

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se aborda desde la psicología social y la psicología positiva manteniendo un interés en la salud mental, considerando que sus dimensiones son: el bienestar emocional, psicológico y social. Estas dimensiones afectan la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida, ayuda a determinar cómo se maneja el estrés, como nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez, la adolescencia, la adultez hasta la vejez.

Es con esta intención, que se desea profundizar en el tema de la inteligencia emocional, las habilidades sociales y la ansiedad en la etapa de la adolescencia de quienes pertenecen a los elencos oficiales de ballet en la ciudad de Tarija, considerando que realizan actividad física, cognitiva y socializan en este entorno.

Es importante mencionar que este trabajo de investigación cuenta con la siguiente estructura:

Capítulo I. Planteamiento del problema y justificación. - Donde se plantea el problema en sus diferentes niveles: internacional, nacional y local; de igual manera se expone información necesaria del tema que resalta la importancia de abordarlo. En esta parte también se hacen notar los aportes que realiza la investigación.

Capítulo II. Diseño teórico. - En este capítulo se procede con la presentación del objetivo general, los objetivos específicos y las hipótesis respectivas.

Capítulo III. Marco teórico. - Dentro de este capítulo se pueden encontrar los diferentes conceptos y términos fundamentales relacionados a la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en bailarines.

Capítulo IV. Diseño metodológico. - En esta parte se encuentra la descripción sistematizada del trabajo de investigación: como el área, la tipificación de la investigación, población, métodos, técnicas e instrumentos, el procedimiento y el cronograma implementado.

Capítulo V. Análisis e interpretación de resultados. - En este capítulo se presentan los resultados de la investigación, acompañados de sus respectivas interpretaciones apoyadas en las bases teóricas.

Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones. - En este apartado del estudio se presentan de manera resumida las conclusiones a las cuales se llegó con la investigación. Posterior a las conclusiones, se brindan sugerencias referidas a la solución o reducción de la problemática. Al finalizar el trabajo se incluye la bibliografía utilizada y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

**“PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y
JUSTIFICACIÓN”**

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La adolescencia representa una etapa compleja, llena de cambios físicos, emocionales, cognitivos. En este proceso, los adolescentes que participan en disciplinas artísticas como el ballet enfrentan exigencias físicas intensas, además de presiones emocionales. Dentro de estos contextos, la salud mental resulta importante para un desarrollo integral. Sin embargo, existe una tendencia creciente en la que la salud mental se ve afectada por diversos factores psicológicos que, muchas veces, pasan desapercibidos dentro del mundo artístico.

La salud mental de los bailarines de ballet es un aspecto crucial que puede influir no solo en su bienestar personal, sino también en su desempeño artístico y su desarrollo profesional. El ballet, demanda un alto nivel de control corporal, precisión técnica, disciplina y resistencia física, lo que frecuentemente se acompaña de presiones emocionales. En este contexto, los bailarines se ven expuestos a factores estresantes como las evaluaciones constantes, la competencia interna, la autocrítica excesiva y la necesidad de cumplir con estándares estéticos y técnicos muy elevados.

En el ámbito del ballet, se observa que muchos adolescentes no logran desarrollar de forma adecuada sus competencias emocionales. Una inteligencia emocional limitada impide reconocer, expresar y controlar los estados internos, lo que puede derivar en bloqueos afectivos, conflictos interpersonales y baja autoeficacia. Estos aspectos generan consecuencias tanto en su desempeño escénico como en su bienestar personal (Extremera y Fernández, 2021)

A su vez, la falta de habilidades sociales puede limitar la interacción con compañeros, docentes, figuras del entorno artístico. Esto puede producir un aislamiento progresivo, dificultad para afrontar críticas, escasa resolución de conflictos. La conexión interpersonal se debilita, lo que repercute directamente en su motivación, su compromiso, su estabilidad emocional. El escenario, en lugar de convertirse en un espacio de expresión, se transforma en un foco de tensión constante. Además, se ha identificado que muchos adolescentes que pertenecen a ballets de la ciudad de Tarija experimentan síntomas de ansiedad, síntomas que

no solo pueden afectar su rendimiento, sino también su percepción de sí mismos, su autoconcepto y su satisfacción con la actividad que realizan.

