

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“En la tradición de la mayor parte de las culturas orientales, un hombre cualquiera, se dedique a la función pública, a los negocios o la ciencia, no será considerado nunca hombre cabal y completo si no tiene al mismo tiempo sensibilidad artística y comprensión íntima de lo que son las artes.” (Hayman, 1973:3)

Desde el momento de nuestra historia en que el hombre pudo definirse como tal, el arte ha sido su signo distintivo y, por su parte, él no ha dejado nunca de crear artísticamente. El acto artístico y el objeto del arte son prueba y demostración constantes del acto humano y de los objetivos que guían al hombre.

Con esto se quiere decir que el arte ha formado parte de la supervivencia del hombre a través del tiempo (la elaboración de herramientas y utensilios) y de su desarrollo (binomio cultura-civilización). La danza forma parte del arte y, por lo tanto, de la cultura.

La danza es un arte transitorio e irrepetible, es decir, no existe más que en el momento de ser realizado y nunca podrá bailarse de la misma manera otra vez. Con la danza se puede representar la comedia, humor, tragedia, amor y alegría; además, nos sirve para desarrollar los sentidos, la percepción, la motricidad y la integración de lo físico y psíquico de la persona.

Las características psicológicas que se toman en cuenta para la presente investigación son:

Los rasgos de personalidad: es la forma en que pensamos, sentimos, nos comportamos e interpretamos la realidad. La personalidad es fundamental para el desarrollo de las demás habilidades del individuo en particular los que practican

ballet demuestran ser por lo general colaborador, sensible, el triunfador demostrando sobretodo disciplina, esfuerzo y talento.

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

La ansiedad, es un sentimiento de recelo o de miedo ante algo inconcreto.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. La práctica del ballet es una buena opción para reducir el estrés y superar la timidez, además estimula la circulación sanguínea y mejora la flexibilidad y la resistencia física.

Y por último, la orientación vocacional, es un conjunto de prácticas destinadas al esclarecimiento de la problemática vocacional. Se trata de un trabajo preventivo cuyo objetivo es proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor situación de elección para cada sujeto.

Estudios a nivel internacional realizados en Barcelona - España, acerca de los rasgos psicológicos de los/as bailarines/as, nos hablan de: “*Autoconcepto en Jóvenes Practicantes de Danza y No Practicantes*” (Murgui y García, 2012); también, “*Aspectos psicológicos del baile: Una aproximación desde el enfoque de la pasión*”(Chamarro, 2011); encontraron de que los participantes no viven la práctica del baile como una actividad sometida a modas y aceptación social, sino que más bien se trata de una práctica que contribuye al bienestar de los individuos y compatible con otras actividades de la vida cotidiana.

Otro estudio realizado en Buenos Aires – Argentina, acerca de la Psicología y Danza: “*Ansiedad*” (Martín, 2012); nos habla de que muchos artistas tengan un rendimiento inferior a la hora de las actuaciones y de que bailarines talentosos, con aparente gran

futuro, abandonen la actividad y se deba a que han padecido alguna vez un nivel muy elevado de ansiedad.

En Bolivia contamos con una amplia variedad de danzas y bailes tradicionales que a través del tiempo se han mantenido vigentes por medio de agrupaciones de baile que buscan la preservación y difusión de nuestras tradiciones. Los hay de todas las edades: niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Son muchas las personas interesadas y atraídas por esta expresión artística que requiere agilidad física, capacidad de aprendizaje y memorización, habilidades auditivas, seguridad y confianza en uno mismo, así como la capacidad de trabajar en equipo por un objetivo común.

Un estudio realizado en la Universidad Católica Boliviana “San Pablo” de nuestro país, nos habla a cerca de: “*Factores Motivacionales en la Conducta de Bailar en la Fiesta del Gran Poder*” (Fernández y Aguilar, 2008) en el que más allá de las necesidades que la fiesta del Gran Poder puede llegar a satisfacer, también se consideró como objetivo específico, los modos de experiencia o necesidades existenciales que los bailarines experimentan al satisfacer cada necesidad; la necesidad de identidad, el modo de experiencia más requerido es “*ESTAR*”, el cual se refiere que el bailarín necesita estar en los ensayos, encuentros y fiestas para así sentirse identificado e integrado al grupo.

Es preciso subrayar que una de las razones para realizar esta investigación fue la falta de estudios en este campo y menos que sean elaborados en nuestro departamento. En la actualidad se realizaron investigaciones similares, pero ninguna investigación hace referencia a la población dancística, ante esta falta de información y conocimientos es que se planteó la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el perfil psicológico que presentan los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija, adolescentes y jóvenes, que practican este arte en las disciplinas de danza: clásica, folklórica y moderna?

1.2.JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La danza constituye una de las formas de expresión artística más antiguas y una manifestación cultural muy importante. Conlleva un trabajo físico y psíquico considerable, especialmente si hablamos del ballet clásico, folklórico o bien de la danza moderna, contemporánea o el jazz.

La creación de un bailarín profesional requiere un trabajo iniciado en la infancia, de intensidad y volumen considerables y potenciado de aptitudes físicas varias, como la fuerza muscular, resistencia, flexibilidad, sentido del equilibrio, agilidad, así como psíquicas, como la coordinación psicomotriz, sentido del ritmo musical, espíritu de autosuperación y otros.

Todo ello hace que el bailarín, al llegar a una vida profesional plena, posea un cuerpo adaptado al trabajo que debe hacer desde diferentes puntos de vista. Un bailarín debe ser capaz de aguantar una actuación de una hora en escenario, realizando movimientos de gran variedad donde entran algunos que requieren gran potencia muscular y sin abandonar nunca el control de todo el cuerpo, (la «colocación», en términos técnicos) que comporta un trabajo isométrico y postural notable.

Por medio de esta investigación se busca conjuntar dos áreas de sobremanera interesantes y enriquecedoras, confiando en que el resultado aporte nuevos conocimientos en ambos campos: la psicología y la danza.

El presente trabajo de investigación pretende brindar los siguientes aportes:

Teórico, ya que el objetivo es obtener un perfil de personalidad de los bailarines, saber si hay rasgos comunes entre la gente que se dedica a la danza, con el fin de obtener nuevos conocimientos referentes al tema contextualizado en nuestro medio.

El **aporte práctico**, se orienta a que a partir de lo anterior se pueda contar con material de respaldo para que en las escuelas y centros de apoyo y atención a jóvenes (y adultos) exista una guía para la elección de actividades culturales y recreativas que les permitan desarrollarse plena y totalmente. Datos que permitirán el desarrollo a futuras propuestas investigativas frente a la problemática encontrada.

El **aporte metodológico**, se enfocó en la elaboración de una guía de entrevista (cuestionario de información general) para la obtención de información desde la percepción que cada bailarín/a tenga sobre sí mismo y su grupo de pares, englobando en cada pregunta los distintos aspectos en la psicología de este arte; y así, de esta manera obtener datos más genuinos que permitan el desarrollo a futuras propuestas investigativas frente a la problemática encontrada.

En base a todas estas consideraciones resultó importante elaborar esta investigación que aborda una aproximación al perfil psicológico de los/as bailarines/as en nuestro medio. Esta investigación orientada desde el campo de la psicología clínica, intenta ser una pequeña contribución al vacío existente sobre el tema, por lo que el contenido del trabajo aporta datos e información relevantes según la población de estudio.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. PREGUNTA CIENTÍFICA

¿Cuál es el perfil psicológico que presentan los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija, adolescentes y jóvenes, que practican este arte en las disciplinas de danza: clásica, folklórica y moderna?

2.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.2.1. Objetivo General

- Determinar el perfil psicológico que presentan los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija, adolescentes y jóvenes, que practican este arte en las disciplinas de danza: clásica, folklórica y moderna.

2.2.2. Objetivos Específicos

1. Caracterizar los rasgos de personalidad más comunes que predominan en los/as bailarines/as.
2. Identificar el nivel de autoestima que tienen los/as bailarines/as.
3. Identificar el nivel de estrés en los/as bailarines/as.
4. Identificar el nivel de ansiedad en los/as bailarines/as.
5. Conocer los intereses vocacionales que tienen los/as bailarines/as.

2.3. HIPÓTESIS

El perfil psicológico presente en los/as bailarines/as, adolescentes y jóvenes de la ciudad de Tarija, que practican este arte en las disciplinas de danza: clásica, folklórica y moderna son:

1. Los rasgos de personalidad más comunes que predominan en los/as bailarines/as son, una alta tendencia a la Extraversión, una alta tendencia a la Emotividad y una tendencia definida baja en las escalas de Dureza y Disimulo/ Conformidad.
2. Los/as bailarines/as tienen un nivel de autoestima buena.

3. Presentan un nivel bajo de estrés.
4. Muestran un nivel de ansiedad ligera.
5. El interés vocacional que predomina es la música orientada a la danza en general.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENCIONES	INDICADORES	ESCALA
Rasgos de personalidad	El rasgo presenta tendencias reactivas generales y nos indican características de conducta del sujeto que son relativamente permanentes.	(E) Extraversión	Reservada, discreta, socialmente inhibida – sociable, activa, animada.	Muy bajo 1-35
		(N) Neuroticismo – Emotividad	Relajada, poco preocupada y estable – aprensiva, ansiosa y con humor deprimido.	Bajo 36-45
		(P) Psicotisismo – Dureza	Altruista, empática y convencional – impulsiva, creativa y poco socializada.	Promedio 46-55
		(L) Disimulo – conformidad	Sincera, inconformista – poco sincera, conformista.	Alto 56-65
				Muy alto 66-99
				Cuestionario de Personalidad de Eysenck (EPQ-R)

<p>Autoestima</p>	<p>La autoestima es la actitud de aceptación, de uno mismo, es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse.</p> <p>En este sentido el concepto de autoestima es una actitud o disposición, una forma de ser, un sistema ordenador.</p>	<p>Auto conocimiento</p> <p>Auto concepto</p> <p>Auto evaluación</p> <p>Auto respeto</p> <p>Auto aceptación</p>	<p>Conocimiento de las propias potencialidades y debilidades.</p> <p>Creencias acerca de uno mismo.</p> <p>Grado en que la persona evalúa sus potencialidades y debilidades.</p> <p>Grado en el que la persona demuestra respeto hacia sí mismo, hacia su manera de sobrellevar los triunfos y dificultades.</p> <p>Grado en el que la persona se acepta, tal y como es.</p>	<p>61-75 Óptimo</p> <p>46-60 Excelente</p> <p>31-45 Muy bueno</p> <p>16-30 Bueno</p> <p>0-15 Regular</p> <p>-1-15 Baja</p> <p>-30-16 Deficiente</p> <p>-45-31 Muy baja</p> <p>-60-46 Extrema</p> <p>-75-61 Nulo</p> <p>Test de Autoestima 35B de Carl Rogers.</p>
<p>Estrés</p>	<p>Es la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior.</p>	<p>Cansancio Emocional</p>	<p>Disminución y pérdida de recursos emocionales.</p>	<p>Síndrome Positivo</p> <p>Síndrome Negativo</p>

		<p>Despersonalización</p> <p>Falta de realización personal.</p>	<p>Abandono de la realización personal.</p> <p>Baja autoestima Personal e insuficiencia profesional.</p>	<p>Escala de Maslach para medir el Estrés.</p>
Ansiedad	Es un sentimiento de recelo o de miedo ante algo inconcreto.	<p>Físicos</p> <p>Psicológicos</p> <p>Conductual</p> <p>Intelectuales</p> <p>Asertivos</p>	<p>Sudores, sequedad de la boca, nudo en la garganta.</p> <p>Inquietud, temores difusos, disminución de la atención, temores de muerte, locura y suicidio, hipervigilancia.</p> <p>Atención expectante, dificultad de acción, bloqueo afectivo, inquietud motora.</p> <p>Falsas interpretaciones de la realidad, pensamientos preocupantes y distorsionados, problemas de memoria.</p> <p>Dificultad para establecer conversaciones.</p>	<p>Banda normal (0-20)</p> <p>Ansiedad ligera (21-30)</p> <p>Ansiedad moderada (31-40)</p> <p>Ansiedad grave (41-50)</p> <p>Ansiedad muy grave (51 o más)</p> <p>Cuestionario de la Ansiedad de Enrique Rojas</p>

<p>Intereses Vocacionales</p>	<p>Los intereses son las preferencias por realizar ciertas actividades. La elección de un interés realista que permita al sujeto alcanzar su meta laboral, y así su inserción en el mercado. Ayuda en la elección de una profesión.</p>	<p>Cálculo</p> <p>Científico-físico</p> <p>Científico-biológico</p> <p>Mecánico</p> <p>Servicio Social</p> <p>Literario</p>	<p>Para las personas que les gusta trabajar con razonamientos numéricos.</p> <p>Para los que se interesan por la investigación de la propiedad de la materia, los cuerpos y la elaboración de leyes naturales.</p> <p>Personas con inclinación a la investigación de la vida humana.</p> <p>Indica interés para trabajar con máquinas y herramientas de tipo industrial, objetos mecánicos, eléctricos, muebles, equipo de cirugía, etc.</p> <p>Indica alto grado de interés por servir a los demás.</p> <p>Indica placer en la lectura y en la expresión de ideas propias en forma oral o</p>	<p>-Primer Lugar</p> <p>-Segundo Lugar</p> <p>-Tercer Lugar</p> <p>Inventario de Intereses Vocacionales Dr. Karl Hereford</p>
--------------------------------------	---	---	--	--

		<p>Persuasivo</p> <p>Artístico</p> <p>Musical</p>	<p>escrita.</p> <p>Indica el agrado por imponer su punto de vista, convencer y manejar a los demás.</p> <p>Indica el gusto por las creaciones de tipo manual.</p> <p>Denota un gusto por cantar, tocar instrumentos, bailar, etc.</p>	
--	--	--	---	--

III. MARCO TEÓRICO

En la presente investigación se pretende indagar acerca de las características psicológicas que presentan los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija, adolescentes y jóvenes que practican este arte en las disciplinas de danza: clásica, folklórica y moderna; es por esta razón que se va a abordar los temas de: personalidad, autoestima, estrés, ansiedad e intereses vocacionales. Así mismo, se hará referencia al arte de la Danza como tal, para una mejor comprensión del tema.

3.1. EL ARTE

3.1.1. Definición de Arte

“El arte, en la concepción clásica, es un sistema de reglas extraídas de la experiencia, pero pensadas después lógicamente, que nos enseñan la manera de realizar una acción tendiente a su perfeccionamiento y repetible a voluntad, acción que no forma parte ni de la naturaleza ni del azar. Es un hábito o virtud intelectual que se aprende a través de la ejercitación en los casos, de la imitación de los ejemplos y del estudio de la doctrina a través de la disciplina enseñada por los maestros.”(Restrepo Medina, 2005:1)

Esto se podría interpretar como que el arte es un acto consciente, repetible y mejorable en cada una de sus repeticiones, que sigue un patrón en cada una de sus ejecuciones. Otras definiciones sobre arte, como aquellas a las que podemos acceder vía Internet, hablan de que se trata de toda creación u obra que expresa sentimientos, con patrones culturales de belleza y estética, utilizando formas, colores, palabras, sonidos, movimientos, u otros medios o manifestaciones.

Es una forma de la conciencia social que tiene por objeto satisfacer las necesidades espirituales de los hombres haciendo uso de la materia, la imagen, el sonido, la expresión corporal, etc.

3.1.2. Las Bellas Artes

Charles Batteaux (1746), fue quien usó el término de bellas artes por primera vez. Hablaba de que las artes se dividían en tres grupos: las Artes Mecánicas, encaminadas a cubrir las necesidades del hombre de cobijo y alimento entre otras, en este rubro consideraba la industria y el trabajo; las Bellas Artes por excelencia eran aquellas cuyo objetivo era el placer del hombre, como la música, la poesía, la pintura, la escultura y la danza; y las artes que se ubicaban justo en medio de estos dos grupos eran las artes que cubrían una necesidad y agradaban a la vista a la vez, como la arquitectura y la elocuencia. Con el tiempo, la lista sufriría cambios según los distintos autores que añadirían o quitarían artes. Ricciotto Canudo, el primer teórico del cine, fue el primero en calificar al cine como el séptimo arte en 1911 en un manifiesto donde se defiende que el cine es el epicentro y culminación de todas las artes: danza, escultura, música, pintura, arquitectura y poesía (literatura).

3.2. PSICOLOGÍA Y ARTE

El arte es toda aquella producción que despierta en el hombre sentimientos estéticos, es creación humana y poco tiene que ver con los productos de la naturaleza (Warren, 1983). Desde lo psicológico (y lo científico) es cuestionado y evadido por la complejidad de su relación con fenómenos histórico-sociales. El arte, asumido como la actividad que ha acompañado a la humanidad desde la antigüedad, se convierte en el centro de nuestras preocupaciones, en razón de lo que ha significado en la propia confrontación del hombre, tanto en su dimensión material como imaginaria, en su conjunción, en trascendencia y en su proceso permanente de humanización (Aburto Morales, 2007).

Vygotsky (1971), opinaba que el arte debe ser un medio psicológico de equilibrio con el entorno en puntos críticos de nuestro comportamiento, se trata de una indispensable descarga de energía nerviosa.

Algunos teóricos psicoanalistas, creían que el arte está entre un sueño y una neurosis, basado en un conflicto demasiado maduro para el sueño pero no lo suficiente para ser patógeno; otros más creían que al ser la neurosis producto del conflicto entre los instintos y las exigencias sociales, la actividad artística deriva de dicho conflicto (Canales Siller, 1975). Estas afirmaciones parecen ser apoyadas por lo que Freud comentara al respecto: el arte como un medio de aplacar dos principios hostiles entre sí, el principio del placer y el de la realidad. De ahí que el arte sea considerado un acto creativo al lograr dominar, resolver y conquistar los sentimientos que orillan al individuo a hacer arte, ya que es un gasto de fuerza psíquica (y de otras más) explosivo y repentino, una descarga de energía; pero no por ello sólo un acto catártico, ya que un solo sentimiento por intenso y sincero que sea no puede crear arte (Vygotsky, 1971).

Ralph Linton, en su obra *Cultura y personalidad* (1948) habla de otras necesidades psíquicas que se satisfacen a través del arte. Una de ellas, es la necesidad de una respuesta emotiva por parte de los que rodean al individuo. La necesidad de una respuesta emotiva, principalmente de una favorable, es para el hombre el estímulo fundamental de una conducta socialmente aceptable. La otra necesidad que podría tener cabida en este apartado es la que se refiere a experimentar cosas nuevas, encontrando su origen en el fenómeno del aburrimiento, que nos conduce a todo tipo de conducta experimental.

En 1985 Rudolf y Margot Wittkower apuntaban a lo que podría ser la personalidad del artista en el Renacimiento. Mencionaban que los filósofos de aquella época veían en los artistas un comportamiento saturnino, es decir, se les podía ver contemplativos, meditabundos, recelosos y solitarios, naciendo así la imagen del artista alienado, la idea de que el arte y la locura van siempre de la mano. Sobre esto, un artículo publicado en el periódico digital español *Faro de Chipiona*, comenta que según la literatura científica los artistas tienden a padecer con mayor frecuencia de enfermedades mentales, particularmente trastornos afectivos. Esto tal vez se deba a

que son esas pulsiones que sirven para la creación artística y para el desarrollo científico las que se encuentran en la base de las neurosis que algunos padecen (Palacios, 2007).

“Crear, es una forma de pensar modulada por las peculiaridades propias del campo. Así, los estilos cognitivos de sensibilidad a los problemas o apertura a la experiencia presentes en la creatividad, en el caso del artista se vinculan más con lo personal, porque es la experiencia vital la que nutre el pincel o la pluma del artista y eso significa acumular experiencias, estar abierto al mundo pero también al interior de uno mismo, a encontrarse con los propios conflictos, las miserias, las grandezas... y, desde luego, todo esto genera una gran tensión, y –por qué negarlo-, angustia” (Romo, 2004:5).

Esto es, entonces, que el artista está consciente de sí, de sus vivencias y de cómo plasmarlas a través del arte, es sensible, abierto a las experiencias nuevas y diferentes, e incluso está dispuesto y es capaz de lidiar con la ansiedad que esto trae consigo.

3.2.1. La Sublimación en el Arte

A través de la historia, el ser humano ha logrado llegar a ser lo que es gracias a la cultura, y ha podido crear esa cultura organizándose y relacionándose de forma civilizada, renunciando a satisfacer todos los impulsos que nacen de él. En este sentido, el arte es una de las actividades que más ha permitido sosegar esos deseos no cumplidos (Palacios, 2007).

Desde el punto de vista psicoanalítico los instintos buscan ser satisfechos de uno u otro modo pero se pueden ver limitados por la sociedad, por ello recurren al proceso de sublimación, mecanismo mediante el cual las pulsiones sexuales son desplazadas hacia actos que llevan en sí un valor cultural, es decir, actividades que son

reconocidas y aceptadas por la sociedad como las artes y la ciencia (Canales Siller, 1975).

