Juillard School, New York City Ballet y la compañía de ballet de Australia al proporcionar servicios psicológicos como parte del programa preventivo en salud mental. Por ende, es de gran importancia que las instituciones y compañías de danza integren un asesoramiento psicológico como parte de la carrera profesional, ya que esta constituirá una gran ventaja e impacto al ser un recurso accesible para su población que proporcionará intervenciones inmediatas mejorando de manera significativa el rendimiento artístico.

En el Perú, compañías como el Ballet Municipal de Lima, Ballet Nacional del Perú o la Escuela Nacional Superior de Ballet, son las instituciones con mayor reconocimiento en la formación de profesionales de la danza. Sin embargo, poco es lo que se da a conocer respecto a las intervenciones a nivel psicológico o si cuentan con un soporte socioemocional a lo largo del desarrollo profesional de sus bailarines. Razón por la cual es importante, replicar modelos de intervención y programas enfocados en el bienestar psicológico, social y emocional de los profesionales de la danza. Proporcionando una temprana e inmediata atención emocional y psicológica con el

propósito de reducir los altos niveles de complicaciones físicas y mentales que afectan en la calidad de vida de los profesionales de la danza.

3. CONCLUSIONES

Respondiendo al objetivo general planteado, se puede mencionar que existe un impacto tanto positivo como negativo que conlleva la práctica de la danza a nivel formativo y profesional en la salud mental, es una disciplina artística basada en las técnicas físicas necesarias como cualquier deporte. Los aspectos psicológicos como el bienestar psicológico, emocional y social suelen ser ignorados por las compañías de danza, sin embargo, pueden ser causa de que muchos bailarines tengan un rendimiento artístico inferior al que podrían alcanzar por sus facultades técnicas, o conllevar a la deserción repercutiendo en la calidad de vida de la persona y salud mental.

En respuesta al primer objetivo específico del estudio, se puede mencionar que, si bien es cierto, la definición de salud mental ha evidenciado una serie de cambios en base a las diversas perspectivas. En la actualidad una definición integradora es la propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) la cual menciona que la salud mental es un componente integral definido como; “Estado de bienestar en el que las personas son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir con la comunidad”. El individuo es un ser integral, biopsicosocial y las enfermedades mentales se pueden prevenir, tratar y rehabilitar al igual que cualquier otra enfermedad, por lo cual se entiende a la salud como un proceso o estado dinámico, esta es relativa en cada persona y es de gran importancia el ámbito preventivo como unos de los pilares de la salud mental actual. En el ámbito de la danza no se ha planteado una definición de salud mental específica derivada de la psicología de la danza y los aspectos asociados emocionales, cognitivos y sociales como el entorno en el que se desenvuelve el profesional de la danza, los cuales son variables importantes y de gran repercusión en el estado mental del practicante de danza.

Respecto al segundo objetivo específico planteado, la danza es una disciplina artística, cuyo desarrollo demanda por parte de los bailarines un arduo trabajo físico y mental (Paparizos et. al., 2005). El desarrollo profesional del bailarín se caracteriza por enfrentar constantes desafíos que pueden causar desajustes físicos y psicológicos, motivo por el cual la salud mental de los bailarines se ve afectada por la naturaleza de la profesión. El ritmo de vida implica muchas horas de entrenamientos o ensayos y pocas de descanso, exposición a elevados niveles de estrés y ansiedad, alta exigencia artística, presión por mantener un peso corporal bajo, tolerancia al dolor e inseguridad laboral debido a lesiones que puedan presentarse a lo largo de la carrera (Wulff, 2001). Se ha demostrado que las condiciones laborales tienen una influencia significativa en el aspecto físico y mental de la persona, en el caso de los profesionales de la danza, hay un gran riesgo de factores psicosociales vulnerados en el trabajo, lo cual indica la relevancia del clima de trabajo en el ámbito artístico, puesto que desencadena en bajo un rendimiento artístico, estado fatiga o desarrollo de trastornos mentales.

En ese sentido, hay una serie de factores psicológicos que influyen en la salud mental del bailarín, como el bienestar psicológico, bienestar emocional y bienestar social, ya que son indicadores de un adecuado funcionamiento en la persona. La danza es una disciplina estrechamente asociada al bienestar psicológico, ya que el bailarín a través de su cuerpo expresa y comunica sus sentimientos, lo que permite que refleje las repercusiones negativas en su entorno, situaciones estresantes que atenten contra su salud física o mental. Finalmente, acorde al tercer objetivo específico, a lo largo del trabajo se destacan algunas prácticas que denotan deterioro en la salud mental como el establecimiento de metas poco realistas, sensación de competitividad constante, excesivo

perfeccionismo, distorsión de la imagen corporal pudiendo desencadenar en problemas de conducta alimentaria, trastornos de estrés postraumático, depresión entre otras problemáticas que repercuten en la calidad de vida. Por consiguiente, se ven alterados los factores por la misma presión de la profesión, igualmente el deterioro del estado de la salud mental y lo detallado anteriormente evidencia las manifestaciones.