Frente a esta realidad, resulta urgente investigar de qué manera la inteligencia emocional, las habilidades sociales, junto con la ansiedad, interactúan en la vida de estos bailarines. La danza debe constituirse en un espacio de crecimiento, no en una fuente de sufrimiento invisible.

Desde la psicología social se ha observado que el ser humano es un ser social por naturaleza, y se sabe que las dimensiones de la salud mental son: bienestar emocional, psicológico y social, estos aspectos hacen que el ser humano se desarrolle de manera plena y equilibrada, sin embargo esto se encuentra bastante desequilibrado en el contexto actual, ya que se observa algo preocupante en cuanto a la salud mental, según el INE, (2023) nuestro territorio se encuentra con altas tasas de depresión y suicidio, especialmente entre la población adolescente y juvenil (Castillo, G., & Rivera, D., 2023)

Por otra parte, desde la psicología positiva se busca ofrecer alternativas preventivas, fomentar ciertas actividades, en beneficio de la salud mental de los individuos, es por esta razón que se ha observado también en nuestro territorio algo positivo: un creciente interés en la participación de adolescentes y jóvenes en actividades artísticas. Estos grupos artísticos no solo promueven el desarrollo físico y artístico, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar emocional y social de sus miembros.

En el ámbito socioeducativo artístico como lo son las academias de baile, más conocidos como Ballets, se trabaja no solo la musicalidad, ritmo y coordinación, sino también la capacidad de afrontar situaciones estresantes, reconocer las emociones, la afrontación de la frustración, la capacidad de interpretar y expresar emociones; todo esto según la cantidad de tiempo que se invierta en esta disciplina, para lo cual es importante el director (a) y los maestros de danza como guía. También, a su vez los compañeros que integran la vida del bailarín ayudan, apoyan cada paso y desafío afrontado, pues se sabe que en la conformación de grupos que comparten intereses, pasión, dedicación, y frecuentan mucho son un gran apoyo emocional.

A menudo la escuela o compañía de danza no sólo incluye la mayoría de los colegas de un bailarín sino también a amigos y a las relaciones personales más significativas.

Hablando sobre las variables que se buscan evaluar, hay que empezar definiéndolas:

En primer lugar, la **Inteligencia Emocional**, de acuerdo a BarOn (1997) se define “*como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente*” (p.2)

Respecto a las **Habilidades sociales**, de acuerdo a Goldstein (1989) “*son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional*” (p.8)

Respecto a la **Ansiedad**, para Rojas (2014) “*Es una vivencia de temor ante algo difuso, inconcreto, indefinido, que se produce por nada y se difumina, por lo tanto, es un temor impreciso carente de objeto exterior, la ansiedad se experimenta como la anticipación de lo peor y está determinada por la perplejidad*” (p.12).

En el **Ámbito Internacional**, en España se hizo una investigación titulada “*Perfil psicológico de bailarines de Ballet, una revisión narrativa*” que tuvo como principal objetivo recabar información acerca del perfil psicológico de los bailarines de ballet, tanto a nivel amateur como a nivel profesional. Además, se han analizado los principales trastornos psicológicos que sufre esta población. Para ello, se han revisado numerosos estudios que analizan las características psicológicas de los bailarines de ballet, y así poder extraer la mayor cantidad posible de datos. De acuerdo a los resultados se pudo encontrar que los bailarines son personas muy perfeccionistas, obsesivas y tendentes a la constancia y a la autoexigencia. Los trastornos mentales que sufren, según su orden de prevalencia son: trastornos de la conducta alimentaria (TCA), trastornos de ansiedad y trastornos depresivos, si bien, esta investigación habla sobre perfil psicológico de manera general y no así énfasis en variables como la ansiedad, las habilidades sociales o la inteligencia emocional, como tal es importante referir que ya marca el ámbito de la investigación respecto a los bailarines, un grupo de población que no ha sido muy estudiado (Díaz. 2020).