El arte representa una vía muy recurrente que aporta grandes satisfacciones a cambio de la renuncia a esas pulsiones. La sublimación de la agresividad, por ejemplo, permite la transformación de la energía negativa en energía neutra a disposición del yo (Ajuriaguerra, 1973). Dicho de otro modo, el artista da salida a la formulación y resolución de un problema a través de expresiones simbólicas, llámese escritura, pintura, música, danza, etc.

El artista busca liberarse a sí mismo y proporcionar a través de su obra esa libertad a otros que padecen la misma restricción de impulsos y deseos. Este proceso de sublimación es completamente involuntario en el hombre, no se puede manejar o controlar ni siquiera por el sujeto que la experimenta. Sin embargo, la educación puede proporcionar ciertas condiciones para que el individuo cuente con los medios para canalizar las pulsiones (sexuales o agresivas) que surgen de él. Antes que limitarlas, la educación debería promover las actividades (intelectuales y/o creativas) por medio de las cuales ese torrente de energía se encauce por buen camino.

Siendo así, podemos decir que la danza, esa que ha acompañado al hombre desde su origen y que le ha permitido comunicarse más simbólicamente que ninguna otra expresión artística (ya que sin la palabra se acentúa la necesidad de transmisión gestual), es el arte que consiste en sublimar la materia, convirtiendo el cuerpo en un instrumento del arte. El bailarín solfea con su cuerpo, pintando en el aire la música que lleva en su alma.

3.3. DANZA

3.3.1. Definición de Danza

Han sido muchos los que han buscado dar una definición a la danza, en varias de éstas se observan elementos comunes como la relación entre el movimiento, la estética y la expresión.

La danza es una de las bellas artes que por medio del cuerpo busca comunicar y expresar ideas, emociones o sentimientos. La danza la definen como hacer poesía con el cuerpo, expresando estéticamente desde historias hasta sentimientos y conceptos, una forma de expresar lo más profundo del ser humano. En este sentido sabemos que el movimiento, y por lo tanto la danza, han acompañado al ser humano desde tiempos inmemorables, justo desde el momento en que el hombre empezó a imitar a sus presas, a la naturaleza y a sí mismo en sus movimientos al salir a cazar, pescar o buscar refugio (Silvestre, Marinero y Cortés, 2005).

La danza ha acompañado al hombre desde que éste está en la tierra y está presente en todas las culturas. Nuestros antepasados al bailar pretendían obtener un estrechamiento con la naturaleza, con sus dioses o con el cosmos; mejores cosechas, ahuyentar enfermedades, armonizar sus vidas (Mora Zamarripa ,2005).

De este modo la danza se convirtió en un elemento indispensable en los actos religiosos y con el transcurrir de los años ha modificado su significado de lo sagrado a lo festivo. Actualmente la danza sigue vigente como un medio para convivir y comunicarnos. De hecho, podemos observar cómo ahora se le considera un medio para reducir el estrés, ya que obliga a sus participantes a concentrarse en el “aquí y el ahora”, de manera que los problemas cotidianos quedan en segundo plano mientras se realiza esta actividad (Padilla y Zurdo, 2002).

A través de la danza podemos llegar a experimentar una sensación estética o de belleza, como lo menciona Adolfo Salazar, ya sea al hacer danza o al contemplarla.

Para el profesor Roberto Mora, la danza como disciplina artística estimula el desarrollo y equilibrio de nuestro cuerpo, ayudándonos a mejorar nuestro estado físico y nuestros hábitos de postura; en el aspecto psicológico fortalece la capacidad psicomotriz, lo que propicia un mayor equilibrio en el funcionamiento de los hemisferios del cerebro; y en un sentido más filosófico permite conocernos mejor a nosotros mismos (Mora Zamarripa, 2005).

3.3.2. Dimensiones de la Danza.

Respecto a la danza se habla de cuatro grandes esferas de intervención en las que ésta actúa con fines específicos según Batalha (Padilla y Hermoso, 2003; Aragón e Izquierdo, 2006):

3.3.2.1. Dimensión ocio

Son actividades de ocio, mantenimiento físico, recreación y de relación. Se practica en asociaciones culturales, vecinales, clubes deportivos, etc. Es practicada por la población en general y el profesor suele ser un monitor.

3.3.2.2. Dimensión artística

Es una forma de arte, la orientan los principios y normas de las actividades artísticas. Se concreta a través de obras coreográficas, autores, producción, escenarios y público/s. Requiere un alto nivel técnico y profesional. El profesor de danza es un sinónimo de entrenador. La población está seleccionada. Generalmente se organizan en compañías, grupos de danza que ofrecen sus obras en teatros o escenarios.

3.3.2.3. Dimensión terapéutica

Su fin es formativo y terapéutico, normalmente con niños que tienen necesidades especiales y adultos con alteraciones de comportamiento. La danza terapia se practica en instituciones, el profesor es un terapeuta.

3.3.2.4. Dimensión educativa

Objetivos educativos en el ámbito escolar de carácter conceptual, procedimental y actitudinal, aplicación en primaria y secundaria, buscando el desarrollo integral del niño a través de las siguientes funciones:

- de conocimiento de sí mismo y el entorno,
- de mejora de la capacidad motriz y la salud,
- de tipo lúdico, recreativo, afectivo, comunicativo y de relaciones,
- de tipo estético y expresivo,
- de tipo catártico (que libera tensiones) y hedonista (búsqueda de placer),

-con función cultural.

3.3.3. Clasificación de la Danza

La danza de escenario o de espectáculo es aquella que es enseñada por un maestro y requiere un espacio determinado para su exhibición, y puede clasificarse en danza clásica, danza moderna, danza contemporánea y danza folklórica de escenario (Mora, 2005).

3.3.3.1. Danza Clásica

La danza clásica es considerada el primer género de la danza escénica que surgió, y en gran parte, los otros géneros están basados en ella. Originalmente se empleó para entretener a los monarcas y sus cortes, sin saber que en el futuro llegaría a casi todas las clases sociales (Silvestre, Marinero y Cortés, 2005).

3.3.3.2. Danza Moderna/Danza Contemporánea

Este género de la danza surgió como una alternativa al ballet clásico. Pretendía romper los esquemas que éste había impuesto durante años, buscaba una mayor libertad de movimientos y expresión que no brindaba el género clásico. Nace básicamente en países sin tradición clásica arraigada como Alemania y Estados Unidos (Schoonejas, 1998).

3.3.3.3. Danza Folklórica

Finalmente, la danza folklórica es considerada la manifestación de la danza de los pueblos y sus tradiciones. Cuando estas danzas son trasladadas a un escenario se convierte en folklor escénico o de espectáculo, y es la que normalmente se practica en las escuelas y la que presentan los grupos folklóricos profesionales o amateurs.

Dentro de la danza folklórica, sea de escenario o tradicional (como es llamada aquella que se transmite de generación en generación en las comunidades, donde no hay espacio específico para llevarla a cabo, y que forma parte de la vida cotidiana como parte de las tradiciones y costumbres de un pueblo) (Silvestre, Marinero y Cortés,

2005), existe también otra clasificación, las danzas autóctonas, la danza regional o mestiza y el baile popular (Mora, 2005).

La danza folklórica danzas autóctonas

Llamadas también danzas indígenas, son aquellas en las que se representa un sentimiento religioso, se usan a manera de ofrenda en el marco de las creencias y tradiciones y a través de ellas se busca establecer una relación con los seres divinos en los que es depositada la fe.

Aunque estas danzas también son llevadas a escena como una representación de la vida de un pueblo, cuando son realizadas en la comunidad donde se originaron, a los danzantes les produce una satisfacción espiritual que va más allá del espectáculo. Un ejemplo de estas danzas son: los tobas, el atico, los kallawayas.

Danzas regionales

Son conocidos también como bailes mestizos y es otra forma de bailar del boliviano. Sirve para divertirse y convivir con la gente. Su orígenes datan de la época Colonial (Ramos, 1979), un período de transición entre dos mundos.

Las antiguas danzas rituales se “cristianizaron”, se practicaron en la Nueva España los bailes de salón y populares del viejo continente y al mezclarse con las influencias negras e indias dejaron como herencia a nuestros días una danza con características propias. El encuentro y la mezcla de indios, negros y españoles que resultó en criollos y mestizos, las influencias de España y el resto de Europa y aquellas que llegaron por distintos departamentos y dieron como resultado las formas populares musicales y bailables de una nueva raza. Como ejemplo de ello tenemos: la afrosaya, las cuecas (tarijeña, potosina, paceña, chuquisaqueña).

Baile popular

Por último, tenemos la manera de bailar los ritmos de moda que se difunden a través del radio y la televisión. A éstos se les conoce como baile popular o popular urbano. Surgen de las grandes ciudades y se van difundiendo en los medios de comunicación,

en su mayoría suelen ser baile pasajeros y no forman parte de la tradición, que es una de las características del folklor.

Muchos de estos bailes fueron bailados por nuestros padres o abuelos en “salones de baile”, donde una orquesta o grupo musical interpretaba estas melodías y la gente asistía a bailar los ritmos de moda, por esto se les conoce también como bailes de salón (Silvestre, Marinero y Cortés, 2005), entre ellos el cha-cha-cha, el merengue, la salsa, el danzón y otros.

3.4. ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LOS PROFESIONALES DE LA DANZA

La danza propone una profunda tarea de reconocimiento del propio cuerpo y de uno mismo. Abre un camino hacia la búsqueda del “*sí mismo*”, que con el tiempo deviene en el desarrollo de nuevas aptitudes y actitudes.

Así, desde el movimiento lúdico y la expresión corporal se pueden incorporar nuevas habilidades motrices y comunicacionales. La danza facilita a las personas un nuevo lenguaje.

Cuando el ser puede entrar en contacto con el propio cuerpo, también comienza a hacerlo con el espacio que lo rodea. El mundo interno y el mundo externo encuentran una canal de comunicación y esto posibilita la integración de esquemas que dan un nuevo sentido a la realidad.

De la mano de las técnicas de movimiento lúdico, se logra estimular la capacidad simbólica y representativa poniendo en actos aquello que no se puede poner en palabras. Se juega con la realidad y se la representa y de esta manera se logra una apropiación y una adaptación activa a la misma.

Desde el principio de los tiempos, el hombre siempre estuvo ligado a la danza y al movimiento. Se bailaba a modo de rituales, de diversión, de cortejo y de tantas otras escenas que tienen que ver con la vinculación de las personas entre si y de las mismas con su contexto. Un ir y venir entre el mundo interno y el mundo externo.

Así en todas las culturas la danza ha estado presente, y el cuerpo y el movimiento siempre fueron vehículos primordiales en la comunicación (Zanoni Nerina, 2011).

- No solo se aprende a bailar, sino que también se adquieren aptitudes tales como la perseverancia, el incremento de la memoria, un mayor grado de confianza y autoestima y un claro registro y control corporal (desarrollando habilidades motrices). Capacidades todas, que luego se verán reflejadas en la vida cotidiana.
- Un mayor dominio emocional. Cuando la persona puede expresar sus sentimientos y sus ansiedades, puede comenzar a elaborarlas y llegar a un mayor control de las mismas. En los casos en los que hay dificultad para realizarlo desde la vía de la palabra, la danza puede aportar un lenguaje corporal que facilita el medio necesario para la liberación de aquellos obstáculos internos que obstruyen el crecimiento. Todo esto deviene en el desarrollo de la autonomía.
- Incrementar la integración social, puesto que el trabajo que se propone es realizado en grupos y a la vez se busca el encuentro con otros grupos de otros intereses artísticos realizando intercambios culturales. Desde el enfoque psicosocial de la grupalidad, este trabajo permite la posibilidad de que cada persona pueda apropiarse de una construcción plural del movimiento, potenciando sus propias capacidades y reproduciéndolas luego en otros ámbitos de su vida cotidiana

3.4.1. Inteligencia Emocional

Una posibilidad de explorar en la experiencia de la propia danza de cada artista, y de su transmisión armónica entre lo que un bailarín siente, danza y también piensa.

El término de Inteligencia emocional, nos invita a pensar de qué manera administramos y nos relacionamos con nuestras propias emociones, como nos vinculamos con ellas y como nos vinculamos con las emociones de los otros. De qué manera elaboramos nuestros miedos, tristezas, afectos, enojos, alegrías. Emociones fundantes de nuestros movimientos, de la expresión de nuestro cuerpo, del contenido

de nuestra danza. Toda emoción traduce un sentimiento que se expresa en el cuerpo. Exactamente lo que hacemos cuando bailamos.

Las habilidades de la Inteligencia Emocional y su articulación con la praxis dancística: las competencias que enuncia la teoría de la inteligencia emocional pueden pensarse en términos del mundo interno y mundo externo.

3.4.1.1. Inteligencia Intrapersonal ligada al mundo interno desde donde nace nuestra danza:

Autoconocimiento. Como la capacidad de poder reconocer y procesar las propias emociones, fortalezas, oportunidades de mejoras y qué efectos tienen las mismas en nuestro aprendizaje. De qué manera podemos capitalizarlas para que entonces podamos identificar en nosotros mismos, cuáles son los elementos internos que están al servicio de nuestra creatividad, y nuestra capacidad estética y comunicativa, y cuáles son los que pueden llevarnos a puntos de inhibición en los movimientos y expresiones artísticas. Sin dudas una instancia muy rica de conocimiento personal para que cada bailarín pueda ahondar en su propio proceso de desarrollo integral.

Autorregulación. Entendiendo a la misma como una posibilidad de moderar, templar, potenciar y atenuar las propias emociones de acuerdo al objetivo de expresión buscado. Es decir, una vez realizada la identificación de las propias emociones, podemos comenzar a desarrollar la regulación de las mismas acorde al movimiento que deseamos explorar. Habrá emociones para templar, otras para potenciar, suavizar, energizar, explorar, matizar y contrastar de acuerdo a la búsqueda personal.

Automotivación. Siendo uno de los elementos más potentes que podemos desarrollar como artistas. Se define a la motivación como ese estado emocional que nos permite perseverar y manejar con inteligencia las adversidades y frustraciones. Sin dudas, la labor en la danza requiere de un sentido de trabajo, compromiso, pasión y disciplina sin los cuales no puede acceder a un desarrollo complejo y enriquecedor. La

posibilidad de sostener la propia motivación es el motor que nos sostiene en el camino del aprendizaje.

3.4.1.2. Inteligencia Interpersonal ligada al mundo externo en el que danzamos:

Empatía. La Real Academia española nos cuenta que la empatía es la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro. Es la posibilidad de sintonizar con el otro y desde esa comprensión poder establecer un vínculo afectivo y de comunicación acertiva. Habilidad más que interesante a la hora de pensarnos en el trabajo corporal con el otro, en la necesidad de establecer redes de confianza y entrega para un trabajo conjunto y armónico. La empatía nos permite sintonizar con esa experiencia donde podemos percibir la emocionalidad del otro y desde allí establecer relaciones más ricas y complejas.

Destreza Social. La destreza social es entendida como una habilidad que nos permite gestionar nuestras relaciones con los demás en términos de mutuo aprendizaje y de intercambios enriquecedores. El desarrollo de la empatía antes mencionada, es una de las herramientas fundamentales para desarrollar cierta destreza social, además de la identificación de nuestra propia forma de expresar las emociones y de identificar las emociones de los otros. De este modo, podemos también reflexionar sobre el contagio emocional que se produce en nuestros vínculos cotidianos y también en nuestros vínculos con quienes compartimos el trabajo en la danza. Desarrollar una gestión de relación con el otro, deviene en beneficios sobre la calidad artística desarrollada, sobre el mensaje transmitido, y sobre la capacidad comunicativa de nuestra tarea. Además de proveernos de espacios saludables de contacto con el otro y sus emociones. La destreza social nos permite conectar con el sentimiento y ritmo del otro para que el movimiento compartido pueda instalar un diálogo corporal que imprima la expresión deseada en la escena.

Desarrollar nuestra inteligencia emocional, además de aportarnos mejoras en nuestra vida cotidiana, puede enriquecer nuestro camino artístico, invitándonos a explorar nuestras emociones, resolviendo impulsos, pulsos y movimientos que deslizan una

praxis personal y noble sobre el mundo externo. Para narrar, para transmitir, para danzar y para contar con el cuerpo las historias que nos susurra el alma. Cuerpo, mente y alma expresando nuestra más sincera danza (Zanoni Nerina, 2014).

3.4.2. El “Self” Artista: Un camino hacia el devenir del arte

Cuando se elige la vía del arte, hay algo que se elige para siempre. Ese “siempre” no es un término de clausura, sino que se trata de un “siempre” en constante transformación. Hay un armar y desarmarse continuo, hay un proceso de aprendizaje inacabado.

Se trata de la elección de una forma particular de hacer, sentir y pensar en el camino de la vida del artista. Un modo de estar en el mundo.

A pesar de lo que muchos dicen, no solo se nace artista, también se deviene artista. No todo se trata de talentos innatos, hay también un gran trabajo personal y de desarrollo por delante. Y la posibilidad de crecimiento se encuentra en el propio trabajo interno. Un trabajo que como todo en este mundo, necesita de “otros”. Otros que son el sostén, la apoyatura, los que transmiten experiencia, técnica, enseñanza. Otros que se transforman en referentes y quedan anudados en el mundo interno. Es el propio artista quien deberá también resignificar esos vínculos internos a lo largo de su camino y actualizarlos conforme se transforma su propia realidad.

Sin dudas, la vía creativa le propone al ser un camino de intenso y profundo trabajo. Es un constante “trabajar” y “trabajarse”, donde se compromete el cuerpo, la mente y el alma.

En el caso particular de los bailarines, el compromiso del cuerpo es el rasgo más evidente, es aquello que está explícito en la tarea.

El compromiso del alma, tan abstracto como su significado, se materializa en la actitud escénica, en aquel acto que se enciende cuando se corren los telones, aquello que surge en la visión compartida entre el espectador y el artista. Una construcción

conjunta de significados y significantes. Se baila para uno, se baila para otros y se baila junto a otros. Pero no se puede bailar sin los “otros”.

El compromiso de la mente, también se vuelve abstracto, pero no por ello, menos importante. Aquello que surge primero como pensamiento, es lo que el cuerpo va a traducir como acción. Y es la mente del artista quien puede ser su gran aliado o su mayor enemigo. Aquellas limitaciones y obstáculos que surjan en el interior del ser pueden ser determinantes en el trabajo del artista y pueden obstruir su finalidad estética y comunicativa.

Es por ello, que cada artista debe ser considerado en sus aspectos Bio – Psico – Sociales. Porque son los tres ejes de su devenir como artista. Cualquiera de las tres variables que sean descuidadas influirá directamente en el resultado explícito de su labor. Pensando al Arte como componente de la cultura y al “ser” ligado a la misma en un mutuo intercambio inacabado. El Arte como una transmisión de ideas y valores, como aquella actividad humana realizada con esmero y dedicación (Zanoni Nerina, 2014).

3.5. RASGOS DE PERSONALIDAD

La teoría de Eysenck, considera a los rasgos y las dimensiones como elementos básicos de la estructura de la personalidad. Estas variables son, esencialmente, *“factores disposicionales que determinan nuestra conducta regular y persistentemente en muchos tipos de situaciones diferentes”* (Eysenck y Eysenck, 1985:17).

Así pues, los rasgos representan patrones amplios de tendencias de conducta que dan consistencia y estabilidad a las acciones, las reacciones emocionales y los estilos cognitivos de las personas. Desde esta perspectiva, las personas con un alto rasgo de sociabilidad tenderán a mostrar conductas sociables (p. ej., hablar mucho, tomar la iniciativa, procurar ser el centro de atención) en muchas situaciones de interacción social (p. ej., reuniones de amigos, fiestas, cuando van de vacaciones en grupo).

3.5.1. Definición de Personalidad

Eysenck define la personalidad del siguiente modo:

“Una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema más o menos estable y duradero de conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento, su sistema más o menos estable y duradero de la conducta afectiva (emoción); el intelecto, su sistema más o menos estable y duradero de conducta cognitiva (inteligencia); el físico, su sistema más o menos estable y duradero de la configuración corporal y de la dotación neuroendocrina.”(Eysenck y Eysenck; 1985:9)

La concepción eysenckiana de la personalidad hace hincapié en el nivel de las dimensiones, que se definen como agrupaciones de rasgos relacionados entre sí. Asimismo este autor entiende que los rasgos y dimensiones son relativamente estables y duraderos, características éstas de las teorías disposicionales. Además, considera que las dimensiones de personalidad han de estar ligadas a mecanismos biológicos subyacentes, lo que convierte a esta teoría también en un modelo biológico (Carver y Scheier, 1992).