Respecto a las limitaciones del estudio, al tratarse de una disciplina poco estudiada a nivel empírico, resulta complejo afirmar o refutar los hallazgos, debido a la variedad de metodologías de estudios y la carencia de instrumentos en el área. Razón por la cual existe la necesidad de profundizar en esta línea de investigación, centrándose en los problemas concretos del bailarín y sus posibles tratamientos de reconocimiento, prevención y control, apoyándose en los logros obtenidos por la psicología del deporte y los que se desarrollarán en la psicología de la danza. Los resultados obtenidos avalan la necesidad de asegurar una adecuada atención a los profesionales en cuanto a salud mental en la danza, por lo cual algunas propuestas a desarrollar a modo de investigación e intervención son el proporcionar intervenciones a los profesionales de la danza, ya que la literatura y los resultados muestra la presencia de exigencias físicas y mentales a lo largo del proceso formativo y profesional.

Además de facilitar el acceso a servicios psicológicos a los profesores, directores y coreógrafos para un correcto flujo comunicacional y óptimo clima de trabajo basado en la retroalimentación constante y comunicación asertiva. No obstante, ampliar el conocimiento en torno a las afectaciones mentales con mayor prevalencia en la población de la danza, como, por ejemplo, trastornos de la conducta alimentaria e imagen corporal, trastorno de estrés postraumático, depresión, entre otros y realizar estudios longitudinales.

Obteniendo mayor información sobre fenómenos o variables observadas tales como el soporte y apoyo familiar, aspecto social, historias personales y otras redes que impactan en la salud mental.

La atención emocional y psicológica debe abordarse de manera inmediata con el propósito de reducir los altos niveles de complicaciones físicas y mentales que afectan en la calidad de vida del ser humano. Lo mismo ocurre a nivel laboral, donde la exigencia y la competitividad son crecientes y constantes, el trabajo en esta disciplina es rígido, por lo que es necesario intervenir en diferentes niveles para generar un impacto. Las presiones socioculturales en torno a la comunidad de la danza, junto con las expectativas de alto rendimiento, pueden ser elementos que contribuyan al desarrollo de ciertas enfermedades mentales. No obstante, destaca la relevancia de estudiar en el campo de la psicología, qué influencia puede tener un bailarín al sobre implicarse en una actividad, en este caso la danza. La danza es un arte visual con requisitos estéticos exigentes que demandan especial atención por parte del profesional. Los parámetros lineales estéticos del cuerpo de los bailarines pueden ser replanteados, sin embargo, requieren de decisión de quienes lo dirigen para lograr un cambio.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado, D., Sánchez-Miguel, P., Leo, F., Sánchez-Oliva, D. y García-Calvo, T. (2013). *Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales*. Universitas Psychologica, 12(2), 457-470. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000200013&lng=en&tlng=es.
- Amigo, I. (2003). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=306909>
- Ardila, R. (2003). *Calidad de vida: una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología <http://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Aujla, I. & Farrer, R. (2015). *El papel de los factores psicológicos en la carrera del bailarín independiente*. Fronteras en psicología. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>
- Baiocchi, R., (2006). *Il grande libro della danza*. Milano: Giunti editore https://issuu.com/lully93/docs/il_grande_libro_della_danza
- Beltrán, J., Torres, I., Barrientos, C. y Lin, D., (2011). *Diseño de un instrumento para evaluar autoestima en jóvenes*. Revista Medicina Salud y Sociedad. <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/11580/2014000000900.pdf>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. Revista De Psicología, 18(1), 35-68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Casullo, M. y Brenlla, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. <https://es.scribd.com/doc/316538641/Casullo-Evaluacion-Del-Bienestar-Psicologico-en-Iberoamerica>