De igual forma, en España se realizó una investigación titulada *“Perfil psicológico de un bailarín de alto nivel rasgos vocacionales del bailarín profesional”*. El estudio se realizó con una muestra de 76 sujetos, 42 mujeres (55,3%) y 34 hombres (44,7%), que se dedican a la danza de forma profesional, en los entornos más prestigiosos, en diferentes países, contextos y compañías de danza. Los resultados de esta investigación indican que los bailarines tienen una buena capacidad mental de razonamiento, tienen una ansiedad rasgo baja –factor que es un elemento primordial para desarrollar una carrera profesional de éxito, de rendimiento y libre de complicaciones-, tienen dominancia, capacidad de liderazgo y la tendencia a ejercer la voluntad de uno mismo, en lugar de acomodarse a los deseos de otros. Tienen una disposición de atención a las normas, son personas seguidoras de las reglas, los principios y los buenos modales. Se definen a sí mismos como formales, cumplidores y perseverantes, característica que refleja su alta capacidad de disciplina. La autosuficiencia es otro factor característico. Esta tendencia indica que en este colectivo las personas toman las decisiones por su cuenta. Los bailarines muestran estabilidad y bienestar emocional, en raras ocasiones se encuentran con un problema que no puedan afrontar, suelen ir a dormir satisfechos del desarrollo del día y se recobran fácilmente de los contratiempos. Tienen tendencia al perfeccionismo, son personas que quieren hacer bien las cosas, y suelen ser muy organizadas y disciplinadas y poseen claros rasgos vocacionales que les motivan a desarrollar su carrera profesional. Ahora bien, con estos resultados, en esta investigación también se resalta que muchas veces estas características como el perfeccionismo, el seguir las reglas a rajatabla, etc. Pueden llegar a ser contraproducentes, ya que les puede causar mucho estrés, mucha ansiedad e intranquilidad emocional a los propios bailarines. Es por eso que en esta investigación también se recomendó el hacer el abordaje sobre variables relacionadas a las emociones y a la psicología como tal (Rojo. 2016).

Por su parte, en Perú, se realizó un estudio titulado *“Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín”*. La investigación tuvo como objetivo determinar comparativamente los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en 58 bailarines de Lima Metropolitana, agrupados según el tipo de danza practicada (clásica y contemporánea) y su condición como bailarines (profesionales y amateurs). Para tal fin se empleó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), una herramienta ampliamente validada en psicología del deporte y la danza. Los resultados

mostraron que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad estado, siendo más elevados entre los bailarines clásicos profesionales y los bailarines contemporáneos amateurs. Esto evidenció que la ansiedad no es un fenómeno uniforme, sino que varía según la modalidad de danza y el nivel de experiencia. Además, se concluye que estos niveles elevados representan un problema relevante, ya que la ansiedad estado puede generar nerviosismo excesivo, tensión física y cognitiva, y un miedo anticipatorio antes de las presentaciones, lo cual puede impactar negativamente en el rendimiento escénico y la calidad de vida de los bailarines (Valle, 2014).

En Francia, se llevó a cabo un estudio titulado *“Prevalencia de alexitimia y depresión entre bailarines contemporáneos profesionales franceses”*, el cual exploró la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y bienestar psicológico. La investigación fue realizada con 22 bailarines profesionales del Ballet de Lorraine, una compañía nacional reconocida. Se emplearon tres instrumentos: la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), el Inventario de Depresión de Beck (BDI-13) y el Inventario de Ansiedad Rasgo (STAI-Y forma B), todos validados previamente en población artística. Los resultados revelaron una prevalencia del 9,1 % tanto en alexitimia como en ansiedad, y síntomas leves de depresión en varios participantes. El estudio concluyó que los bailarines contemporáneos, al involucrarse profundamente con la expresión emocional artística, pueden desarrollar un mayor nivel de conciencia emocional, lo cual actuaría como un factor protector frente a la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo. Así, se resalta la importancia de trabajar las habilidades emocionales en el entrenamiento dancístico profesional (Proença et al., 2025).

En Portugal, se llevó a cabo un estudio titulado *“Correlaciones entre flujo disposicional e inteligencia emocional: un estudio exploratorio con bailarines de ballet”*, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la inteligencia emocional rasgo (trait EI) y la experiencia de flujo en bailarines jóvenes. La muestra estuvo conformada por 152 bailarines de ballet portugueses, mayoritariamente estudiantes de entre 15 y 18 años. Se aplicaron dos instrumentos validados: el Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form (TEIQue-SF) para medir inteligencia emocional, y la Dispositional Flow Scale (DFS2) para evaluar la tendencia a experimentar “flujo”. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa ($r \approx 0.43$) entre inteligencia emocional rasgo y disposición al flujo, y el

análisis predictivo confirmó que la IE rasgo era un predictor significativo del flujo ($\beta \approx 0.43$). Además, se identificaron diferencias según el nivel de experiencia de los bailarines. Se concluyó que la inteligencia emocional es una dimensión psicológica relevante que favorece los estados óptimos de rendimiento en bailarines de ballet (Costa, Martins y Faria, 2023).