Los cuestionarios de personalidad de Eysenck son el resultado de más de cuarenta años de desarrollo y cientos, si no miles, de estudios psicométricos y experimentales llevados a cabo en muchos países distintos. Estos cuestionarios pretenden medir las dimensiones principales de la personalidad tal y como han surgido de autoevaluaciones, heteroevaluaciones de amigos y conocidos, estudios de observación, investigaciones experimentales, estudios psicofisiológicos y análisis bioquímicos. Los principales factores que se miden con estas escalas han alcanzado el consenso más amplio en el campo de la personalidad, conociéndose más sobre su significado psicológico y su importancia en los ámbitos educativo, clínico, industrial y en otros campos aplicados, de lo que se pueda decir sobre cualquier otro factor.

Como afirman los autores (Eysenck y Eysenk, 1985) “ningún estudio científico de ningún campo resulta posible sin cierto grado previo de clasificación”. Por tanto, en el estado de desarrollo en que se encuentra actualmente el estudio de la personalidad es necesario un método sistemático de descripción de la misma. Aquí, sin embargo, van a presentarse por separado para una mejor estructuración y comprensión del modelo.

-Extraversión (E): Descriptivamente, los estudios factoriales de E han dado lugar a una imagen que se parece, aunque ciertamente no es exactamente igual, a la dada por Jung. A continuación se hace una breve descripción del típico extravertido y del típico introvertido: éstos han de considerarse como extremos idealizados de un continuo al que las personas reales pueden aproximarse en mayor o menor medida.

El típico extravertido es sociable, le gustan las fiestas, tiene muchos amigos, necesita hablar con la gente y no le gusta leer o estudiar solo. Anhela la animación, es arriesgado, actúa improvisadamente y generalmente es una persona impulsiva. Es aficionado a las bromas, siempre tiene una respuesta a punto y generalmente le gustan los cambios. Es despreocupado, condescendiente, optimista y le gusta reír y divertirse. Prefiere permanecer ocupado y tiende a perder los nervios rápidamente. En conjunto sus sentimientos no están bajo un fuerte control y no siempre es una persona fiable.

El típico introvertido es tranquilo, retraído, introspectivo, aficionado a los libros más que a las personas, es reservado y distante excepto con los amigos íntimos. Tiende a planificarlo todo, se lo piensa dos veces antes de actuar y desconfía de los impulsos momentáneos. No le gusta la animación, se toma las cosas de cada día con seriedad y le gusta un modo de vida ordenado. Mantiene sus sentimientos bajo control y no pierde los nervios fácilmente. Es fiable, algo pesimista y otorga gran valor a las normas éticas.

-Emotividad (N): Por lo que se refiere a N, la descripción es muy similar a las realizadas por muchos otros autores desde que Woodworth publicara su *Hoja de*

Datos Personales y Taylor su *Escala de Ansiedad Manifiesta*. El típico alto N es ansioso, preocupado, tiene tendencia a los cambios de humor bruscos y frecuentemente se siente deprimido. Probablemente duerme mal y sufre de varios trastornos psicosomáticos. Es muy emotivo, reacciona de forma excesiva a todo tipo de estímulos y encuentra dificultades para volver a su nivel emocional normal después de cada experiencia activadora a nivel emotivo. Sus fuertes reacciones emocionales interfieren la realización de conductas apropiadas y le hacen actuar de forma irracional y, a veces, rígida.

Cuando se combina con extraversión, la persona es probable que sea susceptible e inquieta, puede llegar a sentirse exaltada e incluso agresiva. Si a la persona alta en N hay que describirla con una sola palabra, se podría decir que es aprensiva, su principal característica es una constante preocupación porque las cosas podrían ir mal y una fuerte reacción de ansiedad a estos pensamientos.

La persona estable, por otro lado, tiende a responder emotivamente sólo de una forma suave y generalmente débil y vuelve a su línea base rápidamente después de una activación emocional. Habitualmente es calmada, emocionalmente equilibrada, controlada y poco aprensiva.

-Dureza (P): En la actualidad, la naturaleza de la variable P sólo se puede conjeturar a partir del contenido de los ítems de la escala y de los estudios experimentales que se han realizado. También, resulta útil tener en cuenta que los grupos criterio (psicóticos y delincuentes) puntúan especialmente alto en la escala P.

Una descripción de la persona alta en P, similar a la dada para los altos en E y N, puede ser de ayuda para intentar comunicar las características peculiares de este tipo de personalidad. Dicha persona es solitaria, le tiene sin cuidado la gente. A menudo es problemática y no encaja en ningún sitio. Puede ser cruel e inhumana y carece de sentimientos y empatía, siendo en general insensible. Es hostil con otros, incluso con su propia familia, y agresiva, incluso con los que la quieren. Le gustan las cosas inusuales y extrañas y no le preocupa el peligro. Le gusta ridiculizar a otras personas

y contrariarlas. Socialización es un concepto relativamente ajeno a los altos en P. La empatía, los sentimientos de culpa o la sensibilidad hacia las otras personas son nociones extrañas y nada familiares para ellos. Estas personas también acostumbran a resaltar por su alta creatividad.

Por otro lado, una persona con bajo psicoticismo se caracteriza por ser altruista, altamente socializada, empática, convencional, reflexiva, cálida, amable, responsable y poco agresiva.

Uno de los rasgos posiblemente más sorprendentes de esta dimensión es la creatividad, uno de los pocos rasgos “positivos” de la P alta. Existe cierta evidencia empírica que muestra la relación entre P y creatividad (Eysenck, 1995).

-Disimulo/Conformidad (L): Esta escala, que se incorporó por primera vez en el EPI, uno de los cuestionarios antecesores del EPQ, pretende medir la tendencia de algunas personas al falseamiento positivo, tendencia que es especialmente marcada cuando el cuestionario se aplica bajo condiciones en las que el disimulo parecería apropiado. Resulta claro que la escala posee un grado considerable de unidad factorial, los ítems de la misma tienen saturaciones en este factor y en ningún otro. Sin embargo, resulta algo difícil interpretar las puntuaciones como simples indicadores de disimulo. La principal dificultad parece ser el que, además de medir disimulo, la escala L también mide algún factor estable de personalidad que posiblemente puede denotar algún grado de ingenuidad social o conformidad.

Michaelis y Eysenck han demostrado que las condiciones de motivación para disimular se pueden distinguir de forma bastante adecuada de las condiciones de motivación para no disimular prestando atención a la correlación entre N y L. Cuando las condiciones favorecen la motivación para disimular, la correlación entre N y L es relativamente alta (aproximándose o incluso sobrepasando $-0,50$). Cuando las condiciones son poco motivadoras para disimular, la correlación entre N y L es muy baja o nula. De este modo, en condiciones de poca motivación para disimular, la puntuación en la escala L puede usarse como una medida de cualquiera que sea la

característica de personalidad evaluada por ésta, lo que al mismo tiempo plantea un problema experimental importante. En estas condiciones no cabe intentar corregir las puntuaciones por disimulo, por lo que la escala no debería usarse con este propósito.

En condiciones de alta motivación para disimular, la escala L puede usarse de manera conveniente para detectar a los disimuladores, por ejemplo el 5 por ciento de las puntuaciones L más altas. No se sugiere un punto de corte definitivo más allá del cual el perfil del EPQ-R debe considerarse falseado positivamente, ya que ello depende del nivel general de las puntuaciones de la población, así como su edad, pues las puntuaciones de L disminuyen con la edad en los niños y aumentan con los años en los adultos.

En resumen, en situaciones en las que se puede suponer alta motivación para presentarse a sí mismo con características de personalidad socialmente deseables, se esperaría un perfil con un alto disimulo, baja emotividad y baja dureza, además de una tendencia a la extraversión.

3.5.2. Rasgos de Personalidad en los/as bailarines/as

El desarrollo profesional del bailarín se caracteriza por unos retos constantes (que pueden causar desajustes físicos y psicológicos), así como por recompensas que les mantienen ligados a la danza. Sin la intención de realizar un listado exhaustivo, he aquí alguno de los más destacados.

El escenario en el que se hallan los bailarines, combinado con la historia de sacrificios y dedicación invertida a lo largo de su formación hacen del éxito profesional una necesidad más que un objetivo. L.H. Hamilton y W.G. Hamilton, señalan que para un bailarín tenga éxito debe poseer una extraordinaria dedicación a la danza, una capacidad ilimitada para trabajar duramente y la habilidad para perseverar con un grado mayor o menor de dolor constante. En el mismo sentido, Wainwright y Turner apuntan que el éxito precisa de cierta dureza mental, de capacidad de trabajo, de talento y de sentir pasión por la danza. Sin embargo, a veces

estos factores pueden llegar a ser contraproducentes. Un excesivo perfeccionismo, por ejemplo, puede llevar a los bailarines a proponerse metas poco realista y la ambición por lograr dichos resultados puede constituir un factor de riesgo y lesionarse.

Estos bailarines que L.H. Hamilton y Cols. denominan *overachievers*, nunca están satisfechos y se empujan a sí mismos más allá de sus límites. De manera relacionada, la voluntad de perseguir el éxito puede llevar a los bailarines a trabajar muchas horas al día sin tener en cuenta las horas de descanso necesarias, con el consecuente riesgo de lesionarse.

Además, se debe tener en cuenta que los requisitos de la danza clásica generan el mismo tipo de factores estresantes en diferentes culturas. Los bailarines de ballet clásico están expuestos a niveles elevados de estrés y ansiedad en su vida profesional. Entre ellos merece la pena nombrar la alta exigencia de excelencia artística, la presión por mantener un peso corporal bajo (algunas veces de manera irreal), horarios de ensayos y actuaciones cambiantes y exhaustivas, la competición, la inseguridad laboral, además, la necesidad de poseer un alto nivel de tolerancia al dolor.

Teniendo en cuenta lo anterior, no es extraño que los bailarines consideren el control sobre sí mismos como una de las características esenciales del bailarín profesional (Wulff, 2001). Según esta misma autora, para los bailarines ser profesional consiste en conseguir que el público sienta que uno está disfrutando mientras baila en un día en el que no es así, o en estar ensayando pese a poder apenas tenerse en pie debido al cambio horario o al dolor producido por una lesión, e incluso llegar a actuar con una pareja con la que uno acaba de tener una discusión importante.

Como hemos visto hasta ahora, la idiosincrasia de la formación y de la profesión en la danza comporta, en general, un elevado nivel de exigencia tanto a nivel físico como psicológico. No es extraño, pues, que muchos bailarines acaben sufriendo lesiones y problemas emocionales de diversa índole (Sorignet, 2006).

L.H. Hamilton, señala que puede ser complicado solucionar aspectos físicos sin tener en cuenta el gran impacto emocional que estos pueden provocar en el funcionamiento de las personas. En este contexto, el apoyo o la terapia psicológica pueden ser de gran ayuda para los bailarines. El psiquiatra Stanley E. Greben, indica que, como grupo, los bailarines tienden a ser inteligentes, a poseer múltiples talentos ya ser personas altamente motivadas. Además, a consecuencia de su entrenamiento, están acostumbrados a recibir instrucciones, a ser dirigidos y corregidos, y suelen pensar que las personas con autoridad tienen algo que enseñarles y alguna habilidad para ayudarles. No obstante, a menudo no se sienten competentes de manera autónoma, y dependen demasiado de la guía y opinión de los demás.

La constante orientación de los bailarines hacia lograr una mejora persistente de sus destrezas en la danza comporta a menudo un subdesarrollo en otras áreas de su vida. Por ejemplo, muchos no tienen permiso de conducir, no saben manejarse con los bancos, y a menudo sacrifican los estudios por su entrenamiento. Como consecuencia, tienden a carecer de confianza en su habilidad para tener éxito en cualquier otro tema que no sea la danza. La inexperiencia en diversos ámbitos de la vida diaria en comparación con el elevado dominio de la danza puede conllevar a una baja autoestima o a un estado depresivo (Greben, 2002).

Los bailarines corren riesgo de sufrir determinadas enfermedades debido a su profesión. Por una parte, las exigencias estéticas en la danza llevan a los bailarines a experimentar desórdenes en la alimentación con mayor probabilidad que el resto de la población en general. Por otra parte, el miedo a la lesión está siempre presente y la necesidad de manejar y afrontar las lesiones es común. Envejecer es otra preocupación para los bailarines porque el cuerpo pierde progresivamente sus capacidades. Los bailarines viven con el conocimiento de que no pueden bailar hasta una edad avanzada (Colomé, 2007). A menudo sienten que no están preparados para la transición a otra profesión y es común negarse o evitar dejar los escenarios.

Frecuentemente impera la idea de continuar bailando hasta caerse, o como dicen los anglosajones, *dance until you drop*.

Como venimos resaltando, para muchos bailarines bailar no es solamente una vocación sino que es toda su vida. A menudo la escuela o la compañía no solo incluyen la mayoría de los colegas de un bailarín sino también amigos y las relaciones personales más significativas. Perder un trabajo en una compañía priva a los bailarines de la mayor parte de sus fuentes de seguridad y placer. Además, dado que la identidad del bailarín se halla íntimamente ligada a su trabajo, la pérdida de este puede desorientarlo.

3.6. LA AUTOESTIMA

3.6.1. Definición de Autoestima

La autoestima es una importante variable psicológica, por lo cual, ha sido definida por diversos autores. Wilber (1995), señala que la autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que exprese sobre sí mismo.

El autor indica que la autoestima es base para el desarrollo humano. Indica que el avance en el nivel de conciencia no sólo permite nuevas miradas del mundo y de sí mismos, sino que impulsa a realizar acciones creativas y transformadoras, impulso que para ser eficaz exige saber cómo enfrentar las amenazas que acechan así como materializar las aspiraciones que nos motivan.

Esta necesidad de aprendizaje aumenta en la misma proporción que lo hacen los desafíos a enfrentar, entre los cuales sobresale la necesidad de defender la continuidad de la vida a través de un desarrollo equitativo, humano y sustentable.

Al respecto, Rosenberg, señala que la autoestima es una apreciación positiva o negativa hacia el sí mismo, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

McKay y Fanning, mencionan que la autoestima se refiere al concepto que se tiene la propia valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo ha recabado el individuo durante su vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera.

Para los autores, uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo; es decir, la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, el individuo tiene la capacidad de definir quién eres y luego decidir si te gusta o no tu identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.

3.6.2. Importancia de la autoestima

Al analizar la autoestima y su importancia para el individuo, el autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos (McKay y Fanning, 1999).

Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás y es requisito fundamental para una vida plena. La autoestima es la reputación que se tiene de sí mismo. Tiene dos componentes: sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal.

De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter y conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.

Sin embargo, hay algo que va más allá del aprecio de lo positivo y de la aceptación de lo negativo, sin lo cual la autoestima se desmoronaría. Se trata de la aceptación del siguiente principio, reconocido por todos los psicoterapeutas humanistas, donde se indica que todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo y merece que lo estimen y que él mismo se estime.

3.6.3. Formación de la autoestima

Respecto a la formación de la autoestima, Wilber (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

Para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad, se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexible, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomo en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud

empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades.

Explica el autor que, la autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que rodean al individuo, con las que trata o tiene que dirigir. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza. Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de sí mismo. Cuanto más se conoce el individuo, es más posible querer y aceptar los valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal.

Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.

Por su parte, Coopersmith (1996), señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

En función de Craighead, McHeal y Pope (2001), afirman que las experiencias de la infancia, la interrelación con los padres y las oportunidades que tengan los individuos, son esenciales en el proceso de desarrollo del autoconcepto, del autocontrol, y por ende, de la autoestima. Coincidiendo con Coopersmith (1996), afirman que el comportamiento de los padres y otros adultos significantes, junto con el desarrollo de las competencias cognitivas, afectan la habilidad del individuo para

controlar sus propias conductas y acciones. Por tanto, a causa de estos factores, se conforman las bases de la autoestima, razón por la cual el Psicólogo debe ser capaz de reconocer las áreas de funcionamiento social, cognitivo y emocional del individuo.

3.6.4. Autoestima en los/as bailarines/as

La mayoría de los seres humanos pasan, a lo largo de su vida, por distintas etapas de desarrollo, las cuales les permiten ir madurando en ciertos aspectos, tanto de manera personal como social.

La danza, debido a que es una disciplina que está considerada dentro de las Bellas Artes, favorece, además de la apreciación artística, al desarrollo de diversas cualidades y capacidades en las personas que la practican. Uno de los aspectos que se ve beneficiado a través de su práctica, es el desarrollo socio-afectivo, que abarca una gran diversidad de conceptos, entre ellos, el incremento de la autoestima.

Es sumamente importante que los profesores y los padres, que por lo general son los pilares de la educación de los niños y en algunos casos de los jóvenes, procuren fomentar y reforzar en ellos la autoestima, entendiendo por esta al juicio general que una persona hace de sí misma; implica confianza y satisfacción con lo que se es, no con lo que se tiene; con lo que se quiere ser o con lo que se es capaz de hacer. Se describe como una exigencia interior que experimenta el niño de sentirse valioso, digno de respeto y de admiración, no sólo ante sí mismo, sino también ante otros (Arájuzo, 2000).

Los niños y jóvenes con autoestima alta están satisfechos con ellos mismos, con lo que son y con lo que logran: reconocen sus fortalezas y sus debilidades, y se sienten satisfechos con sus características y competencias. Por el contrario, los niños y jóvenes con autoestima baja, regularmente prefieren enfocarse en las cosas negativas que les suceden en lugar de apoyarse en cualquier ventaja que puedan experimentar o demostrar (Zupan, Hammen y Jaenicke, 1987).

La autoestima es cambiante a lo largo de la vida, se va construyendo con base en las experiencias propias, con los éxitos y los fracasos, recibiendo retroalimentación en la educación (familia, sociedad, amigos, escuela) sobre el manejo de las emociones.

El ballet potencia la autoestima, la autoconfianza, da seguridad y autoafirmación, incrementa la capacidad de afrontar el estrés, y mejora el funcionamiento y la organización cerebral.

En definitiva el ballet es mucho más que un arte escénico, no sólo por su origen sino por los beneficiosos efectos a nivel educativo, social y sanitario que aporta. El ballet es una excelente herramienta para cuidar cuerpo y mente, su práctica regular puede transformar completamente la vida.

3.7. ESTRÉS

3.7.1. Definición de Estrés

En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

La definición del término estrés ha sido muy controvertida desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye (1956). El estrés ha sido entendido:

- como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.)
- como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés)
- como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio

entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.

El **estrés** puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

Se trata de un Síndrome clínico descrito en 1974 por Freudenberg, psiquiatra, que trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. Observó que al año de trabajar, la mayoría de los voluntarios sufría una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes.

En las mismas fechas, la psicóloga social Cristina Maslach, estudiando las respuestas emocionales de los profesionales de ayuda, calificó a los afectados de “Sobrecarga emocional” o síndrome del Burnout (quemado). Esta autora lo describió como *“un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas”*. Incluye:

. Agotamiento emocional, que se refiere a la disminución y pérdida de recursos emocionales. Se le describe como la fatiga o falta de energía y la sensación de que los recursos emocionales se han agotado. Puede darse en conjunto con sentimientos de

frustración y tensión, en la medida que ya no se tiene motivación para seguir lidiando con el trabajo (Cordes y Dougherty, 1993).

Según Maslach y Leiter, las personas se sentirían desgastadas e incapaces de recuperarse. Cuando despiertan en las mañanas carecen de la energía para enfrentarse a nuevos proyectos, sintiéndose como si no hubieran dormido en absoluto.

- Despersonalización o deshumanización, consistente en el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y de cinismo hacia los receptores de servicio prestado. Esta dimensión alude al intento de las personas que proveen servicios a otros, de poner distancia entre sí misma y al que recibe el servicio por medio de ignorar activamente las cualidades y necesidades que los hace seres humanos únicos y comprometidos con las personas. Se refiere a la “deshumanización del individuo”, éste se torna cínico en cuanto a sus sentimientos hacia los clientes, compañeros de trabajo y la organización. Además se comienza a tratar a las personas como objetos, actuando en forma distante e impersonal.

- Falta de realización personal, esta escala hace énfasis en la evaluación personal que hace el trabajador de cómo se desempeña en el servicio o ayuda que presta a las personas. Este factor habla de sentimientos de insuficiencia y de baja autoestima (Bakker, 2002).

Síntomas físicos y psicológicos del estrés, como cansancio y malestar general:

- Manifestaciones mentales: Sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal. Es frecuente apreciar nerviosismo, inquietud, dificultad para la concentración y una baja tolerancia a la frustración, con comportamiento paranoides y /o agresivos hacia los clientes, compañeros y la propia familia.

- Manifestaciones físicas: Cefaleas, insomnio, algias osteomusculares, alteraciones gastrointestinales, taquicardia, etc.

- Manifestaciones conductuales: Predominio de conductas adictivas y evitativas, consumo aumentado de café, alcohol, fármacos y drogas ilegales, ausentismo laboral, bajo rendimiento personal, distanciamiento afectivo de los clientes y compañeros, y frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia.

Según Chernis, el Síndrome se desarrolla en tres fases evolutivas:

- . En la primera, tiene lugar un desbalance entre las demandas y los recursos, es decir se trataría de una situación de estrés psicosocial.