- Deci, E. & Ryan, R. (2006). *Hedonia, eudemonia and well-being: An introduction*. Journal of Happiness Studies. <http://pdf.xuebalib.com:1262/78p9LgAOClse.pdf>
- Deacon, B. (2013). *The biomedical model of mental disorder: a critical analysis of its validity, utility, and effects on psychotherapy research*. Clinical psychology review, 33(7), 846–861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.09.007>
- Departamento de prevención y desarrollo de la cultura de la Salud (2017). *Bienestar emocional*. Bilbao: Fraternidad-Muprespa. <https://www.fraternidad.com/es-ES/previene/pagina/manuales-de-buenaspracticass>
- Duffy, E. (1972). *Activation*. In N.S. Greenfield & R.A. Sternbach (Eds.). Handbook of Psychophysiology (pp. 577-622). New York: Holt. <https://www.hse.ru/data/2011/06/29/1216147786/Handbook%20of%20Psychophysiology.pdf>
- Eynde, J. (2014). *Pride, Passion & Pitfalls: Working in the Australian Entertainment Industry*. <https://vuir.vu.edu.au/id/eprint/32364>
- Fischman, D. (2001). *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*. https://5e150c7f98.clvaw-cdnwnd.com/8664003d137bcf6139c8df5ee849cb3f/200000304-8e6f28f6bc/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf?ph=5e150c7f98
- Fenoglio, H. (2015). *Salud Comunitaria y Salud como DDHH: Dos concepciones en política de Salud Mental*. http://saludcomunitaria.net/salud-comunitaria-y-salud-como-ddhh-dos-concepciones-en-politica-de-salud-mental/#_ftn1
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). *Toward a new definition of mental health*. World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>

- Griffith, K. L., Gearhart, M. G., Sugimoto, D., Geminiani, E. T., & Stracciolini, A. (2019). *Career Transitions for the Young Dancer: Considering Psychological Implications, Challenges with Athletic Identity, and Need for Available Resources*. *Medical problems of performing artists*, 34(1), 47–52. <https://doi.org/10.21091/mppa.2019.1005>
- Guzmán, J. y García, C. (2013). *Bienestar psicológico en bailarines: un análisis social cognitivo*. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, Vol.14 (56) pp. 687-704 https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663002/RIMCAFD_56_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heiland, T., Murray, D., & Edley, P. (2008). *Body image of dancers in Los Angeles: The cult of slenderness and media influence among dance students*. *Research in Dance Education*, 9(3), 257-275. <https://doi.org/10.1080/14647890802386932>
- Hernández, A., Morales, V. y Triguero, J. (2013). *Propiedades psicométricas de un cuestionario para estudiar el flow contextual*. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 8(2), 253-279. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4647870>
- Kelman, B. (2000). *Occupational hazards in female ballet dancers*. Advocate for a forgotten population. *AAOHN journal: official journal of the American Association of Occupational Health Nurses*, 48(9), 430–434. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11760290/#:~:text=1..knee%2C%20hip%2C%20or%20back.>
- Kendler, K. (1990). *Towards a scientific psychiatric nosology: Strengths and limitations*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2222134/>

- Keyes, C. & Shapiro, A. (2004). *Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology*. In O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (Eds), *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 350-372). The University of Chicago Press. <https://psycnet.apa.org/record/2004-00121-012>
- Keyes, C. (2005). *Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes C., (2014) *Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture*. In: Bauer GF, Hämmig O, editors. *Bridging occupational, organizational and public health*.
- Leiva-Peña, V., Rubí-González, P., & Vicente-Parada, B. (2021). *Social Determinants of Mental Health: Public Policies Based on the Biopsychosocial Model in Latin American Countries*. *Revista Panamericana de salud pública* 45, 158. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>
- Lench, C., Levine, J. & Roe, E. (2010). *Trait anxiety and achievement goals as predictors of self-reported health in dancers*. *Journal of dance medicine & science: official publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 14(4), 163–170. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21703087/>
- Levitt, E. (1990). *The psychology of anxiety*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781315673127>
- Lopera J. (2015). *El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud*. *Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública*, Vol. 32 (supl 1) <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/fnsp/article/view/19792>

- Macaya, X., Pihan, R., & Vicente, B. (2018). *Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario*. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338&lng=es&tlng=es.
- Martín, L. (2017). *Psicología de la Danza: Alcances Prácticos*. Centro Psicoeducar.
[https://centropsicoeducar.com.ar/psicologia-de-la-danza-alcances-practicos/#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Danza,\(pensamientos%2C%20emociones%2C%20ideas%2C](https://centropsicoeducar.com.ar/psicologia-de-la-danza-alcances-practicos/#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Danza,(pensamientos%2C%20emociones%2C%20ideas%2C)
- Ministerio de Salud de Perú (2017) *Guía Técnica para la atención de salud mental*.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3943.pdf>
- Morales, F. (2010). *Estudio de Salud Mental en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad de Carabobo*. [Tesis de doctorado, Universidad Autónoma de Madrid]
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6196/37641_morales_sosa_flor_elena.pdf?sequence=1
- Muñoz, A. (2017). *¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff*.
<https://www.aboutspanol.com/que-es-el-bienestarpsicologico-el-modelo-de-carol-ryff-2396415>
- Navarrete, S. (2016). *La ansiedad en el contexto de la danza*.
<https://snpsicologovalencia.es/blog/deporte/63-la-ansiedad-en-el-contexto-de-la-danza/>
- Navarrón, E., Godoy, D., Jiménez, M., Ramírez, M. y Gonzáles, J., (2018). Determinantes psicosociales y deportivos de la intención de continuar la participación en la práctica deportiva y la competición en atletas con discapacidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 107-116.