También se desarrolló un estudio cualitativo titulado en España: *“Experiencias de ansiedad de rendimiento en bailarines de ballet profesional: la importancia del control”*, con el propósito de describir cómo la ansiedad de actuación se manifiesta e impacta en artistas de élite. Participaron 15 bailarines de alto nivel de una compañía profesional, representando todos los rangos jerárquicos. Se emplearon entrevistas semiestructuradas y análisis de contenido cualitativo al tipo, intensidad e interpretación de la ansiedad cognitiva y somática, así como la percepción de autoconfianza y control psicológico. Los resultados evidenciaron que la ansiedad cognitiva predominaba y se interpretaba como perjudicial para el rendimiento, mientras que la somática era vista en muchos casos como facilitadora. Los bailarines con rango de principal reportaron mayor intensidad de ansiedad que los del corps de ballet. Un tema central emergente fue la sensación de falta de control sobre la ansiedad. El estudio concluye que intervenir para aumentar la percepción de control mediante estrategias cognitivas, reestructuración y afrontamiento focalizado en problemas puede reducir la ansiedad y mejorar el desempeño escénico (Perea, 2012).

A **Nivel Nacional**, Bolivia en Universidad Mayor de san Andrés se realizó el trabajo de investigación titulado Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios. Contando con una población de estudiantes universitarios de la ciudad de La Paz en su totalidad; la principal característica que diferencia a ambos grupos es que una de las poblaciones realiza práctica artística y la otra no, la muestra fue constituida por un total de 85 estudiantes de los cuales 39 son universitarios que realizaban práctica artística y 46 universitarios que no la practicaban.

Donde evidenció los siguientes resultados con referencia a la Inteligencia Emocional de los encuestados, se pudo observar que los universitarios que sí realizan práctica artística presentaron inteligencia emocional promedio, es decir un nivel adecuado en cuanto al desarrollo de esta variable, dato que se encuentra representado por el mayor porcentaje de respuesta 72%, seguido del 26% los cuales están dentro de la categoría Promedio de

Inteligencia Emocional. Al respecto, también se pudo observar que los estudiantes que no realizan actividad artística muestran Inteligencia Emocional en la categoría baja, con una mayoría de respuestas del 50% y del 33% correspondientes también a la categoría baja y muy baja; estos resultados evidenciaron que estos universitarios presentan Inteligencia Emocional baja a comparación de los universitarios que si realizan actividad artística. (Apaza, 2022)

A nivel nacional, existe una carencia de investigaciones que hablen sobre variables, psicológicas y bailarines. Esto puede ser debido a que no es un ámbito al cual se le ha prestado mucha atención, lastimosamente. Además, las academias de danza en el país no suelen brindar recursos para que se hagan este tipo de investigaciones, por ende, este trabajo de investigación resulta importante ya que ayuda a reflejar los problemas relacionados con las habilidades sociales, ansiedad y la inteligencia emocional, variables muy importantes que juegan un rol fundamental a la hora de los ensayos y las presentaciones de los bailarines.

A Nivel Regional se encontró una investigación en la Ciudad de Bermejo denominada Características psicológicas que presentan los bailarines que practican el arte de la danza folklórica presentada por la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. En la que se trabajó con una población de 110 bailarines entre hombres y mujeres que practican la danza, dentro de las características psicológicas se tomaron en cuenta las siguientes variables: personalidad, bienestar psicológico, inteligencia emocional y niveles de tolerancia a la frustración. Se llegaron a las siguientes conclusiones: Considerando a la variable personalidad, el 55,5% de los bailarines tienden a presentar un rasgo de personalidad "Extrovertido-Inestable, el 15,55% de los bailarines tienen como rasgos de personalidad "Introvertido-inestable". Respecto al bienestar psicológico, la mayoría en un 62,7% presentan un nivel de bienestar psicológico alto, esto quiere decir que son personas que se sienten bien, que no tienen ningún tipo de malestar ya sea psicológico o físico, el 5,5% de los bailarines presenta un nivel bajo de bienestar Psicológico. En relación a la variable inteligencia emocional, se pudo encontrar que 54,5% de los bailarines tienden a presentar una inteligencia emocional marcadamente baja, reflejando que a la mayoría de los bailarines les dificulta hacer una buena gestión de sus emociones. Respecto a la tolerancia a la frustración, se pudo encontrar que el 47,3% de los bailarines tienden a presentar un nivel bajo de tolerancia a la frustración, esto quiere decir

que son personas que no logran aceptar con facilidad cuando algún proyecto o deseo no se llega a cumplir (Chavarría, 2023)