- . En la segunda, se produce un estado de tensión psicofísica.

- . En la tercera, se suceden una serie de cambios conductuales, consecuencia de un afrontamiento de tipo defensivo y huidizo, que evita las tareas estresantes y procura el alejamiento personal, por lo que hay una tendencia a tratar a los pacientes de forma distanciada, rutinaria y mecánica, anteponiendo cínicamente la gratificación de las propias necesidades al servicio que presta.

Este síndrome, originalmente observado en profesiones tales como médicos, psicoanalistas, guardia cárceles, asistentes sociales y bomberos, hoy se extiende a todos aquellos que interactúan en forma activa y dentro de estructuras funcionales. Paso de "personas que cuidan personas de alto riesgo" a personas que interactúan en contextos de interacción conflictiva, con mayor o menor soporte. Hoy, estas personas que interactúan cuidando y /o solucionando problemas de otras, con técnicas y cualidades exigidas, dentro de medios y organizaciones de logros evaluados (en mayor o menor medida), son potenciales poseedores del síndrome de Burnout.

Su cuadro evolutivo tiene cuatro niveles de patologías:

1er nivel - Falta de ganas de ir a trabajar. Dolor de espaldas y cuello. Ante la pregunta ¿qué te pasa?, la respuesta es "no sé, no me siento bien".

2do nivel - Empieza a molestar la relación con otros. Comienza una sensación de persecución ("todos están en contra mío"), se incrementa el ausentismo y la rotación

3er nivel - Disminución notable en la capacidad laboral. Pueden comenzar a aparecer enfermedades psicosomáticas (alergias, soriasis, picos de hipertensión, etc). En esta etapa se comienza la automedicación, que al principio tiene efecto placebo pero luego requiere de mayor dosis. En este nivel se ha verificado el comienzo de la ingesta alcohólica.

4to nivel - Esta etapa se caracteriza por el alcoholismo, drogadicción, intentos de suicidio (en cualquiera de sus formas), suelen aparecer enfermedades graves tales como cáncer, accidentes cardiovasculares, etc. Durante esta etapa, en los períodos previos, se tiende a abandonar el trabajo (hacerse echar).

Como vemos, en cualquiera de los niveles las emociones que se generan son: tensión, ansiedad, miedo, depresión, hostilidad abierta o encubierta. Esto afecta la calidad de las tareas /servicios, se deteriora el trabajo institucional, se potencia la insatisfacción, incrementa el ausentimos, la rotación, así como el agotamiento y las enfermedades.

Reiteramos y clarificamos: el síndrome se manifiesta en los siguientes aspectos:

A. Psicosomáticos: fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, etc.

B. Conductuales: absentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, se fármacos, etc.), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas.

C. Emocionales: distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, sentimientos depresivos.

D. En ambiente laboral: detrimento de la capacidad de trabajo detrimento de la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes.

Este síndrome se da más en profesionales de la enseñanza, en profesionales de la salud; por ejemplo psiquiatras y psicólogo. Los factores personales, familiares, y organizacionales se hallan implicados en el surgimiento de este síndrome.

Su prevención es compleja, pero cualquier tipo de técnica adecuada en el tratamiento del estrés es una técnica adecuada de intervención.

3.7.2. Estrés en los/as bailarines/as

“La trampa de la obsesión: consecuencias psicológicas” (Jiménez, 2014); explica que, para lanzarse a la práctica de este deporte a nivel profesional, primero es fundamental *“tener motivación y sacrificio, ya que se trata de una profesión muy exigente que implica muchas horas de entrenamiento y es muy fácil saturarse”*.

Entre los trastornos más comunes están los de la alimentación como la anorexia y la bulimia, las alteraciones de animación corporal y los problemas de estrés y ansiedad, principalmente aquellos asociados a la puesta en escena.

Para evitar caer en esto la experta afirma que “es necesario la psicoinformación ya que solamente educando en lo que es el trastorno se podrá mejorar el autoestima y no caer en la trampa de la obsesión”. La prevención ayuda al bailarín a ser realistas con lo que hace, a ser consciente de lo que pueden llegar a conseguir y a no caer en la frustración, el enfado y el miedo.

Por ello, la psicóloga reivindica la presencia de un servicio psicológico en las academias o compañías, tanto para prevenir este tipo de problemas como para mejorar el rendimiento de los bailarines.

3.8. ANSIEDAD

3.8.1. Definición de Ansiedad según Rojas

En un primer momento, Rojas (1987), considera la ansiedad como un temor vago, difuso e indefinido, etimológicamente se define como un estado de inquietud. Posteriormente aporta una redefinición de la ansiedad, que consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada.

Destaca el hecho de que la ansiedad es una sensación de peligro difusa, que es percibida como una amenaza para la integridad del individuo.

Existen una serie de desencadenantes externos e internos. Los primeros pueden ser objetivables, mientras los segundos están formados por recuerdos, pensamientos, ideas, etc.

La ansiedad queda así explicada por agrupar a cinco tipos de sintomatologías:

1. — Síntomas físicos.
2. __ Síntomas psíquicos.
3. — Síntomas de conducta.
4. — Síntomas cognitivos.
5. — Síntomas asertivos.

Estos cinco grupos de síntomas se imbrican en la formación de la sintomatología ansiosa. El nivel de ansiedad desarrollada por el sujeto está muy influenciado con la elaboración individual de la información.

Este fenómeno puede ser denominado de distintas formas: Ansiedad somática y física. En la primera destacan las sensaciones físicas, mientras que en la segunda lo hacen los aspectos psicológicos y cognitivos. Según la forma puede hablarse de ansiedad aguda y crónica; la aguda brota de manera inesperada, y muy aparatosa, y la crónica resulta lenta e insidiosa.

La psicología americana últimamente distingue entre rasgo de ansiedad y estado de ansiedad. El rasgo está íntimamente relacionado con la personalidad, mientras el estado está ligado a otras enfermedades o alteraciones.

A modo de cierre de los distintos caminos patológicos, por los que discurre la ansiedad, una consideración positiva. La ansiedad puede llegar a sublimarse, aunque ello no resulte una vía sencilla, y supere la superación de conductas neuróticas, promoviendo una personalidad con niveles de madurez más elevados.

3.8.2. Ansiedad en los/as bailarines/as

Ciertos factores suelen ser pasados por alto en la formación de los bailarines y, sin embargo, tienen mucha incidencia a la hora de bailar. Uno de los más importantes es la ansiedad, que suele tener un impacto negativo en nuestra performance durante las actuaciones, pudiendo provocar, entre otras cosas, disminución del equilibrio, errores técnicos, pequeños olvidos e incluso bloqueos. ¿Pero de qué se trata la ansiedad? ¿Es algo malo de por sí? ¿Qué podemos hacer para manejarla?

Hay, al menos, cuatro áreas que deberían estar presentes en la preparación del bailarín:

*Área técnica: Correcta realización de los distintos movimientos que comprenden la danza.

*Área física: Desarrollo de la flexibilidad, la resistencia, la fuerza, la elasticidad, el equilibrio.

*Área teórica: Conocimientos acerca de las diferentes danzas, su historia, el contexto cultural al que pertenecen, los ritmos.

***Área psicológica: Motivación, confianza en sí mismo, ansiedad, concentración.**

Los aspectos psicológicos suelen ser poco tenidos en cuenta e incluso ignorados en los programas de la mayoría de las escuelas de danza y, sin embargo, suelen ser causa de que muchos artistas tengan un rendimiento inferior al que podrían alcanzar por sus facultades técnicas, o de que bailarines talentosos, con aparente gran futuro, abandonen la actividad.

Dentro de los factores psicológicos, la ansiedad suele ser uno de los más relevantes a la hora de las actuaciones. Quienes han padecido alguna vez un nivel muy elevado de ansiedad ante cualquier situación (probablemente, todas las personas entren en esta categoría) saben cuánto puede influir en nuestro comportamiento y las repercusiones negativas que puede tener en nuestra vida. La buena noticia es que la ciencia psicológica cuenta con técnicas altamente efectivas para manejar nuestra ansiedad. Su aprendizaje requiere de cierta práctica, pero, una vez adquiridas, suelen ser de fácil aplicación.

Es sumamente importante tener en cuenta que un nivel adecuado de activación es necesario, ya que nos prepara a nivel físico y psicológico para afrontar la clase, la actuación, el ensayo o el examen. La ansiedad no es un problema en sí, el problema es cuando su nivel es demasiado elevado o demasiado bajo (aunque este último caso es menos frecuente).

El primer paso para lograr manejar adecuadamente esta catarsis de reacciones que conocemos como ansiedad es conocer de qué se trata, de qué formas se manifiesta, cómo influye en nuestra vida, y comprender que no es algo malo en sí, pero puede llegar a serlo si se vuelve excesiva y nos impide, por ejemplo, desplegar todo nuestro potencial en el escenario.

En segundo lugar, es importante realizar una evaluación de nuestros niveles de ansiedad, por ejemplo, preguntándonos cuál es nuestro nivel de ansiedad, en una escala del 1 al 10, antes de una actuación, de un examen, de un ensayo o de aquella situación sobre la que deseemos enfocarnos. Esto nos va a proporcionar la posibilidad, posteriormente, de determinar si las estrategias que estamos poniendo en juego nos dan resultado, al comparar estos niveles de ansiedad iniciales con los que registremos después de un tiempo de implementar dichas estrategias.

En cuanto a las estrategias a utilizar, las hay de varios tipos. Algunas de ellas se centran en el control de la respiración. Son muy sencillas y, si bien en un comienzo es

posible que necesitemos un ambiente tranquilo, una vez que tenemos dominio pueden implementarse en cualquier lugar. Otras técnicas se basan en la relajación progresiva de distintos grupos musculares.

Otra manera de manejar la ansiedad es modificando nuestra manera de pensar acerca de la situación: ¿es tan dificultosa como la estoy viendo? ¿No cuento, acaso, con recursos para afrontarla? Establecer rutinas previas a la actuación también puede ser de ayuda, ya que aumenta nuestra sensación de control de la situación. Sin embargo este punto puede tornarse contraproducente si la rutina se convierte en una especie de ritual fijo e inamovible, que debe realizarse a como dé lugar.

Por último, no nos olvidemos del apoyo social: existe evidencia de que el contacto humano baja los niveles de estrés, por lo que el abrazo de un amigo puede ser de gran ayuda (Martín, 2012).

3.9. INTERÉS VOCACIONAL

3.9.1. Definición de intereses vocacionales

Los **intereses** son las preferencias por realizar ciertas actividades. Siempre han sido considerados como factores primordiales para la elección de carrera y es por ello que se conocen como intereses vocacionales.

La satisfacción que puedas tener al estudiar una carrera y más adelante, en el mundo laboral, será mayor si te encuentras en un área que es de tu interés, es decir, ¡si haces lo que te gusta y te pagan por hacerlo! Los intereses tienen un carácter permanente. Es muy probable que lo que te guste ahora, también te guste en el futuro.

John Holland, un famoso psicólogo, propuso seis tipos de intereses vocacionales, que son acordes con la personalidad. A cada uno le asignó una clave que corresponde con su letra inicial, como se muestra a continuación:

. Realista (R): Prefieren trabajar con objetos o máquinas. En general son personas prácticas y persistentes, con capacidades mecánicas y que prefieren trabajar en el exterior.

. Investigador (I): Estas personas prefieren trabajar con ideas. En general son analíticas y reservadas, con capacidades científicas y matemáticas. Por ejemplo, realizan investigaciones o pueden trabajar en laboratorios.

. Artista (A): Prefieren trabajar con ideas creativas, así como con las distintas formas de expresarlas y darlas a conocer a los demás. En general son personas emotivas y abiertas, con capacidades para la composición musical, la actuación, la escritura o el arte visual.

. Social (S): Prefieren trabajar e interactuar con personas, en general. Son personas serviciales y amistosas, que prefieren trabajar en áreas que les permitan aconsejar, orientar y enseñar.

. Emprendedor (E): Estas personas prefieren conducir o dirigir personas. En general son sociables y audaces. Muestran capacidades de liderazgo y comunicación.

. Convencional (C): Prefieren organizar y manejar datos, trabajando en ambientes en donde se requiera la sistematización de la información. Por lo general son personas metódicas y prácticas.

Es poco probable que una persona solo tenga un único interés vocacional en general todos tenemos un perfil vocacional o combinación de intereses. Un perfil se obtiene a partir de los tres principales intereses, por ejemplo el perfil RIS indica que los intereses de esa persona son Realista, Investigador y Social.

3.9.2. Intereses vocacionales en jóvenes que practican danza

Con respecto a la presencia de una vocación para la danza, expresada como un “llamado” a dedicar sus esfuerzos y su vida a esta actividad más allá de considerarla sólo como una fuente de empleo, algunos estudiantes aseguran haberla identificado

desde una edad muy temprana y otros, que ésta ha ido surgiendo, desarrollándose y consolidándose a partir de la propia experiencia en el medio formativo profesional.

Entre los bailarines profesionales activos fue constante la aseveración de la presencia, en el momento actual, de la vocación para la danza, comprendida del modo en que ya se definió. Los bailarines retirados opinan que, sin duda, durante su etapa de actividad profesional, la vocación estuvo presente en forma contundente, aunque algunos la identificaron previamente a su iniciación formativa en esta disciplina, mientras que otros exteriorizan que se desarrolló a medida que su experiencia en este medio formativo se amplió y enriqueció.

Para los bailarines retirados, en la actualidad, su vocación para la danza continúa vigente y muy bien identificada, si bien actualizada y orientada hacia las actividades que desempeñan en este momento dentro del mismo medio profesional (Heredia, 2012).

Según la teoría podemos mencionar que los jóvenes que practican ballet tienen el interés en las áreas:

ARTÍSTICO Y MUSICAL: Ya que prefieren trabajar con ideas creativas, así como con las distintas formas de expresarlas y darlas a conocer a los demás. En general son personas emotivas y abiertas, con capacidades para la composición musical, la actuación, la escritura o el arte visual.

3.9.2.1. La reconversión “tradicional” del bailarín, una nueva vida profesional

Tradicionalmente, cuando se piensa en un bailarín profesional que ha dejado su carrera artística, automáticamente se le encasilla como profesor de danza.

Sin embargo, esta clasificación limita absolutamente las cualidades y deseos del bailarín profesional. Los estudios han demostrado justo lo contrario. En los países en donde el bailarín posee el apoyo emocional y financiero para poder escoger libremente la reconversión de su nueva vida profesional, los bailarines que después de

su reconversión se dedican exclusivamente a la danza son una minoría muy reducida (Marín, 2010).

Sobre este asunto, escribe Anja Dobler del Centro de Reconversión del Reino Unido: “Enseñar Danza en lugar de bailar- es el consejo más comúnmente dado, pero....que pasa si este tipo de enseñanza no es lo suficientemente satisfactoria como una nueva carrera?”.

Apoyando esta argumentación, el Centro de Reconversión de Canadá, nos ofrece los datos de los sectores en los que los bailarines se han reconvertido, datos recogidos entre 1985 y 2004:

- 1- Sector de la danza 8%: coreografía, enseñanza, repetidor, etc.
- 2- Sector de otras artes 19%: teatro, cine, música, fotografía, artes visuales, etc.
- 3- Sector de otras actividades 24%: carpintería, inmobiliaria, diseño, marketing y comunicación, moda, pilotaje, etc.
- 4- Sector de la sanidad 30%: medicina, enfermería, fisioterapia, osteopatía, reeducación, homeopatía, etc.
- 5- Sector académico 19%: administración de negocios, derecho, psicología, ciencia y tecnología, etc.

Vemos claramente una diferencia entre lo que los bailarines desean y la realidad que les obliga a tomar caminos profesionales no deseados para poder seguir subsistiendo cuando no existe otra alternativa.

Muchas veces la reconversión es observada como una fase última de la vida artística de un bailarín, sin embargo, la reconversión es un fenómeno orgánico y en progreso. Se pueden tomar medidas en las diferentes fases de la vida de un bailarín: en su estadio de preparación, en su desarrollo profesional y en su reconversión, para minimizar las cargas psicológicas, financieras y educacionales para ayudar al bailarín a construir su futuro mejor.

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación se enmarca en el área de la Psicología Clínica: *“La psicología clínica es una forma aplicada de la psicología, la cual apunta a definir las capacidades del comportamiento y las características conductuales de un individuo, mediante el uso de métodos de observación, de medición y análisis, los cuales con base en una integración de éstos hallazgos y con los datos obtenidos a partir de las exploraciones físicas, y de las historias sociales, proporcionan sugerencias y recomendaciones para el ajuste adecuado del individuo”*.(Compas, B., 2000:5)

Es así que, los objetivos de este estudio están dirigidos a desarrollar una evaluación diagnóstica para identificar, analizar y determinar las características psicológicas de los/as bailarines/as del departamento de Tarija, para así elaborar un perfil psicológico que permita un conocimiento real de las fortalezas y debilidades de los mismos en el desenvolvimiento artístico.

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio de investigación tiene el carácter de ser:

- **Diagnóstico**, porque establece una caracterización psicológica de los/as bailarines/as del departamento de Tarija. Esta determinación se realiza sobre la base de los datos recogidos y ordenados sistemáticamente que permite predecir qué es lo que está pasando con dicha población de estudio.
- **Descriptivo**, su objetivo es detallar fenómenos y situaciones del objeto de investigación. En este sentido en un estudio descriptivo, pues, selecciona una serie de aspectos y se mide cada uno de ellos de forma independiente. En el presente estudio se busca especificar y describir cómo es y cómo se manifiestan las características psicológicas de los/as bailarines/as, para obtener así un perfil.
- **Exploratorio**, tiene como objetivo examinar un tema o problema de investigación desconocido o poco estudiado o que no se ha abordado en

estudios anteriores. De esta manera la presente investigación concierne a un tema no estudiado en nuestro medio, lo que se constituye en una novedad, ya que no existen estudios referentes a los/as bailarines/as en el departamento de Tarija, tampoco un diagnóstico que dé pautas respecto a lo que piensan o sienten.

- **Cuantitativa**, es cuando los datos recogidos se expresan en escalas numéricas, se aplica las operaciones aritméticas (suma, resta, etc.), se saca promedios y se presentan los resultados en tablas estadísticas. En la presente investigación se recurrió a la utilización de la dimensión cuantitativa, para estudiar los hechos más objetivamente y de manera cuantificable.
- **Cualitativa**, es cuando no se recurre a la estadística; se hace un tratamiento individual de los datos (estudios de caso) y solo se expresan las tendencias o elementos estudiados. Las dimensiones cualitativas, para describir los rasgos de personalidad a profundidad, y realizar un análisis más profundo del objeto de estudio, de manera crítica y reflexiva.

4.2. POBLACIÓN

La población objeto de estudio está constituida por todos los bailarines y bailarinas de la ciudad de Tarija que pertenecen a alguna Academia o Ballet en donde se imparten las disciplinas de danza: clásica, folklórica y/o moderna, los cuales se seleccionaron de aproximadamente un estimado de 450 bailarines/as (dato obtenido de manera verbal por profesores de las distintas academias, ya que no existe una fuente de información formal y estadística que contenga un censo de todos los bailarines/as de nuestra ciudad), que se encuentran desempeñando sus actividades danzarias en la ciudad de Tarija provincia Cercado.

4.3. MUESTRA

Se trabajó con una muestra de 50 bailarines representativos de esta población, los cuales están sujetos a las siguientes variables de selección para ser tomados en cuenta como sujetos de estudio:

- Sexo: Varones y Mujeres.
- Edad: adolescentes y jóvenes desde los 13 años, hasta aproximadamente 30 años.
- Disciplina: Clásica, Folklórica y Moderna.
- Pertenecer al cuerpo de baile oficial del Ballet o Academia.
- Tener mínimo un año de antigüedad, experiencia y práctica en su disciplina.

En este sentido la muestra estuvo conformada por: 10 bailarines/as en la disciplina de Danza Clásica, 30 bailarines/as en la disciplina de Danza Folklórica y 10 bailarines/as en la disciplina de Danza Moderna, que cumplen el requisito de estar valorados como bailarines/as del cuerpo oficial de su academia o ballet; o caso contrario llevar un mínimo de 1 año de trayectoria en práctica y demostración de este arte.

4.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En el desarrollo de la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos:

- ✿ **Método teórico:** que consiste en el análisis de documentos, la deducción, generalización y síntesis, los cuales se utilizan principalmente en la construcción del marco teórico y en la interpretación de los datos, aunque están presentes en todo el momento de la investigación. Este método permitió profundizar en el conocimiento esencial del perfil de los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija.
- ✿ **Método empírico:** son aquellos que se usan en la recolección de datos dentro de una investigación, en este caso se utilizaron el cuestionario de personalidad de Eysenck EPQ-R, cuestionario de autoestima 35B, Escala de Maslach para medir el estrés, test de la ansiedad de Rojas y el Inventario de Intereses Vocacionales de Hereford, los cuales nos permitirán obtener datos para analizar, interpretar y lograr la transformación de la realidad en el proceso de investigación, acerca del perfil psicológico de los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija.