- Organización Mundial de la Salud. (2018). Promoción de la Salud Mental. https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Calidad de vida. En: Programas Nacionales de Lucha contra el Cáncer. Directrices sobre Política y Gestión. Ginebra: 2002, 84-6.
- Paparizos, A., Tripp, D., Sullivan, M., & Rubenstein, M. (2005). *Catastrophizing and pain perception in recreational ballet dancers*. Journal of Sport Behavior. https://www.researchgate.net/publication/313088411_Catastrophizing_and_pain_perception_in_recreational_ballet_dancers
- Pena-Trapero, B. (2009). *La medición del bienestar social: una revisión crítica*. Estudios de Economía aplicada, 299-324. <http://www.revista-eea.net/documentos/27206.pdf>
- Pérez, M. y Pineda, K. (2015). *Psicología de la Danza*. <https://es.calameo.com/read/0042967022df44b11cf62>
- Pérez, V., & Díaz, Y. (2019). *Intervención Psicológica para la Gestión del Estrés en Deportistas Juveniles Federados*. Ciencia Digital, 3(2.5), 105-119. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.535>
- Pierce, E. & Daleng, M. (1998). *Distortion of body image among elite female dancers. Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.3.769>
- Porras, N. (2017). *Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo*. Equidad & Desarrollo, (29, suplemento), 161-178. <http://dx.doi.org/10.19052/ed.4173>

- Quested, E. & Duda, J. (2010). *Exploring the Social-Environmental Determinants of Well- and Ill-Being in Dancers: A Test of Basic Needs Theory*. Journal of sport & exercise psychology. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.39>
- Rionda, J. (2004). *Algunas consideraciones en torno a cómo medir el nivel de bienestar social*. <http://www.eumed.net/ce/2004/jirr-bienestar.pdf>
- Rivera, M. y Velázquez, T. (2017). *Modelo de Salud Mental Comunitaria*. En Salud mental comunitaria: Miradas y diálogos que nos transforman (pp. 94-113). Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Rodríguez, J. (1998). Psicología social de la salud. Madrid: Información Psicológica, (67). 4-11 <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/733>
- Rodríguez-Testal, J., Díaz, M., Benítez-Hernández, M., Senín-Calderón, C., Márquez, S. y Fernández, E. (2013). *Alteraciones de la imagen corporal*. https://www.researchgate.net/publication/236626124_Alteraciones_de_la_imagen_corporal
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). *Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Taylor, C., & Taylor, J. (2008). *Psicología de la danza*. Madrid: Artes Gráficas.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology*. Boston: McGraw-Hill. <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Valles, A. (2005). *Cómo desarrollar la autoestima de los hijos*. España: EOS

- Valdez, A. (2017). *Situaciones de estrés y nivel de salud mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto rendimiento, del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas en las edades de 18 a 30 años*. [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala] <http://www.repositorio.usac.edu.gt/8332/>
- Valdivia, E. (2017). *Concepto de salud mental dentro de la medicina tradicional*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de México] <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/nzpry>
- Veenhoven, R. (1994). *Is happiness a trait?* Social Indicators Research, 32, 101-160. <https://doi.org/10.1007/BF01078732>
- Velásquez, V. (2017). *Trastornos psicológicos en bailarines con experiencia de 5 academias de danza en las ciudades de Palmira y Cali*. <https://es.calameo.com/read/0020004574e23a75dea15>
- Villa, C., Zuluaga, C. & Restrepo, F. (2013). *Psychometric properties of the General health Goldberg GHQ-12 questionnaire applied at a hospital facility in the city of Medellin*. Avances en Psicología Latinoamericana, 31(3), 532-545. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242013000300007
- Wulff, H. (2001). *Ballet across borders: Career and culture in the world of dancers*. <https://doi.org/10.4324/9781003084754>
- Valle, M., Beramendi, M. y Delfino, G. (2019). *Bienestar Psicológico y Social en jóvenes universitarios argentinos*. Revista de Psicología, 7(14), 7-26. [Bienestar Psicológico y Social en jóvenes universitarios argentinos](#)