Se debe tomar en cuenta que a nivel regional en Tarija – Cercado existe una carencia de investigaciones que analizan la inteligencia emocional, las habilidades sociales y ansiedad en poblaciones juveniles que forman parte de elencos artísticos, a pesar del creciente número de adolescentes que se involucran en el ballet y otras expresiones artísticas. Estos grupos no solo están expuestos a las exigencias emocionales y físicas del arte, sino también a las presiones sociales y académicas que caracterizan esta etapa de la vida. En este sentido, es crucial identificar cómo estas variables pueden estar relacionadas con la salud mental y el bienestar general de los participantes en este contexto particular.

A nivel regional, se realizó una entrevista a Javier Michel, Director del Ballet Libertad y presidente de la asociación de ballets “APRODANZ” quien expresa que *"Los estudiantes han cambiado mucho en comparación del pasado y situaciones actuales, esta generación tiene mayor dificultad para controlar las emociones, pensamientos y en cuestión de disciplina cuesta inculcarles un poco más, porque a veces hay rebeldía, he notado esas cosas pero siempre trabajo con mis alumnos hasta lograr cambios significativos en pro de ellos y la academia"* (26/05/25)

Así mismo, Juan Luis Serrano Vargas, director del Ballet ProArte, quien textualmente refiere que *"Hay alumnos que cuando se les corrige la técnica se molestan, en ocasiones se frustran cuando no resisten una coreografía... Algo que noto es que los chicos no pueden controlar sus nervios o su miedo a hacerlo mal, otros dudan mucho de sí mismos y de su potencial, tienen confusión eso se ve muy marcado en clases. Antes, durante y después de las presentaciones que tenemos, se autocritican si se equivocaron, se sueltan a llorar, en sí las emociones brotan y muchas veces no suele ser algo positivo. Además, algo que he observado por mucho tiempo como profesor es que se ponen muy ansiosos a la hora de participar, ya sea antiguos o nuevos, más que todo en los nuevos y muchas veces esta ansiedad no ayuda y termina perjudicando no sólo a ellos sino al grupo en general, considero que las emociones dentro de un ballet son fundamental para que el bailarín se pueda sentir mejor y pueda también ayudar al grupo"*. (10/05/25).

Por otra parte, el Prof. Alejandro Cordero en la Academia Anita Canedo mencionó que *"En coreografías grupales algunas alumnas, en reiteradas ocasiones quieren el papel principal o resaltar más y se vuelve hasta incómodo porque lo preguntan de manera muy directa y puede llegar a afectar la dinámica social o grupal, por eso me toma tiempo que ellas aprendan a trabajar en equipo y forjarles disciplina. La mayoría ahora, después de un año de enseñanza aceptan su papel y comprenden la importancia de cada uno... Y saben que solo se ganan un papel más protagónico solo con esfuerzo y trabajo responsable."* (27/05/25)

También se tomó testimonio a la profesora de danza Yolanda Suarez, quien lleva más de 12 años trabajando con jóvenes bailarines en la ciudad de Tarija. En sus palabras, menciona: *"He notado que muchas estudiantes llegan a clase con mucha carga emocional, algunos con problemas familiares o escolares, y eso se refleja en su desempeño. Cuando llega el momento de presentarse en público, la ansiedad es evidente: hay quienes se bloquean completamente, olvidan pasos o incluso lloran antes de salir al escenario. La danza es una actividad que exige cuerpo y mente, y si emocionalmente no están bien, se nota. Algunos chicos no toleran la crítica, sienten que se les ataca, cuando en realidad estamos ayudándoles a mejorar. La frustración es algo que enfrentamos todo el tiempo, y por eso tratamos de trabajar también en la parte emocional de las alumnas, no solo en la técnica"* (07/05/25)

Como se puede evidenciar, la problemática es grande, puede afectar a los bailarines, por lo que más allá de las investigaciones que se han realizado y de toda la información presentada es necesario realizar la investigación en nuestra región, para ello se planteó la siguiente pregunta científica:

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los Ballets de la ciudad de Tarija, en la gestión 2025?