- ✿ **Método estadístico:** son los que permiten volcar la información a través de la estadística descriptiva o inferencial, en particular se recurrió a la estadística descriptiva, para la elaboración de frecuencias y porcentajes de los datos obtenidos, a partir de la aplicación de los diferentes instrumentos.

Las técnicas que se utilizaron (psicométricas) son las siguientes:

- **Cuestionario:** “Instrumento de evaluación para recopilar información rápidamente y a bajo coste respecto a la forma de pensar y a la conducta de muchos individuos. Su uso es habitual entre los científicos sociales” (Canda. F.; 2002:67).
- **Test:** “Prueba definida idéntica para todos los sujetos que se examinan, para la valoración del éxito o del fracaso o para la calificación del resultado, en una situación experimental en la cual se provoca una conducta, se estudia y se mide” (Ibídem: 315).

Los instrumentos implementados en la recolección de datos son los siguientes:

Cuestionario de Personalidad de Eysenck (EPQ-R): El cuestionario revisado de personalidad de Eysenck- versión completa (EPQ-R) es un instrumento diseñado para la investigación de la personalidad en adolescentes y adultos. El cuestionario, se basa en la evaluación de tres dimensiones básicas de la personalidad (Extraversión, escala E; Emotividad, escala de Neuroticismo o N y Dureza, escala de Psicoticismo o P) y una escala de Disimulo/conformidad (escala L) funcionalmente independientes y psicológicamente significativas.

Cuestionario de Autoestima 35B.- Este cuestionario se utilizó para medir la autoestima, el mismo consta de 50 ítems, en las que se responden en base a 4 alternativas que son las siguientes:

0 = Falso

1 = Algo cierto

2 = Creo que es cierto

3 = Estoy convencido de que es cierto

Este cuestionario por su eficacia es uno de los más utilizados, no tiene un tiempo límite de aplicación puesto que depende de la agilidad de la persona; esta prueba es aplicable a la población adolescente y también adulta. Cada persona elige su respuesta en función de cuan verdadero o falso era el enunciado que se le presenta. Para lo cual asignan un valor de acuerdo a su elección personal. En función a los valores asignados a cada enunciado, se realizará una sumatoria de los ítems tanto pares como impares, del total de la sumatoria de “pares” se resta el total de la sumatoria “impares”. El puntaje obtenido en el inventario es comparado con la escala de autoestima que comprende diez rangos, en la cual el puntaje posibilitará determinar el nivel de autoestima de cada sujeto. Los rangos y nivel de autoestima establecidos en la escala son (Alcántara, 1999:2-3):

75 – 61 Corresponde a un nivel Óptimo

60 – 46 Corresponde a un nivel Excelente

45 – 31 Corresponde a un nivel Muy bueno

30 – 16 Corresponde a un nivel Bueno

15 – 0 Corresponde a un nivel Regular

-1 a -15 Corresponde a un nivel Bajo

-16 a -30 Corresponde a un nivel Deficiente

-31 a -45 Corresponde a un nivel Muy bajo

-46 a -60 Corresponde a un nivel Extremo

-61 a -75 Corresponde a un nivel Nulo

Escala de Maslach para medir el Estrés: El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (Maslach y Jackson 1981, Maslach y Jackson 1986) es un

instrumento conformado por 22 ítems que se valoran con una escala de frecuencia de siete grados.

Este inventario se divide en tres subescalas que miden tres factores ortogonales cada una, denominados: *agotamiento emocional*, (9 ítems); *despersonalización*, (5 ítems); y, *realización personal en el trabajo*, (8 ítems), obteniéndose en ellas una puntuación estimada como baja, media o alta.

Test de la Ansiedad de Enrique Rojas.- Esta prueba psicológica se utilizó para medir, cuantificar y valorar la ansiedad que padece una persona, tomando en cuenta síntomas físicos, psicológicos, conductuales, intelectuales y asertivos. Consta de 100 preguntas las cuales se subdividen en cinco subgrupos de 20 preguntas cada uno de ellos presenta la puntuación de si o no, en caso de respuesta afirmativa se debe valorar el grado de la intensidad de 1 al 4 (donde 1 es ligera y 4 es intensidad grave).

Se expresa mediante una escala de puntuación específica indicada por Enrique Rojas (Rojas; E., 1990: 30) que es la siguiente:

Banda normal (0-20)

Ansiedad ligera (21-30)

Ansiedad grave (41-50)

Ansiedad muy grave (50 o más)

Este test es una de las pruebas más calificadas, ya que se lo probó en un gran número de personas y los resultados obtenidos son bastante certeros, la misma es aplicable de forma grupal como individual y es aplicable a toda la población, no tiene un tiempo definido para la misma.

Inventario de Intereses Vocacionales Karl Hereford: En su conformación evalúa los intereses personales de cada sujeto a través de 90 preguntas en las que ha de

enumerar del 1 al 5, el correspondiente grado de gusto por la actividad enunciada. Los intereses que mide son los siguientes:

- ✚ **Cálculo:** Para las personas que les gusta trabajar con razonamientos numéricos.
- ✚ **Científico-físico:** Para los que se interesan por la investigación de la propiedad de la materia, los cuerpos y la elaboración de leyes naturales.
- ✚ **Científico Biológico:** Personas con inclinación a la investigación de la vida humana.
- ✚ **Mecánico:** Indica interés para trabajar con máquinas y herramientas de tipo industrial, objetos mecánicos, eléctricos, muebles, equipo de cirugía, etc.
- ✚ **Servicio Social:** Indica alto grado de interés por servir a los demás.
- ✚ **Literario:** Indica placer en la lectura y en la expresión de ideas propias en forma oral o escrita.
- ✚ **Persuasivo:** Indica el agrado por imponer su punto de vista, convencer y manejar a los demás.
- ✚ **Artístico:** Indica el gusto por las creaciones de tipo manual.
- ✚ **Musical:** Denota un marcado gusto por cantar, bailar, tocar instrumentos, etc.

Cuestionario de elaboración propia: en su conformación está compuesto por 14 preguntas de las cuales 7 preguntas son cerradas y 7 preguntas abiertas. Además de contener aspectos de información general y englobar una pregunta de cada uno de los rasgos psicológicos de los/as bailarines/as, para así obtener cual es la percepción que cada uno tiene sobre sí mismo y su grupo de pares.

4.5. PROCEDIMIENTO

FASE I.- En esta primera fase se realizó la delimitación del problema científico, la elaboración de los objetivos y operacionalización de las variables referentes a los objetivos presentados.

FASE II.- En esta fase se cumplió con la revisión bibliográfica e indagación de la información e investigaciones que ya se realizaron referentes o cercanas a la investigación presente que ayudaron en la construcción del marco teórico.

FASE III.- En esta tercera fase lo que se ejecutó fue la construcción del diseño metodológico que respalda nuestra investigación.

FASE IV.- Se procedió a la aplicación de la prueba piloto a 3 sujetos representativos de la población objeto de estudio.

FASE V.- En esta fase se procedió a la aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada, yendo a cada una de las academias de danza para poder entrevistarse con su respectivo director o profesor encargado, los cuales eran los que seleccionaban a sus alumnos en base a las variables que se requería para el estudio, adolescentes y jóvenes, que formen parte del cuerpo de baile oficial y/o que tengan un mínimo de un año de antigüedad sujeta a experiencia y práctica en su disciplina. Con dichas aclaraciones y seleccionados los sujetos de estudio se brindó a cada uno los instrumentos para que puedan ir respondiendo a las consignas, de esta manera se tuvo una demora aproximadamente unos 3 a 4 días por cada grupo compuesto de 5 a 6 personas, y en algunos casos hasta con una persona, ya que no todos mostraron una buena predisposición para concluir con todas las pruebas.

FASE VI.- Esta fase corresponde al análisis de todos los datos recolectados con la aplicación de sus técnicas e instrumentos, se realiza la interpretación de los datos cuantitativos y cualitativos de las pruebas, llegando a un análisis general y mostrando los datos correspondientes en tablas, gráficos y la interpretación descriptiva de cada

una de ellas siguiendo el orden de los objetivos planteados y tomados en cuenta para el estudio.

FASE VII.- Después de haber concluido con el análisis y la interpretación de los resultados, se procedió a responder a cada uno de los objetivos específicos, para llegar así a las conclusiones de toda la investigación y los resultados generales obtenidos por la misma, finalizando con las recomendaciones.

FASE VIII.- Luego de haber pasado por las anteriores fases de investigación, se procedió a elaborar el informe final, para su respectiva presentación y posterior defensa.

V. ANÁLISIS E INTEPRETACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

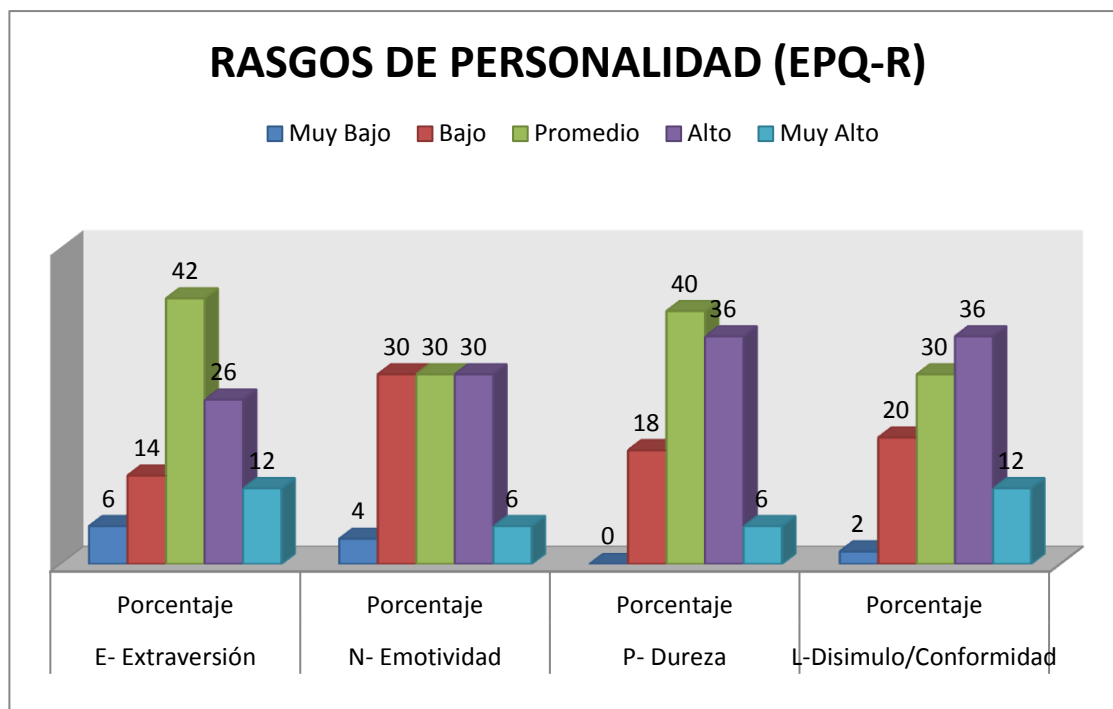
Tomando en cuenta los datos recolectados de los diferentes instrumentos y dando respuesta a los objetivos específicos, a continuación se presenta los cuadros y gráficas necesarias para una mejor comprensión de la investigación.

5.1 RASGOS DE PERSONALIDAD QUE PREDOMINAN EN LOS/AS BAILARINES/AS

CUADRO N°1
RASGOS DE PERSONALIDAD (EPQ-R)

NIVEL	E- Extraversión		N- Emotividad		P- Dureza		L-Disimulo/Conformidad	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Muy Bajo	3	6	2	4	0	0	1	2
Bajo	7	14	15	30	9	18	10	20
Promedio	21	42	15	30	20	40	15	30
Alto	13	26	15	30	18	36	18	36
Muy Alto	6	12	3	6	3	6	6	12
Total	50	100	50	100	50	100	50	100

GRÁFICO N°1



En respuesta al primer objetivo específico: “Caracterizar los rasgos de personalidad más comunes que predominan en los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija”, es que de esta manera podemos expresar los siguientes porcentajes representados en cada una de las escalas del **EPQ-R**:

En la escala **E - Extraversión**: tenemos que los/as bailarines/ presentan una mayor incidencia en los porcentajes valorados como: Promedio (42%), Alto (26%) y Muy Alto (12%), es decir, que esta población se encuentra dentro de aquellos parámetros que se consideran como una “*tendencia definida Alta a la Extraversión*”.

Teniendo así, aquellas cualidades de personas inclinadas al plano sociable, activo y animado, es decir, el típico extravertido, le gustan las fiestas, tiene muchos amigos, necesita hablar con la gente y no le gusta leer o estudiar solo. Anhela la animación, es arriesgado, actúa improvisadamente y generalmente es una persona impulsiva. Es aficionado a las bromas, siempre tiene una respuesta a punto y generalmente le gustan los cambios. Es despreocupado, condescendiente, optimista y le gusta reír y divertirse. Prefiere permanecer ocupado y tiende a perder los nervios rápidamente. En conjunto sus sentimientos no están bajo un fuerte control y no siempre es una persona fiable. (Eysenck y Eysenk, 1985)

De esta manera es que podemos mencionar que los/as bailarines/as poseen cualidades que se expresan en el ámbito en el que se desenvuelven dentro de sus diferentes disciplinas y que los caracteriza también como una persona: sociable, vivaz, activo, asertivo, buscador de sensaciones, despreocupado, dominante, espontáneo, aventurero; entre otras, muchas de las cuales son consideradas como requisitos indispensables para trabajar en equipo y adentrarse en el mundo del arte y de la danza.

De una manera distinta podemos observar que en la escala **N-Emotividad**, se da un porcentaje similar del 30% en las puntuaciones de Bajo, Promedio y Alto. Tomando en cuenta de esta manera para la interpretación el puntaje **PROMEDIO**. Dando así,

como explicación que existiría una tendencia no significativa para la muestra, encontrándose en el parámetro de lo Normal.

En cuanto a la escala **P-Dureza**, tenemos que los bailarines/as presentan una mayor incidencia en los porcentajes Promedio (40%), Alto (36%) y Muy Alto (6%), es decir, que esta población posee algunos rasgos tendientes a los altos valores en esta escala. Uno de los rasgos posiblemente más sorprendentes de esta dimensión es la creatividad, uno de los pocos rasgos “positivos” de la P alta. Existe cierta evidencia empírica que muestra la relación entre P y creatividad.

En este apartado vale considerar que si bien se toma este rasgo de una P alta, dentro de los valores para esta población, se debe a que esta característica de manera muy peculiar está íntimamente relacionada con uno de los aspectos más sobresalientes en esta población, como lo es la Creatividad, esto se debe, a que el arte es una de las expresiones dentro de la cultura que el ser humano como tal manifiesta de manera única e irrepetible, es así que demuestran día a día en los diferentes escenarios, bailarines de diferentes escuelas, que es necesaria la creatividad como generador e impulsor de nuevos estilos que sean agradables y al gusto de nuestra sociedad.

Finalmente en cuanto a la última escala del EPQ-R: **L- Disimulo/Conformidad** y con un 36% de incidencia, tenemos que los bailarines/as presentan una *tendencia definida Alta al Disimulo/Conformidad*, esto quiere decir, que estaríamos hablando de personas caracterizadas como: poco sinceras y conformistas, es decir, la tendencia de algunas personas al falseamiento positivo.

Es así, que en función a las demás escalas que obtuvieron puntuaciones altas en E y P, además de encontrarse en el parámetro de lo normal en la escala N, podemos decir que, esta población supone características de Alta Motivación para presentarse a sí mismos, con características de personalidad socialmente deseables.

Todo ello explicaría que los bailarines/as como tal, estarían brindando cierta información que ellos consideran necesaria para ser considerados como miembros

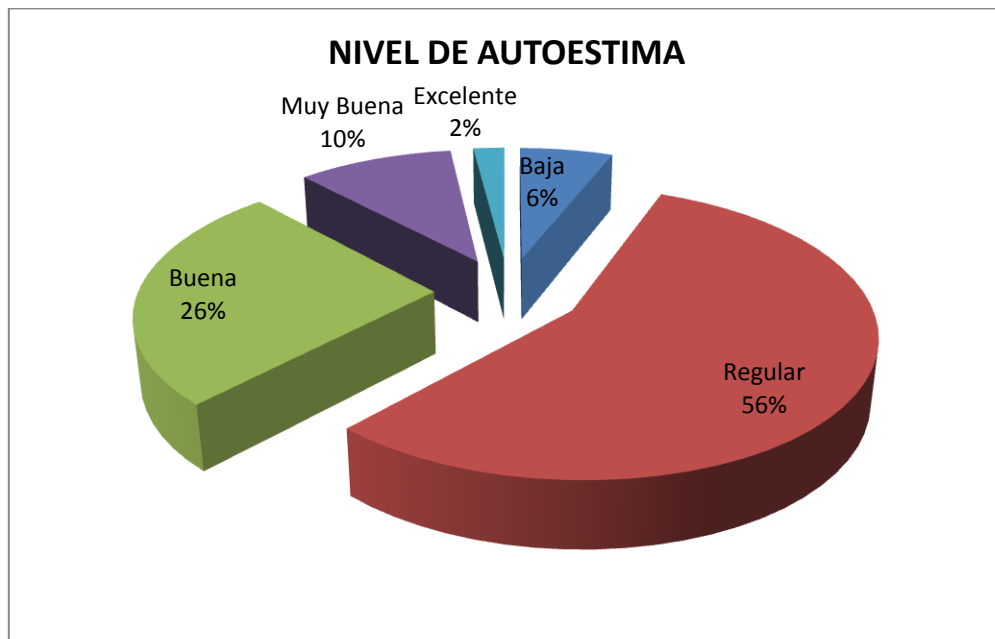
aceptados por nuestra sociedad, exponiendo así un perfil con un alto disimulo, normal emotividad, y alta dureza, además de una tendencia a la extraversión.

5.2. NIVEL DE AUTOESTIMA QUE PRESENTAN LOS/AS BAILARINES/AS

CUADRO N°2
AUTOESTIMA

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	3	6
Regular	28	56
Buena	13	26
Muy Buena	5	10
Excelente	1	2
Total	50	100

GRÁFICO N°2



Dando respuesta al segundo objetivo específico de la investigación: “Identificar el nivel de autoestima que tienen los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija”, es que

podemos expresar los siguientes porcentajes representados en la gráfica como resultado del **Test de Autoestima 35B**:

Con un 56 % de la población total, podemos notar que los/as bailarines/as de nuestra ciudad se encuentran con un *Nivel de Autoestima Regular*, lo que indicaría que en autoestima personal los individuos realizan una evaluación regular de sí mismos en relación con su imagen corporal y cualidades personales; en la autoestima social la evaluación que realizan respecto a sí mismos en relación con sus interacciones sociales evidencian cierto grado de dificultad; en la autoestima familiar la evaluación de sí mismos en relación con las interacciones que mantienen con los demás miembros de su familia es intermedia al igual que la evaluación en relación a la autoestima en el plano académico y/o profesional en la que muestran expectativas en términos intermedios con su grado de satisfacción por los logros alcanzados.

Por otra parte, tenemos también en un menor porcentaje de la población con el 26%, la existencia de bailarines/as que tienen una *Autoestima Buena*, es decir, que existe una apreciación positiva en cuanto a las distintas áreas de la autoestima a nivel: personal, familiar, social, académico y/o profesional.

En menores porcentajes tenemos también aquellos que tienen una *Autoestima Muy Buena* con el 10%, que a pesar de ser una minoría en esta población sería en estos sujetos en los que se estimaría la existencia de los beneficios psicológicos que aporta la práctica de este arte, aún más en aquellos que con una existencia de tan solo el 2% del total representan que existiría el nivel de *Autoestima Excelente*, considerado como lo más óptimo y que muestra total seguridad y positivismo en la vida de estos artistas.

Por último no se puede dejar de lado la existencia de aquellos sujetos que se encuentran dentro del 6% de la población con un *Nivel de Autoestima Baja*, es decir, aquellos sujetos que tendrían dificultad en la evaluación en relación a los distintos planos de la autoestima: personal, familiar, social, académico y/o profesional, mostrando una total negatividad y abandono en su percepción de sí mismos.

Esto demuestra que los/as bailarines /as de nuestra ciudad, en su gran mayoría no tienen bien definida ni consolidada su percepción de autoestima, es decir, una buena aceptación de sí mismos, en la forma habitual de amar, pensar, sentir y comportarse.

5.3. NIVEL DE ESTRÉS QUE PRESENTAN LOS/AS BAILARINES/AS

CUADRO N°3
ESTRÉS

Índice	Frecuencia	Porcentaje
No existe síndrome	50	100

GRÁFICO N°3



Dando respuesta al tercer objetivo específico: “Identificar el nivel de estrés en los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija”, es que se puede mencionar en base la gráfica expresada los siguientes resultados obtenidos por la **Escala de Maslach**:

Como se puede dilucidar y ante la existencia del 100% de la población que se considera *No Presenta la Existencia de este Síndrome*, es que podemos decir, que los bailarines/as de nuestra ciudad, no se ven afectados ante aquellas situaciones que

implican demandas fuertes para el individuo y que puedan agotar sus recursos de afrontamiento; por tal caso, demostrarían todo lo contrario, como señal de un equilibrio emocional y madurez ante aquellos organismos estresores que se les puedan presentar, llegando así al mayor control y resolución de conflictos en el momento preciso.

Ante esta respuesta positiva es que se pretende analizar de manera más precisa aquellos indicadores en la división de factores estresantes, que se obtuvieron como resultado para la conclusión general de la no existencia del síndrome, además de indagar para un mayor entendimiento del resultado de esta población:

CUADRO N° 3.1
Agotamiento emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	46	92,0
Alto	4	8,0
Total	50	100,0

GRÁFICO N° 3.1.



Como podemos observar el 92% de la población muestra que tiene un ***Bajo Nivel de Agotamiento Emocional***.

El Agotamiento Emocional se describe como la fatiga o falta de energía y la sensación de que los recursos emocionales se han agotado. Puede darse en conjunto

con sentimientos de frustración y tensión, en la medida que ya no se tiene motivación para seguir lidiando con el trabajo (Cordes y Dougherty, 1993).

Según Maslach y Leiter (1997) las personas se sentirían desgastadas e incapaces de recuperarse. Cuando despiertan en las mañanas carecen de la energía para enfrentarse a nuevos proyectos, sintiéndose como si no hubieran dormido en absoluto. Este cuadro sería la primera reacción a las demandas estresantes del trabajo.

Esto quiere decir, que los bailarines/as no se sienten afectados o que la práctica de esta disciplina les deje como resultado la disminución y pérdida de recursos emocionales.

CUADRO N°3.2
Despersonalización

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	47	94,0
Alto	3	6,0
Total	50	100,0

GRÁFICO N°3.2



Como se puede observar un 94% de la población presenta un ***Bajo Nivel en Despersonalización.***

Esta dimensión alude al intento de las personas que proveen servicios a otros, de poner distancia entre sí misma y al que recibe el servicio por medio de ignorar

activamente las cualidades y necesidades que los hace seres humanos únicos y comprometidos con las personas (Maslach y otros, 2001). Se refiere a la “deshumanización del individuo”, éste se torna cínico en cuanto a sus sentimientos hacia los clientes, compañeros de trabajo y la organización. Además se comienza a tratar a las personas como objetos, actuando en forma distante e impersonal (Cordes y Dougherty, 1993).

Esto quiere decir, que los bailarines/as no consienten este tipo de actitudes negativas en el desarrollo de sus actividades dancarias, mas por el contrario estarían repudiando todo intento y práctica de tratar al ser humano como un objeto impersonal y apoyando al desarrollo de su arte con actitudes en beneficio del desarrollo del ser humano como ser social y artístico.

CUADRO N°3.3
Realización personal

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	6,0
Alto	47	94,0
Total	50	100,0

GRÁFICO N°3.3



Podemos observar en esta gráfica que el 94% de la población de bailarines/as presentan un *Alto Nivel de Realización Personal*.

Esta escala hace énfasis en la evaluación personal que hace el trabajador de cómo se desempeña en el servicio o ayuda que presta a las personas. Este factor habla de sentimientos de insuficiencia y de baja autoestima (Bakker, 2002).

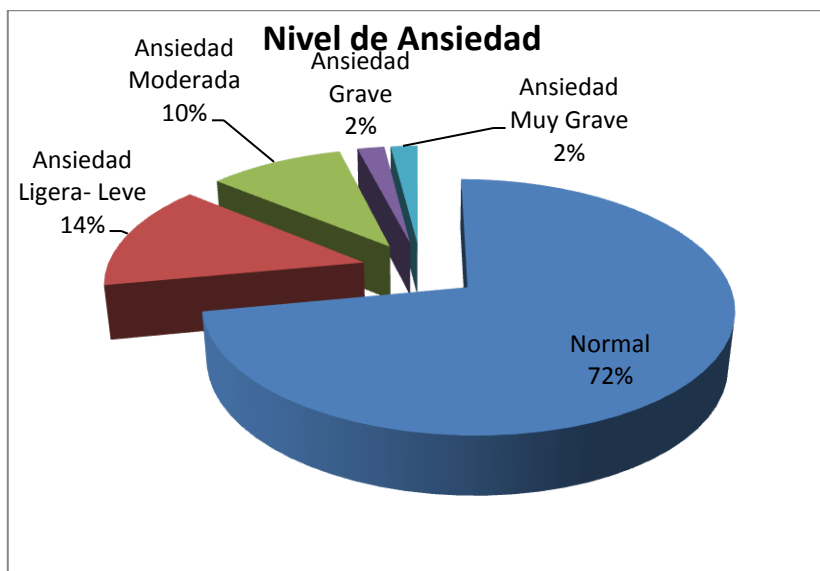
Esto quiere decir que los bailarines/as de nuestra ciudad tienen una buena evaluación del desempeño que realizan en cuanto a su disciplina artística, es decir, que valoran en gran medida el esfuerzo que realizan día a día para difundir esta disciplina pese a los grandes conflictos que existiría en ella.

5.4. NIVEL DE ANSIEDAD QUE PRESENTAN LOS/AS BAILARINES/AS

**CUADRO N°4
ANSIEDAD**

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Normal	36	72
Ansiedad Ligera- Leve	7	14
Ansiedad Moderada	5	10
Ansiedad Grave	1	2
Ansiedad Muy Grave	1	2
Total	50	100

GRÁFICO N°4



En base al cuarto objetivo específico de la investigación: “Identificar el nivel de ansiedad en los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija”, es que podemos observar en la gráfica los resultados obtenidos por medio del **Cuestionario de la Ansiedad de Enrique Rojas**:

Se obtuvo que un 72% de la población presenta un *Nivel de Ansiedad Normal*, es decir, dentro de los parámetros aceptables y que no afectan de manera significativa en el rendimiento e interacción de dicha población.

Le Galí (1985) considera que la ansiedad normal se presenta cuando el estado de afectividad resulta de la previsión o del temor de un peligro próximo, generalmente bastante determinado por uno mismo o por otros.

Tomando en cuenta que la ansiedad estaría considerada por distintas sintomatologías de tipo físico, psíquico, conductual, asertivo y cognitivo, es que podemos decir, que los bailarines/as de nuestra ciudad tienen un buen manejo y control de sus capacidades ante ciertas situaciones, que consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva, caracterizada por un estado de alerta, de activación generalizada. En beneficio óptimo de sus actividades. Es así que a pesar de estar sometidos ante diferentes circunstancias de competencia en su arte, queda entendido que son capaces de manejar dichas situaciones con una buena resolución del conflicto para no afectar su estabilidad física y psicológica.

5.5. INTERESES VOCACIONALES QUE PREDOMINAN EN LOS/AS BAILARINES/AS

En base al quinto objetivo específico de la presente investigación: “Conocer los intereses vocacionales que tienen los/as bailarines/as de la ciudad de Tarija”, es que se pudo obtener los siguientes resultados expresados en las gráficas a partir del **Inventario de Intereses Vocacionales de Hereford**.

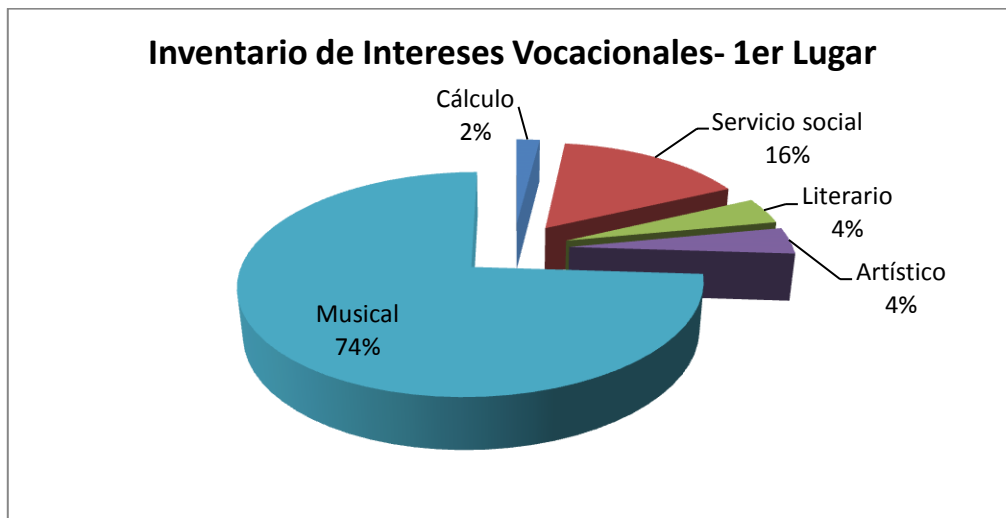
Dando así a conocer las preferencias marcadas en primer, segundo y tercer lugar, por parte de esta población, para así llegar a concluir con un perfil de personalidad ligado al interés que buscan estos artistas en el desarrollo de su vida profesional.

CUADRO N° 5.1

Inventario de Intereses Vocacionales- 1er Lugar

Intereses vocacionales	Frecuencia	Porcentaje
Cálculo	1	2,0
Servicio social	8	16,0
Literario	2	4,0
Artístico	2	4,0
Musical	37	74,0
Total	50	100,0

GRÁFICO N° 5.1



En un primer lugar podemos observar que se encuentra con un 74% la elección de estos sujetos dirigida a las actividades de tipo **Musical**, es decir, que se encuentran inclinados por el notable gusto por cantar, bailar, tocar instrumentos, etc.

Siendo este arte representado en nuestro medio precisamente por actividades que realizan como es el caso de su disciplina danzaria, afirmando así, que su notable

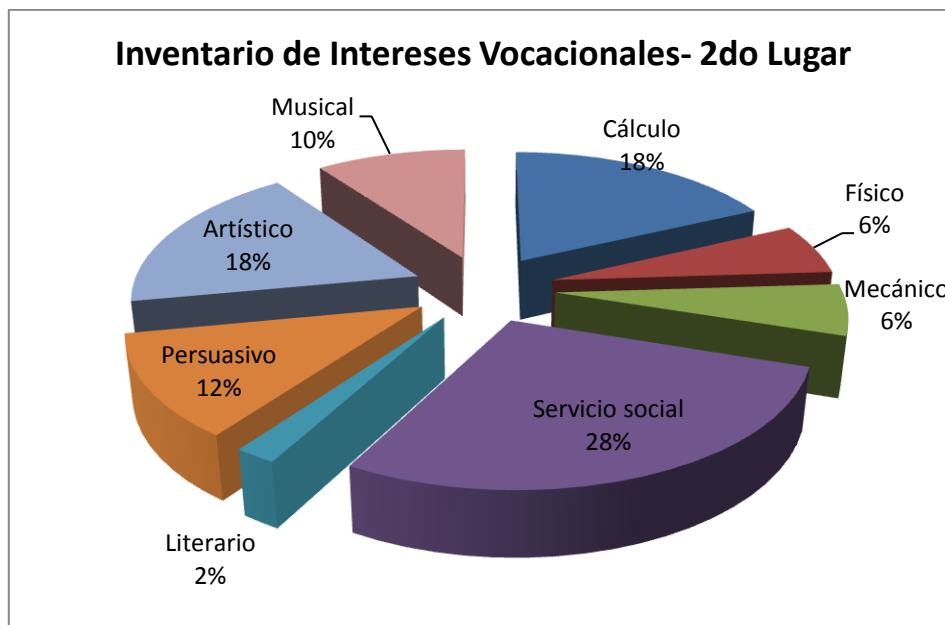
gusto por este arte no sólo está considerado como un pasatiempo o hobby, sino más bien como una actividad que se quiere profundizar y llevar al plano profesional de manera más responsable y madura.

CUADRO N° 5.2

Inventario de Intereses Vocacionales- 2do Lugar

Intereses vocacionales	Frecuencia	Porcentaje
Cálculo	9	18,0
Físico	3	6,0
Mecánico	3	6,0
Servicio social	14	28,0
Literario	1	2,0
Persuasivo	6	12,0
Artístico	9	18,0
Musical	5	10,0
Total	50	100,0

GRÁFICO N° 5.2



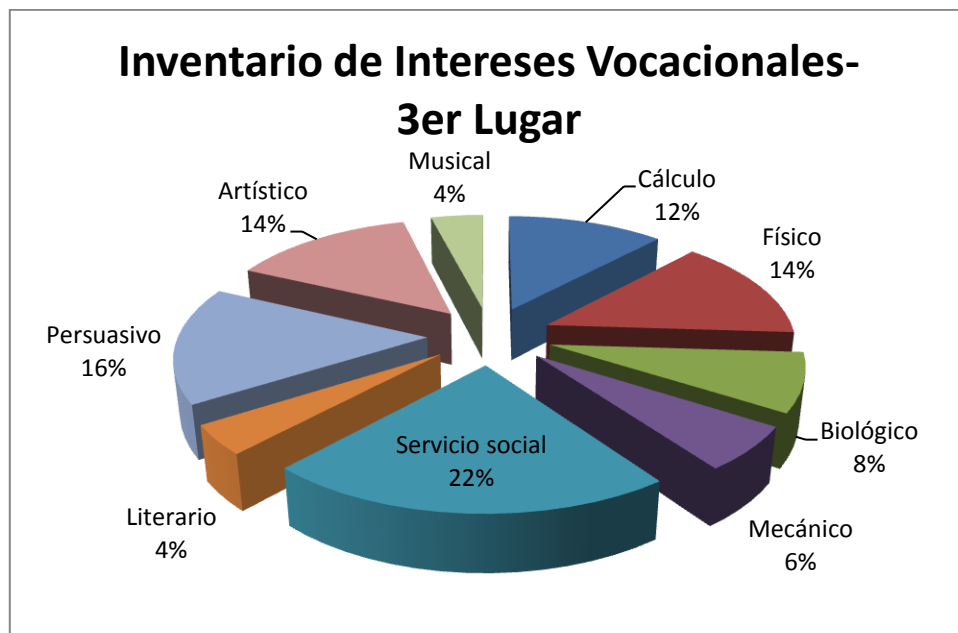
En un segundo y tercer lugar y con el 28% y 22% vemos que estos sujetos tienen un notable apego por aquellas disciplinas enmarcadas en el área del **Servicio Social**, es decir, indica alto grado de interés por servir a los demás.

CUADRO N° 5.3

Inventario de Intereses Vocacionales- 3er Lugar

Intereses vocacionales	Frecuencia	Porcentaje
Cálculo	6	12,0
Físico	7	14,0
Biológico	4	8,0
Mecánico	3	6,0
Servicio social	11	22,0
Literario	2	4,0
Persuasivo	8	16,0
Artístico	7	14,0
Musical	2	4,0
Total	50	100,0

GRÁFICO N° 5.3



En esta área podemos mencionar aquellas carreras de tipo humanísticas como: Psicología, pedagogía, magisterio, comunicación social entre otras.

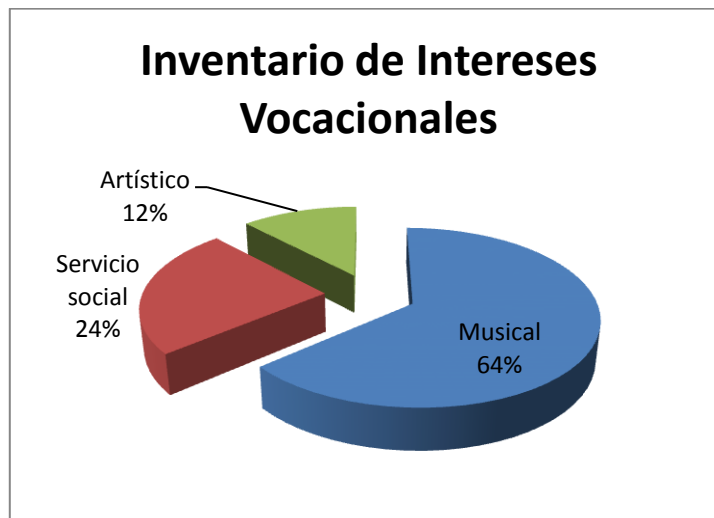
En base a los cuadros y graficas anteriores es que podemos reunir en su totalidad aquellas elecciones en base a las preferencias de los/as bailarines/as, y resumir en un perfil general expresado en lo siguiente.

CUADRO N° 5.4

Inventario de Intereses Vocacionales

Principales Intereses	Frecuencia	Porcentaje
Musical	33	64
Servicio social	12	24
Artístico	5	12
Total:	50	100

GRÁFICO N° 5.4



Se obtiene como resultado que en primer lugar con un 64% se optó por el área Musical, en segundo lugar con un 24% se eligió el área de Servicio Social y en tercer lugar se inclinaron al área Artística.

Dando así como resultado que esta población está inclinada hacia un perfil de tipo:

ARTÍSTICO Y MUSICAL: Ya que prefieren trabajar con ideas creativas, así como con las distintas formas de expresarlas y darlas a conocer a los demás. En general son personas emotivas y abiertas, con capacidades para la composición musical, la actuación, la escritura o el arte visual.

SOCIAL: Prefieren trabajar e interactuar con personas, en general. Son personas serviciales y amistosas, que prefieren trabajar en áreas que les permitan aconsejar, orientar y enseñar.

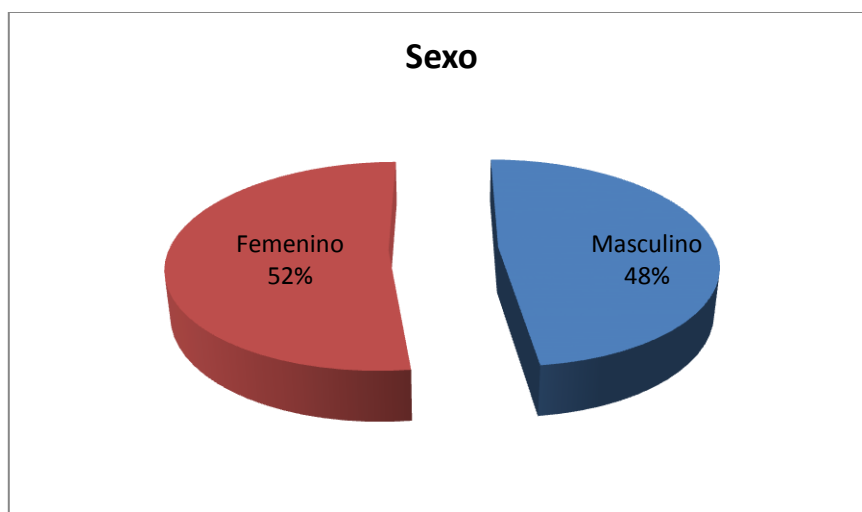
5.6. ANÁLISIS E INTERPRTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE ELABORACIÓN PROPIA PARA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

A continuación se presentan los cuadros y gráficas en función a los datos recolectados mediante un cuestionario (instrumento de elaboración propia), para la recolección de información general, a cerca de esta población poco estudiada en nuestro medio.

CUADRO N°6
Sexo

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	24	48
Femenino	26	52
Total	50	100

GRÁFICO N°6



En este primer cuadro en función a la variable sexo podemos ver que el porcentaje de la muestra que se tomó para el estudio fue relativamente equilibrada, mostrando así que un 52% de la población es de sexo femenino y un 48% es de sexo masculino, haciendo notar que en la mayoría de las academias de danza de nuestra ciudad existe una mayor incidencia del sexo femenino, pero para este estudio se trató de obtener

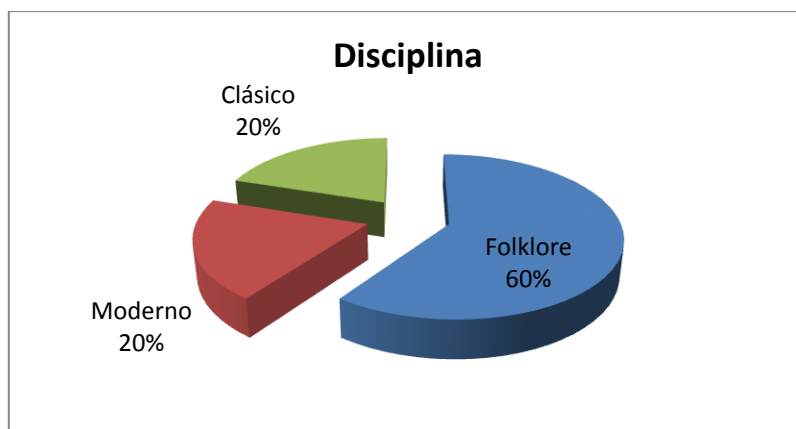
una muestra equilibrada con el porcentaje de participantes de ambos sexos para así obtener datos comparativos y a la vez mucho más enriquecedores.