1.2. Justificación

Investigar el nivel de inteligencia emocional, habilidades sociales junto con la ansiedad en bailarines adolescentes del elenco oficial de los Ballets de la ciudad de Tarija resulta fundamental para comprender aspectos clave del bienestar integral de estos jóvenes artistas. El entorno artístico exige no solo destrezas técnicas, sino también un equilibrio emocional y relacional que permita enfrentar desafíos del escenario, las críticas, la presión del desempeño o los procesos creativos. Desde un enfoque social, el estudio puede brindar herramientas a instructores, directores o familiares para acompañar de forma más empática y efectiva a los adolescentes que forman parte de estos elencos. Es por ello que se planteó como objetivo principal: Describir el nivel de inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial de los Ballets de la ciudad de Tarija, en la gestión 2025.

El aporte científico de esta investigación reside en ampliar el conocimiento existente sobre la salud mental del adolescente bailarín, un grupo que no ha sido abordado con la profundidad necesaria en el contexto local. Esta información servirá de base para futuros programas de intervención, capacitación emocional o acompañamiento psicológico especializado, orientados a promover la salud mental en el ámbito artístico. Además, al visibilizar estas variables, se fortalece la valoración del arte no solo como una actividad estética, sino como un espacio formativo donde se forjan habilidades cruciales para la vida. Esta investigación no solo generará datos relevantes, sino que contribuirá con una mirada humanizada sobre las experiencias que atraviesan estos jóvenes dentro del mundo del ballet.

De igual manera este trabajo de investigación cuenta con los siguientes aportes:

En primer lugar, se trata de un *aporte teórico*, este aporte consiste en que este trabajo de investigación brinde información actualizada sobre el nivel de inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en los adolescentes bailarines. Esta información es importante no sólo porque se convierte en un importante aporte científico, sino porque también puede abrir las puertas para que se realicen futuras acciones y trabajos de investigación.

De igual manera este trabajo de investigación cuenta con un importante *aporte práctico*, si bien el objetivo de la investigación tiene un aporte mayormente teórico, es innegable que la información que se vaya a brindar puede servir no sólo a futuros lectores, sino también a la intervención de futuras acciones. Éstas las pueden realizar autoridades o instituciones que trabajan en la salud mental y con los bailarines en general, estos datos pueden ser útiles a instituciones como el Gobierno Municipal de la ciudad de Tarija, el SEDEGES, los institutos de danza y la población en general. Como se puede evidenciar, estos datos e información que se vayan a brindar, pueden servir para gestionar acciones que solucionen la problemática real.

CAPÍTULO II

“DISEÑO TEÓRICO”

II.DISEÑO TEÓRICO

2.1. Pregunta problema

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los Ballets de la ciudad de Tarija, en la gestión 2025?

2.2. Objetivo general

Describir el nivel de inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los Ballets de la ciudad de Tarija, en la gestión 2025.

2.2.1. Objetivos específicos

1. Evaluar el nivel de inteligencia emocional en sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo general e impresión positiva.
2. Determinar el grado de habilidades sociales en sus dimensiones: básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación
3. Identificar el nivel de ansiedad en sus dimensiones: físicos, psíquicos, conductual, cognitivos y asertivos.

2.3. Hipótesis

Los bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los ballets de la ciudad de Tarija, presentan:

- Un nivel de inteligencia emocional promedio en todas sus dimensiones.
- Un grado de habilidades sociales bajo en todas sus dimensiones.
- Un nivel de ansiedad grave en algunos de sus síntomas.