CUADRO N°7

Disciplina

Tipos	Frecuencia	Porcentaje
Folklore	30	60
Moderno	10	20
Clásico	10	20
Total	50	100

GRÁFICO N°7



En esta segunda gráfica podemos observar que el estudio estuvo dividido en academias y ballets de nuestra ciudad que se dedican a tres ramas o disciplinas danzarias, las cuales son las más conocidas en nuestra población. Estas disciplinas son: en primer lugar y con un porcentaje del 60% está la disciplina de Folklore, la cual tiene una mayor demanda en nuestra población y existen muchos más ballets y academias que solo se dedican a esta disciplina, entendiendo así que la sociedad aun toma mayor relevancia a sus costumbres y tradiciones, ya que se encuentran las academias o ballets folklóricos en diferentes lugares de la ciudad, en el área céntrica y también en la zona periférica, ballets al servicio de nuestra sociedad totalmente

gratuitos como en la escuela de “Bellas Artes” y en las diferentes universidades y colegios, además de academias independientes en donde se pagan mensualidades y cuentan con profesores que tienen estudios profesionales. En segundo y tercer lugar y con un porcentaje del 20% ambas disciplinas; se tiene la disciplina de danza Moderna, que cuenta con academias y ballets dentro de la ciudad que llevan un recorrido muy reciente, existen muy pocos profesores dedicados a esta disciplina en nuestra ciudad y una de las razones según expresan los mismos es la falta de información e innovación en cuanto a la cultura danzaría en nuestro departamento; finalmente tenemos a la disciplina de Danza Clásica, que si bien tiene muy buena aceptación, no existen muchas academias o ballets dentro de la ciudad, y una de las razones también expresado por los bailarines es la falta de recursos para acceder a estos cursos y escuelas, ya que las pocas que existen ostentan mensualidades que son las más elevadas en el mundo de la danza en nuestro departamento y que no son accesibles a todos los bolsillos para la sociedad.

CUADRO N°8
¿A qué edad empezaste a practicar esta disciplina?

Edad	Frecuencia	Porcentaje
Niños 5-12	12	24%
Adolescentes 13-16	19	38%
Jóvenes y/o adultos 17-33	19	38%
Total	50	100%

GRÁFICO N°8



En este tercer cuadro se pueden ver las distintas edades de los consultados, resaltando que el mayor porcentaje de interés por la práctica de esta disciplina es en la etapa de la adolescencia o juventud y que existe un poco de interés por parte de los padres por inculcar en sus hijos/as este arte desde la niñez; así mismo, se hace notar que al tomar una muestra variada y diversificada en cuanto a las variables sexo y disciplina danzaría, se decidió tomar en cuenta edades que abarquen las etapas de la adolescencia y la juventud para la aplicación de los posteriores instrumentos psicológicos. Además cabe resaltar que la edad de mayor compromiso para un bailarín con su carrera notablemente varía según la disciplina y cultura o lugar en el que se encuentre, es así que por ejemplo en las bailarinas de clásico en nuestro medio se nota un mayor interés en la etapa de la adolescencia, en cambio en los bailarines de folklore se nota un mayor grado de compromiso y madurez con la disciplina en la etapa de la juventud e incluso principio de la adultez, según expresan los mismos.

CUADRO N°9
¿Cuál fue el motivo o razón que te llevó a practicar esta disciplina y no otras?

Motivo o Razón	Frecuencia	Porcentaje
Gusto o satisfacción personal	23	46
Aprender a bailar	6	12
Diversión, curiosidad	11	22
Influencia familiar	3	6
Otros	7	14
Total	50	100

GRÁFICO N°9



En esta gráfica del cuestionario, y ante la pregunta de: ¿Cuál fue el motivo o razón que te llevo a practicar esta disciplina y no otras?; los sujetos encuestados respondieron de manera abierta, obteniendo así entre las principales respuestas los siguientes porcentajes significativos: en primer lugar y con un 46% está la respuesta en común de los bailarines que practican esta disciplina y no otras por el ***gusto y la satisfacción personal*** que les brinda los beneficios de la misma; en segundo lugar con un 22% está la respuesta de que estos bailarines lo hacen por ***diversión*** o la ***curiosidad*** que los impulsó a elegir esta disciplina. En tercer lugar se encuentra la respuesta ***otros*** con un 14% de porcentaje, en el que se pueden englobar los distintos aspectos mencionados por ellos mismos como: aprender a bailar, por la familia, salir de estados depresivos, amistad, costumbre y/o como un hobby.

CUADRO N°10
¿Cuánto tiempo, esfuerzo, y dedicación le entregas a esta disciplina?

Tiempo	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 horas todos los días	44	88
Más de 4 horas diarias	5	10
Menos de 1 hora diaria	1	2
Total	50	100

GRÁFICO N°10

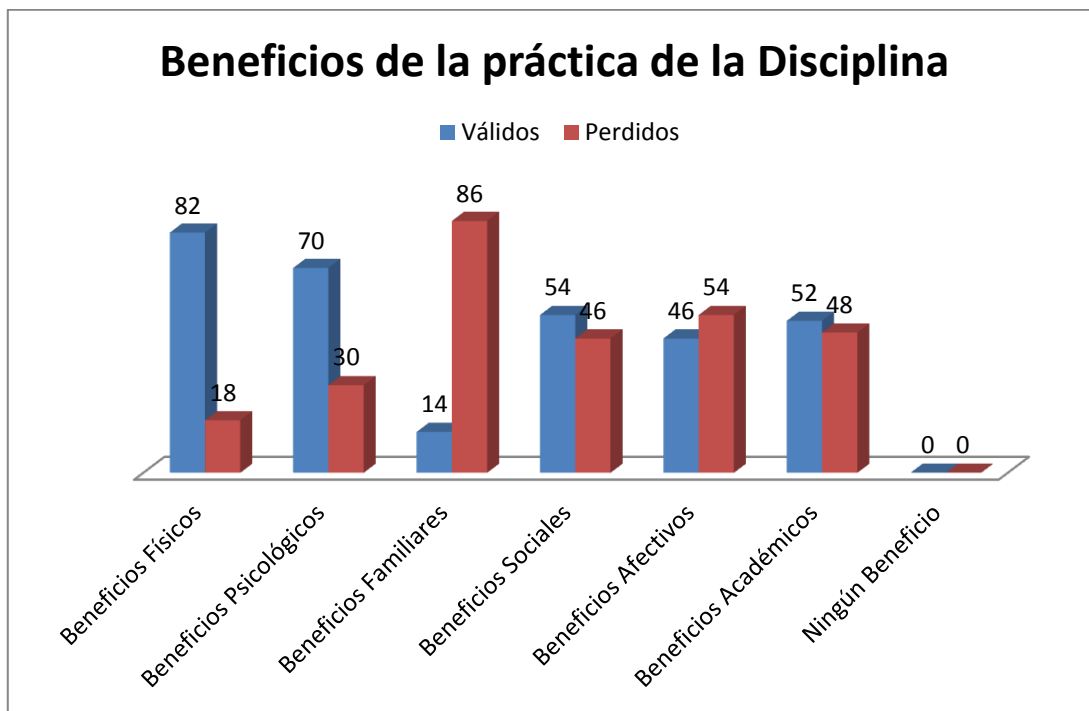


Ante la interrogante: ¿Cuánto tiempo, esfuerzo y dedicación le entregas a esta disciplina?, se puede observar en la gráfica que en su mayoría y con un porcentaje del 88%, tenemos que los bailarines de diferentes disciplinas pasan practicando y ejercitándose entre 2 a 3 horas diarias, demostrando así que la práctica de ballet es un modo de vida para la mayoría de esta población, en segundo lugar tenemos con un porcentaje del 10% que existen algunos bailarines que se exigen al máximo más de 4 horas diarias, tomando en cuenta que dentro de esta población estarían las personas que viven de la danza, en su mayoría profesores dedicados a este arte; y en un tercer lugar tenemos con el 10% de la población, la existencia de bailarines en su mayoría nuevos o iniciales que se dedican a la práctica de su disciplina menos de 1 hora diaria.

CUADRO N°11

¿Cuáles crees que son los beneficios que obtienes al dedicarte a esta disciplina?						
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Beneficios Físicos	41	82	9	18	50	100
Beneficios Psicológicos	35	70	15	30	50	100
Beneficios Familiares	7	14	43	86	50	100
Beneficios Sociales	27	54	23	46	50	100
Beneficios Afectivos	23	46	27	54	50	100
Beneficios Académicos	26	52	24	48	50	100
Ningún Beneficio	0	0	0	0	50	100

GRÁFICO N°11



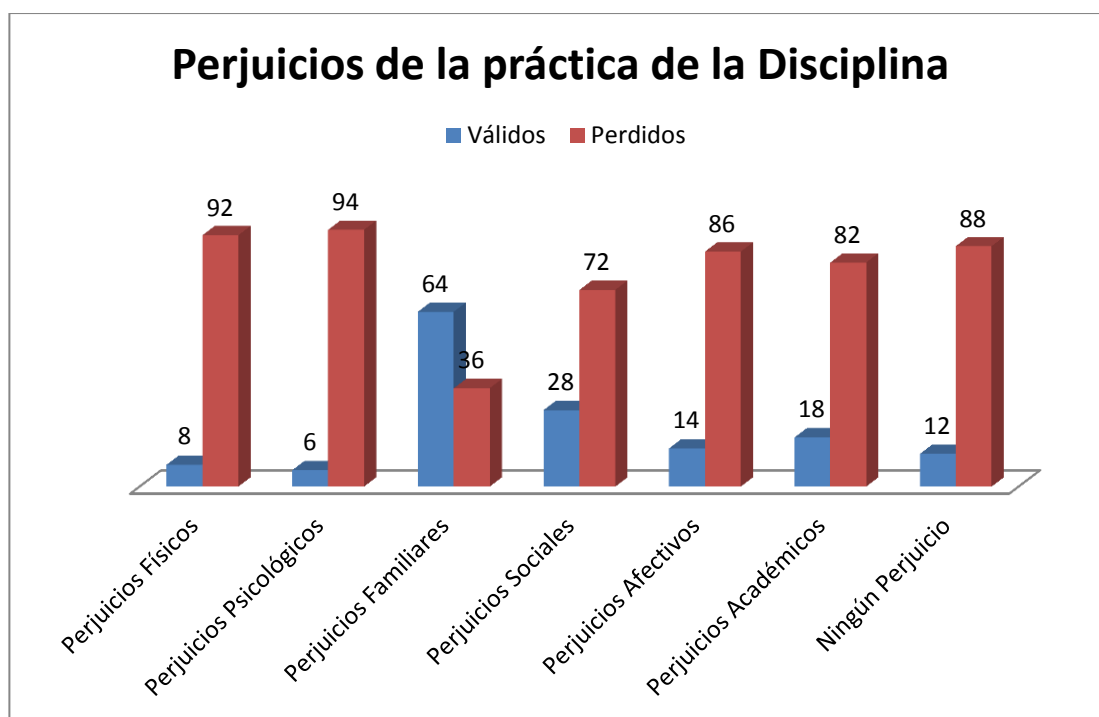
En esta gráfica y ante la consulta: ¿Cuáles crees que son los beneficios que obtienes al dedicarte a esta disciplina?, se desarrolló una serie de opciones para elegir siendo esta una pregunta cerrada, de las cuales se toma cada respuesta al 100% como porcentajes válidos o beneficios y los porcentajes no válidos o no escogidos como perdidos.

Es así que entre los porcentajes más significativos, tenemos que los principales beneficios tomados en cuenta por los bailarines/as son: en primer lugar y con un 82% estarían los **beneficios físicos**, siendo estos los que se consideran brindan mayores aportes a nivel físico en cuanto a preservar una buena salud y mantener un mejor ritmo de vida, en segundo lugar y con un 70%, están los **beneficios psicológicos**, considerados por los bailarines/as como un factor desestresante y divertido el practicar esta disciplina; en tercer lugar podemos señalar **los beneficios sociales** con un 54%, los cuales se puede entender por los bailarines como un aporte para la satisfacción personal y social que tiene que ver con la facilidad de contacto y habilidades sociales.

CUADRO N°12

¿Cuáles crees que son los perjuicios que obtienes al dedicarte a esta disciplina?						
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Perjuicios Físicos	4	8	46	92	50	100
Perjuicios Psicológicos	3	6	47	94	50	100
Perjuicios Familiares	32	64	18	36	50	100
Perjuicios Sociales	14	28	36	72	50	100
Perjuicios Afectivos	7	14	43	86	50	100
Perjuicios Académicos	9	18	41	82	50	100
Ningún Perjuicio	6	12	44	88	50	100

GRÁFICO N°12



En esta gráfica y ante la consulta: ¿Cuáles crees que son los perjuicios que obtienes al dedicarte a esta disciplina?, se desarrolló una serie de opciones para elegir siendo esta una pregunta cerrada, de las cuales se toma cada respuesta al 100% como porcentajes validos o beneficios y los porcentajes no validos o no escogidos como perdidos.

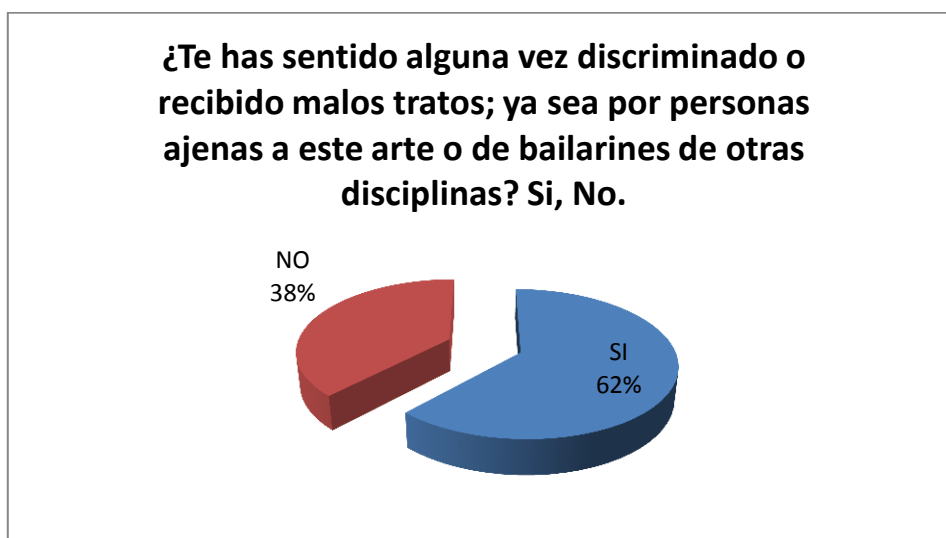
Es así que entre los porcentajes más significativos, tenemos que los principales perjuicios tomados en cuenta por los bailarines/as son: en primer lugar y con 64% están los *perjuicios de tipo familiar*, los cuales son entendidos como aquellos factores que aparecen como consecuencia en la práctica de esta disciplina que impide que puedan dedicar el tiempo que ellos quisieran con su familia, esto debido a que al comprometerse con su disciplina y sentir satisfacción personal por los logros alcanzados comienzan muchas más exigencias y objetivos que conllevan también algunos sacrificios para aumentar las hora de ensayo, uno de los más grandes sacrificios considerados por los bailarines es el no estar presente con la familia. En segundo lugar y con un 28% están los *perjuicios de tipo social*, que pueden ser entendidos por la falta muchas veces de convivir con los amigos y personas cercanas a ellos, su grupo de pares, en el colegio, la universidad y en el trabajo, que demandan su presencia pero que ellos muchas veces sienten fallar debido a su dedicación con la danza y es que parte de la preparación que exige muchas veces de cursos y talleres tomados en días feriados o fines de semana y horas extras por las noches que son las que normalmente la sociedad utiliza para reunirse y confraternizar y que en muchas ocasiones ellos no pueden asistir como quisieran restando su participación y que luego haga que ya no sean tomados en cuenta. Y en tercer lugar tenemos con un 18% los *perjuicios de tipo académicos*, esto debido (y de manera indistinta en las disciplinas y edades) al efecto que tiene el grado de compromiso y madurez de la persona para con su vida, es curioso lo que se observa y expresan a la vez los bailarines ya que en el caso de los bailarines folklóricos se da un efecto contraproducente al igual que en los bailarines varones, a mayor compromiso con la danza existe un mayor descuido con sus estudios, de manera diferente con las bailarinas de clásico y mujeres de otras disciplinas existe un mayor compromiso con sus estudios y de igual manera con la danza, en este estudio se dio un mayor porcentaje de interpretación a la parte académica relacionada con las horas de práctica y el cansancio físico y emocional que muchas veces desgasta al bailarín, viéndose afectada su vida académica.

CUADRO N°13

¿Te has sentido alguna vez discriminado o recibido malos tratos; ya sea por personas ajenas a este arte o de bailarines de otras disciplinas? Si, No.

Expectativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	31	62
NO	19	38
Total	50	100

GRÁFICO N°13

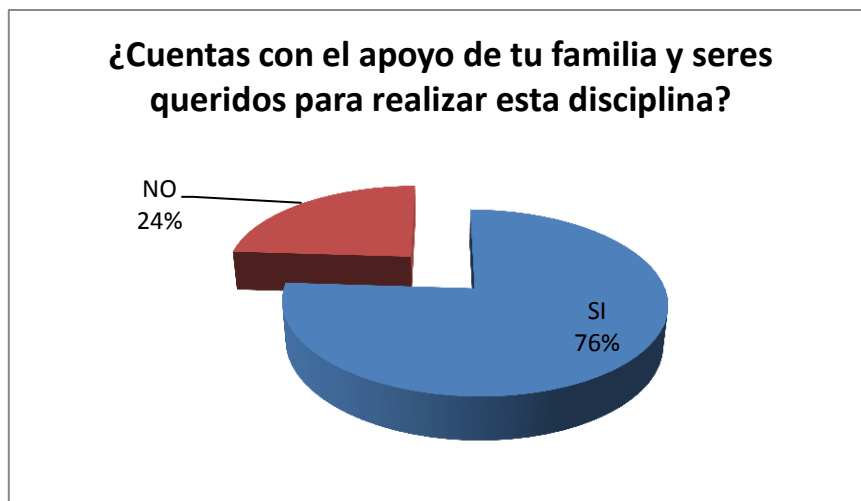


En esta gráfica y ante la pregunta: ¿Te has sentido alguna vez discriminado o recibido malos tratos; ya sea por personas ajenas a este arte o de bailarines de otras disciplinas?, tenemos que un 62% de los bailarines ha respondido que **SI** se ha sentido discriminado ante una negativa del 38% por ciento. Al ser una pregunta abierta podemos entender este tipo de respuesta como la falta de entendimiento y colaboración que existe entre bailarines de las distintas disciplinas y sobre todo por los prejuicios que existen dentro de la población tarijeña con respecto a la vida del bailarín o bailarina, muchas veces tildados de hombres maricones, mujeres fáciles, etc., por mencionar algunos denominativos. Este es un factor de gran relevancia y negatividad que muchas veces puede generar desmotivación entre estos artistas llevando en ocasiones al abandono y a la no profundización de este arte.

CUADRO N°14
¿Cuentas con el apoyo de tu familia y seres queridos para realizar esta disciplina?

Expectativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	38	76
NO	12	24
Total	50	100

GRÁFICO N°14



En la siguiente gráfica y ante la interrogante: ¿Cuentas con el apoyo de tu familia y seres queridos para realizar esta disciplina?, el porcentaje más significativo se dio en la respuesta del **SI** con un 76% ante una negativa del 24%, esto puede ser entendido y es también manifestado por varios bailarines que han iniciado su carrera artística motivados e impulsados por sus padres, en el caso de varios profesores que llevan una carrera empírica desde niños; también, mencionan otros que se necesita mucha comprensión y apoyo de la familia para con este arte ya que son varias las horas de exigencia y ritmo de vida que a veces no es fácil de sobrellevar y comprender más que por sus padres y/o hermanos que también son sus confidentes y amigos.

CUADRO N°15
¿Cuáles crees que son los rasgos psicológicos típicos de las personas que practican el mismo baile que tú?

Rasgos Psicológicos	Frecuencia	Porcentaje
Extrovertidos	7	14
Madurez (esfuerzo, responsabilidad, disciplina y dedicación)	16	32
Egocentristas	3	6
Joviales (alegres, divertidos, relajados, buenas personas)	14	28
Inmaduros	4	8
Otros	6	12
Total	50	100

GRÁFICO N°15



En esta gráfica y ante la pregunta: ¿Cuáles crees que son los rasgos psicológicos típicos de las personas que practican el mismo baile que tú? , los resultados obtenidos fueron los siguientes: en primer lugar con un 32% se encuentran aquellos rasgos

considerados en el plano de la *Madurez*, como aquellos bailarines que son responsables, disciplinados y trabajan con esfuerzo y dedicación. En segundo lugar y con un 28% están aquellos rasgos que consideran a los bailarines como personas *Joviales*, es decir, como aquellas personas buenas, relajadas, alegres y divertidas. En tercer lugar y con un 14% están aquellos rasgos que ellos consideran los hace ser personas *Extrovertidas*, es decir, con un fácil desenvolvimiento y contacto social.

CUADRO N°16
Desde que empezaste a practicar danza
¿Crees que has subido o bajado tu
autoestima?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Ha bajado bastante	2	4
Ha bajado	3	6
Sigue igual	6	12
Ha subido	17	34
Ha subido bastante	22	44
Total	50	100

GRÁFICO N°16

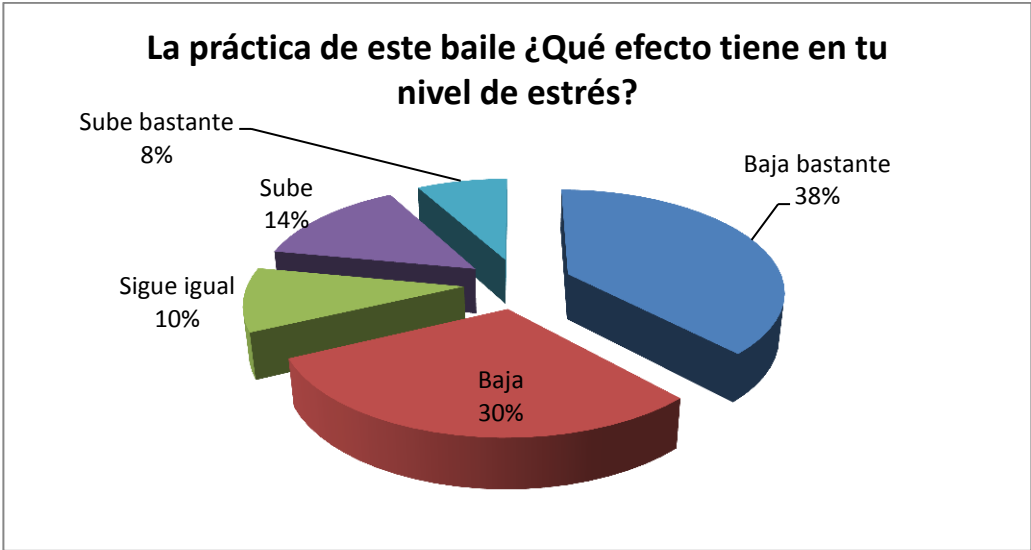


En esta gráfica y ante la pregunta: Desde que empezaste a practicar danza ¿Crees que has subido o bajado tu autoestima?, se puede observar que se obtuvo un máximo porcentaje con el 44% a la opción de que *Ha subido bastante* su nivel de autoestima, pudiendo entender esta consideración por los bailarines que asumen que la práctica de esta disciplina ha brindado beneficios más que óptimos en su percepción de amor propio, afianzando sus conceptos de auto- aceptación, auto- conocimiento y auto-respeto.

CUADRO N°17
La práctica de este baile ¿Qué efecto tiene en tu nivel de estrés?

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja bastante	19	38
Baja	15	30
Sigue igual	5	10
Sube	7	14
Sube bastante	4	8
Total	50	100

GRÁFICO N°17

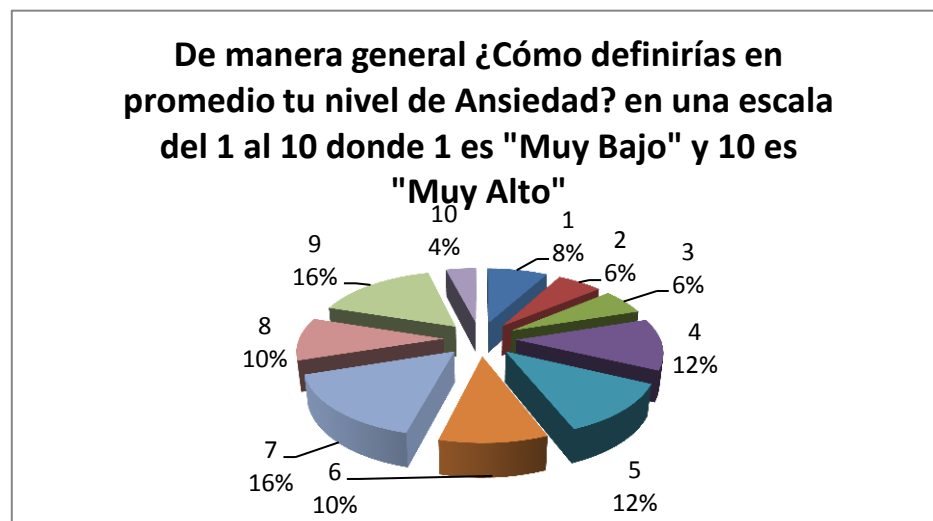


En esta gráfica y ante la cuestión: La práctica de este baile ¿Qué efecto tiene en tu nivel de estrés?, el porcentaje más significativo que se obtuvo fue del 38% con la opción de que **Baja bastante** su nivel de estrés ante la práctica de esta disciplina; apareciendo aquí el factor desestresante que ayuda en la relajación y buena concentración de la persona que realiza o se dedica a este arte, siendo así considerada la danza como una terapia.

CUADRO N°18
De manera general ¿Cómo definirías en promedio tu nivel de Ansiedad? en una escala del 1 al 10 donde 1 es "Muy Bajo" y 10 es "Muy Alto"

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
1	4	8
2	3	6
3	3	6
4	6	12
5	6	12
6	5	10
7	8	16
8	5	10
9	8	16
10	2	4
Total	50	100

GRÁFICO N°18

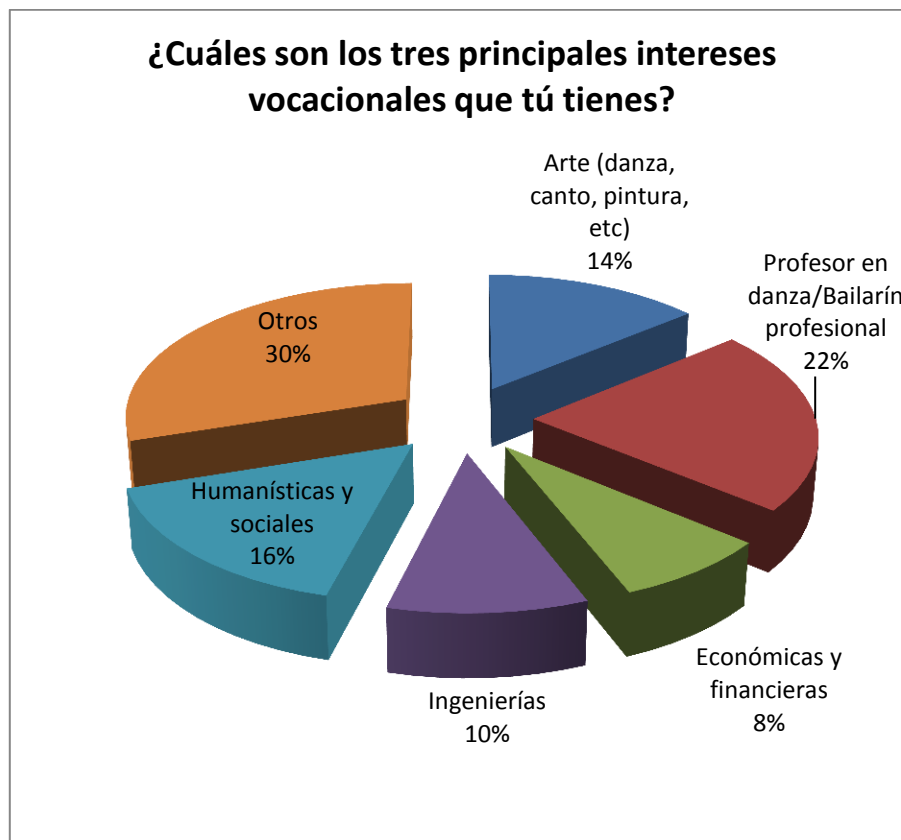


En esta gráfica y ante la consulta: De manera general ¿Cómo definirías en promedio tu nivel de Ansiedad? en una escala del 1 al 10 donde 1 es "Muy Bajo" y 10 es "Muy Alto", se obtuvo de manera general mayores porcentajes de la escala en las puntuaciones 7 y 9, ambas con un porcentaje del 16%, notando así, que existe una gran consideración por parte de los bailarines en que su nivel de ansiedad se encontraría Muy elevada y podríamos entender como Grave. Esto se puede concebir según expresan los mismos, que al momento de ejecutar la práctica de esta disciplina están constantemente sometidos a pruebas, exámenes, actuaciones, competencias y concursos, la mayor parte del tiempo, haciendo que a lo largo de su vida artística les cueste de sobremanera enfrentarse a las grandes presiones del medio que les rodea.

CUADRO N°19
¿Cuáles son los tres principales intereses
vocacionales que tú tienes?

Principales Intereses	Frecuencia	Porcentaje
Arte (danza, canto, pintura, etc)	7	14
Profesor en danza/Bailarín profesional	11	22
Económicas y financieras	4	8
Ingenierías	5	10
Humanísticas y sociales	8	16
Otros	15	30
Total	50	100

GRÁFICO N°19

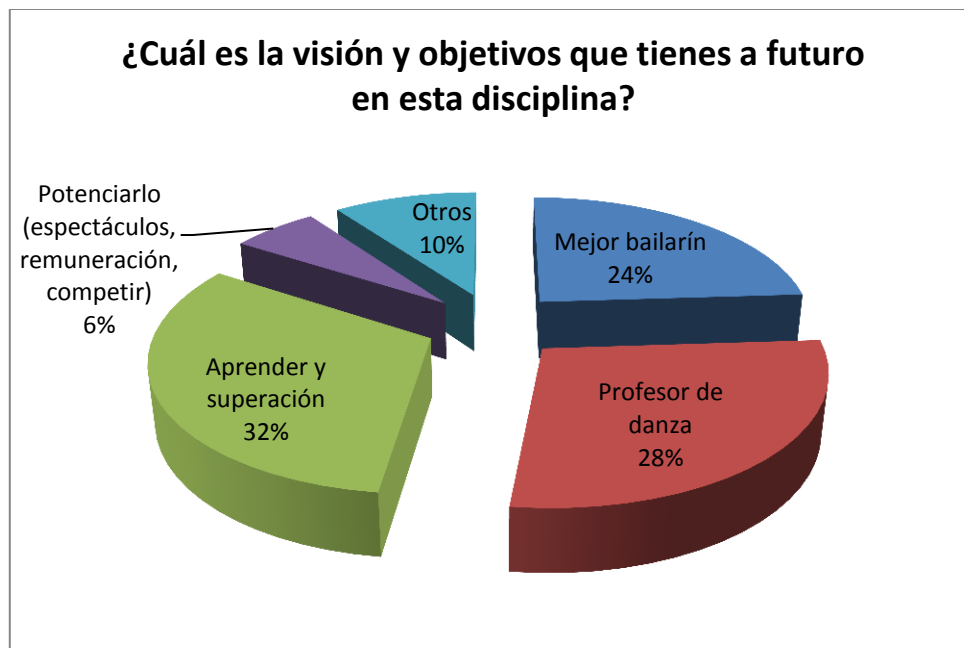


En esta gráfica y ante la interrogante: ¿Cuáles son los tres principales intereses vocacionales que tú tienes?, los diferentes bailarines optaron en su mayoría por las siguientes opciones: en primer lugar y con un 22% se encuentran aquellos que manifiestan tener un notable interés por convertirse en ***Profesores de Danza*** o ***Bailarín/a Profesional***, esto quiere decir que existen amplios deseos de continuar y dedicarse de manera profesional a esta disciplina danzaría, en segundo lugar y con un 16% están aquellos que muestran interés por el área de ***Humanidades***, es decir, carreras que tiene que ver con la vocación de servicio como: psicología, pedagogía, comunicación social, etc. Y en tercer lugar y con un porcentaje del 14% están aquellos que muestran afinidad por las diferentes ramas del ***Arte***, como: la pintura, música, canto y otros.

CUADRO N°20
¿Cuál es la visión y objetivos que tienes a futuro en esta disciplina?

Expectativa	Frecuencia	Porcentaje
Mejor bailarín	12	24
Profesor de danza	14	28
Aprender y superación	16	32
Potenciarlo (espectáculos, remuneración, competir)	3	6
Otros	5	10
Total	50	100

GRÁFICO N°20

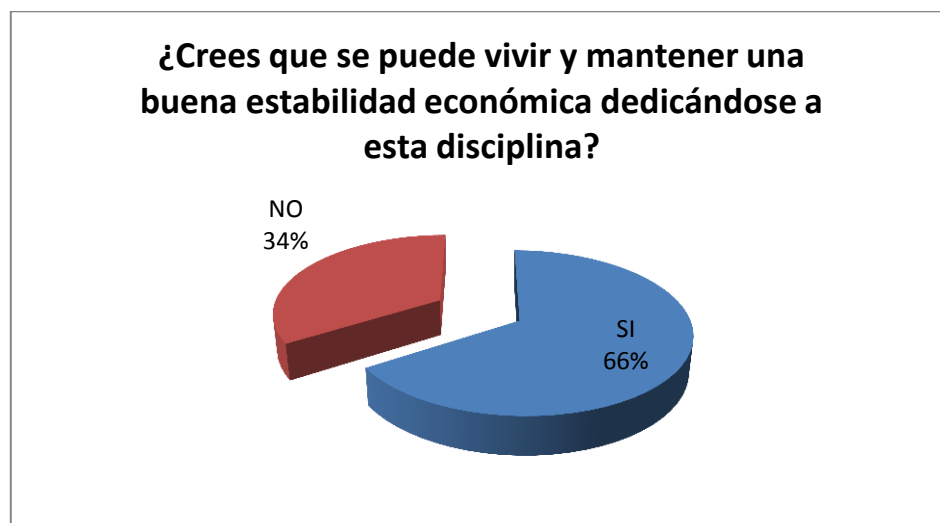


En la siguiente gráfica y ante la interrogante: ¿Cuál es la visión y objetivos que tienes a futuro en esta disciplina?, las respuestas más significativas fueron: en primer lugar y con un 32%, se encuentran aquellos que tienen la visión a futuro de **Mejorar y Superarse** en la práctica de esta disciplina, es decir, crecer como bailarines, además de ir obteniendo mayores conocimientos para demostrarlos y potenciarlos; en segundo lugar y con un 28%, se encuentran aquellos con un amplio objetivo de ser **Profesor/a de Danza**, es decir, ir más allá del mero aprendizaje, de ser transmisores de su conocimiento y práctica en este mundo artístico, y en tercer lugar con un 24% se encuentran aquellos que perciben el objetivo de ser reconocidos y considerados como **Mejor Bailarín/a** dentro y fuera de nuestro medio.

CUADRO N°21
¿Crees que se puede vivir y mantener una buena estabilidad económica dedicándose a esta disciplina?

Expectativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	33	66
NO	17	34
Total	50	100

GRÁFICO N°21



En esta gráfica y ante la pregunta general de: ¿Crees que se puede vivir y mantener una buena estabilidad económica dedicándose a esta disciplina?, el resultado obtenido es expresado con un **SI** contundente con el 66% de esta población dancística, que explica que se sienten esperanzados por vivir dedicándose a lo que a ellos más les gusta hacer, que es la danza, manifestando también que aunque no existe el apoyo por parte de nuestras autoridades y la población en general, ellos creen que el amor al arte es aquella herramienta y motor que los impulsa para un día transformar la realidad en la que viven y poder aportar a nuestra sociedad tarijeña todo el talento que tienen como fruto del esfuerzo que han aunado día a día y creen merece ser difundido y solventado.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

Tomando en cuenta el análisis e interpretación de los resultados a los test e inventarios aplicados y respondiendo a las preguntas planteadas en cada objetivo específico en un inicio de esta investigación se tiene que:

- Considerando el primer objetivo de la investigación, “Caracterizar los rasgos de personalidad más comunes que predominan en los/as bailarines/as”, y en base a los resultados obtenidos, se tiene que, los bailarines y bailarinas de la ciudad de Tarija, presentan los siguientes rasgos de personalidad: una tendencia definida Alta a la Extraversión; un nivel de Emotividad dentro del Promedio, es decir, del parámetro normal; una tendencia definida Alta en la escala de Dureza y también una Alta tendencia en la escala de Disimulo/ Conformidad.

La hipótesis planteada menciona que: “Los rasgos de personalidad más comunes que predominan en los/as bailarines/as son: una alta tendencia a la Extraversión, una alta tendencia a la Emotividad y una tendencia definida baja en las escalas de Dureza y Disimulo/ Conformidad”. Por tanto dicha hipótesis se rechaza.

- Tomando en cuenta el segundo objetivo de la investigación, “Identificar el nivel de autoestima que tienen los/as bailarines/as”, y en base a los resultados obtenidos, se tiene que: los bailarines y bailarinas de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de Autoestima Regular, lo que hace resaltar que muestran expectativas en términos intermedios con el grado de satisfacción en la labor que desempeñan.

La hipótesis plantea que: “Los/as bailarines/as tienen un nivel de autoestima buena”. Por tanto dicha hipótesis se rechaza.

- Tomando en cuenta el tercer objetivo de la investigación, “Identificar el nivel de estrés en los/as bailarines/as”, y en base a los resultados obtenidos, se tiene que: los bailarines y bailarinas de la ciudad de Tarija, no presentan indicios de Estrés, mostrando un bajo nivel de agotamiento emocional; un bajo nivel en despersonalización y un alto nivel de realización personal.

La hipótesis planteada dice que: “Los/as bailarines/as presentan un nivel bajo de estrés”. Por lo tanto, dicha hipótesis se confirma.

- Considerando el cuarto objetivo de la investigación, “Identificar el nivel de ansiedad en los/as bailarines/as”, y en base a los resultados obtenidos, se tiene que: los bailarines y bailarinas de la ciudad de Tarija, presentan un Nivel de Ansiedad Normal, es decir, dentro de los parámetros aceptables y que no afectan de manera significativa en el rendimiento e interacción de dicha población.

La hipótesis planteada dice que: “Los/as bailarines/as muestran un nivel de ansiedad ligera”. Por tanto dicha hipótesis se rechaza.

- Por último, y en base al quinto objetivo de la investigación, “Conocer los intereses vocacionales que tienen los/as bailarines/as”, y en base a los resultados obtenidos, se tiene que: Los principales Intereses Vocacionales que perciben los bailarines y bailarinas de la ciudad de Tarija son de tipo, Musical, Servicio Social y Artístico; cualidades que se enmarcan dentro de las funciones que desempeñan y favorece a la gran labor que realizan en cuanto a su desarrollo personal, social y emocional.

La hipótesis planteada dice que: “El interés vocacional que predomina es la Música, orientada a la danza en general”. Por lo tanto, dicha hipótesis se confirma.

6.2. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones van dirigidas a:

Los futuros investigadores:

- A partir de esta investigación se pueda abordar otros aspectos de la personalidad de los/as bailarines/as de nuestra ciudad y de otros lugares del departamento, utilizando instrumentos proyectivos que complementen y enriquezcan a posteriores investigaciones.
- Realizar investigaciones acerca de las características psicológicas de los bailarines y bailarinas como estudio comparativo entre las variables sexo, edad y disciplina, para así obtener datos más específicos de cada población.
- Realizar estudios de caso con los bailarines y profesores de danza, para obtener como datos importantes, los testimonios personales acerca del arte de la Danza en sus distintas disciplinas u otras situaciones que han podido ser experiencias únicas de la vida y conocer otras características que no se contemplan en esta investigación.

Los bailarines y bailarinas:

- Que trabajen en los distintos aspectos de su nivel de Autoestima, para poder mejorar y afianzar sus expectativas de auto aceptación y respeto para consigo mismos, y así de esta manera poder desempeñar mejor sus actividades en todos los aspectos de su vida personal, social y académica/ profesional.
- Que presten especial atención a su situación familiar, ya que es uno de los aspectos con mayor abandono y dificultad para sobrellevar; motivándolos así a mejorar y expresar el contacto y unión con sus seres queridos, para que en

un futuro no existan problemas que repercutan en sus relaciones interpersonales y emocionales.

- Encuentren y busquen un equilibrio personal para su vida y la práctica del baile, como disciplina formadora del arte; llevando así la práctica de la danza al plano de la salud en el individuo, no solo física, sino mental.
- A los profesores que desempeñan o no la función de bailarines en sus escuelas y academias, prestar atención no solo al desenvolvimiento corporal y técnico de sus bailarines (estudiantes), sino también, prestar especial atención al desarrollo integral y psicológico que conlleva cada una de las experiencias en la vida dentro de la danza y que repercuten hacia los demás aspectos en la vida de un individuo. Tomando así conciencia de la necesidad de ofrecer a sus estudiantes, dentro de sus academias y escuelas, el apoyo y motivación, como parte de su desarrollo como bailarín/a.