2.4. Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Inteligencia Emocional: BarOn (1997) la inteligencia emocional se define como “<i>un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente</i>” (p.2)	Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo. Asertividad Autoconcepto Autorrealización Independencia	<i>EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory (Reuven Bar-On)</i> 69 o – Marcada mente baja 70 a 79: Muy baja 80 a 89: Baja 90 a 109: Promedio 110 a 119: Alta 120 a 129: Muy alta 130 o +: Marcada mente alta
	Interpersonal	Empatía Responsabilidad social Relación interpersonal	
	Adaptabilidad	Prueba de la realidad Flexibilidad Solución de problemas	
	Manejo de estrés	Tolerancia al estrés Control de los impulsos	
	Estado de ánimo general	Felicidad Optimismo	
	Impresión positiva	Identifica el intento de crear una imagen demasiado favorable de sí misma.	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Habilidades sociales <i>“Son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional”.</i> Goldstein (1989, p.8)	-Primeras habilidades sociales	-Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las «gracias.	<i>Lista de chequeo de Habilidades Sociales Dr. Arnold P. Goldstein (1978)</i> 1 “Deficiente nivel de habilidades” 2-3 “Bajo nivel de habilidades” 4, 5 y 6 “Normal nivel de habilidades” 7 y 8 “Alto nivel de habilidades” 9 “Excelente nivel de habilidades”
	-Habilidades sociales avanzadas	-Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer.	
	-Habilidades relacionadas con los sentimientos	-Conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás.	
	-Habilidades alternativas a la agresión	Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol.	
	-Habilidades para hacer frente al estrés	-Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza.	
	-Habilidades de planificación	-Tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo.	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Ansiedad <i>“Es una vivencia de temor ante algo difuso, inconcreto, indefinido, que se produce por nada y se difumina, por lo tanto, es un temor impreciso carente de objeto exterior, la ansiedad se experimenta como la anticipación de lo peor y está determinada por la perplejidad”.</i> (Rojas E, 2014, p.12).	Síntomas Físicos	-Palpitaciones -Opresión en el pecho -Temblores -Hipersudoración -Sequedad de boca -Dificultad respiratoria -Pellizco gástrico	Cuestionario de Ansiedad de Rojas - Ansiedad normal (0-20 puntos)
	Síntomas Psíquicos	-Inquietud interior -Desasosiego -Inseguridad -Presentimiento de la nada -Temor a perder el control -Temor a la muerte -Temor a la locura -Temor al suicidio	- Ansiedad Ligera (21-30 puntos)
	Síntomas Conductual	-Estado de vigilancia -Alerta -Dificultad para la acción -Bloqueo afectivo -Trastorno del lenguaje no verbal.	- Ansiedad Moderada (31-40 puntos)
	Síntomas Cognitivos	-Diversos errores en el procesamiento de la información -Expectación de matriz negativo -Pensamientos preocupantes y negativos -Pensamiento ilógico -Dificultad de concentración -Trastorno de la memoria.	- Ansiedad Grave (41-50 puntos)
	Síntomas Asertivos	-Descenso en diferentes habilidades sociales -Bloqueo en relaciones humanas -No saber qué decir ante ciertas personas -Incapacidad para terminar una conversación.	- Ansiedad Muy Grave (51 puntos o más)

CAPÍTULO III

“MARCO TEÓRICO”

III. MARCO TEÓRICO

En el capítulo a continuación son mostradas todas las teorías disponibles sobre las principales variables, es decir, dispone toda la información teórica sobre la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en adolescentes bailarines, toda esta revisión bibliográfica resulta importante porque ayuda a sustentar este trabajo de investigación, por lo tanto, será importante a la hora de analizar e interpretar los resultados en un futuro.

3.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hay que empezar refiriendo que la inteligencia emocional suele considerarse un recurso esencial en la vida cotidiana, ya que ayuda a reconocer lo que se siente, regular las emociones y comprender mejor a los demás. En el caso de la danza, la inteligencia emocional adquiere un valor mucho más especial porque el bailarín no solo trabaja con su cuerpo, sino también con sus emociones, la capacidad de controlar sus emociones antes de una presentación, de mantener la motivación en los ensayos o de transmitir sentimientos a través del movimiento puede marcar la diferencia entre una interpretación correcta y una que llegue verdaderamente al público, un bailarín que desarrolla esta habilidad no solo mejora su desempeño artístico, sino que también aprende a enfrentar con más equilibrio las exigencias que conlleva su disciplina.

De acuerdo a las definiciones, en primer lugar, según BarOn (1997) la inteligencia emocional se define *“como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente”* (p.2)

Según Goleman en su libro "Inteligencia Emocional" (1995) la definición de la inteligencia emocional *“es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como de reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. La describe como un conjunto de habilidades que incluyen la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, las cuales son fundamentales para el éxito personal y profesional, ya que influye de la manera en que nos relacionamos con los demás y manejamos el estrés o los desafíos”* (p.1)

Haciendo énfasis en otras definiciones, se puede ver la que dan, Reyes Calle (2020) quienes refieren que *“la inteligencia emocional, semánticamente, es el reconocimiento, regulación, control y entendimiento de nuestras propias emociones y de los demás. Ello, permite que las personas puedan afrontar situaciones difíciles en todo contexto de su vida”* (p.2)

Esta definición hace hincapié en cuatro procesos fundamentales: reconocimiento, regulación, control y entendimiento de las emociones, tanto propias como ajenas. Un punto fuerte es que pone de manifiesto su aplicabilidad en contextos reales y diversos, subrayando que no es algo teórico, sino que se trata de habilidades útiles para afrontar situaciones difíciles, algo que puede resultar de mucha utilidad más si se trata de bailarines quienes en todo momento pueden enfrentar situaciones de alto estrés.

Por su lado, Sánchez y Romero (2019) indican que la inteligencia emocional es la *“capacidad de conocer y manejar sus sentimientos personales en relación de como también respetar el sentir de los demás.”* (p.1)

Cabe mencionar que esta definición es más breve y concentrada, pone atención especialmente al autoconocimiento y al manejo de esos sentimientos, junto con el reconocimiento y respeto del sentir ajeno, algo que resulta fundamental para el relacionamiento interpersonal que cualquier persona pueda tener, no solo en el ámbito de la danza, sino también, en general.

3.1.1. Dimensiones de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional tiene los siguientes componentes:

3.1.1.1 Componente intrapersonal (CIA). -

El componente intrapersonal constituye una dimensión fundamental de la inteligencia emocional, ya que se relaciona directamente con el conocimiento que una persona tiene de sí misma, así como con la capacidad de gestionar de manera adecuada sus emociones, pensamientos, motivaciones y acciones. Según Ugarriza (2001), este componente integra cinco subdimensiones esenciales: la comprensión emocional de sí mismo, la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia. Cada una de estas dimensiones aporta

a la formación de una personalidad emocionalmente equilibrada y con mayores recursos para afrontar las exigencias del entorno.

Comprensión emocional de sí mismo (CM)

Esta subdimensión hace referencia a la capacidad que posee el individuo para identificar, reconocer y entender sus propios sentimientos y emociones. Implica un proceso introspectivo mediante el cual la persona puede diferenciar entre diversas emociones (por ejemplo, tristeza, enojo, miedo, alegría) y comprender sus causas, intensidad y duración. Esta habilidad permite no solo reconocer lo que se siente, sino también dar un significado a tales emociones en el contexto de la vida personal. Cuando una persona desarrolla esta capacidad, se vuelve más consciente de sus estados emocionales y, por ende, puede gestionarlos de manera más efectiva, lo cual repercute positivamente en su bienestar general y en sus relaciones interpersonales.

Asertividad (AS)

La asertividad es una habilidad social y comunicacional que permite al individuo expresar sus emociones, ideas, necesidades y opiniones de forma clara, directa y respetuosa, sin infringir los derechos ni herir los sentimientos de los demás. Una persona asertiva puede decir “no” cuando lo considera necesario, defender sus derechos y establecer límites adecuados, todo ello sin recurrir a la agresividad ni a la pasividad. Esta habilidad es esencial para mantener relaciones saludables y equilibradas, así como para reforzar la autoestima y el respeto por uno mismo. En el ámbito intrapersonal, la asertividad también representa una forma de autorregulación emocional.

Autoconcepto (AC)

El autoconcepto se refiere a la percepción que el individuo tiene de sí mismo, incluyendo la valoración que hace de sus capacidades, cualidades, defectos, intereses y limitaciones. Es una construcción cognitiva y emocional que se forma a partir de las experiencias personales, el entorno social y la autoevaluación constante. Un autoconcepto positivo permite a la persona aceptarse tal como es, lo cual favorece su autoestima y le brinda una mayor seguridad

personal. Por el contrario, un autoconcepto negativo puede originar sentimientos de inseguridad, inferioridad y desmotivación. Esta dimensión es clave para el desarrollo de una identidad personal sólida y una buena salud emocional.

Autorrealización (AR)

La autorrealización es la capacidad de identificar y perseguir los objetivos, metas y actividades que generan satisfacción personal, sentido de vida y crecimiento interior. Implica el reconocimiento de las propias potencialidades y la decisión de desarrollarlas al máximo en función de intereses y valores personales. Las personas autorrealizadas tienden a sentirse motivadas intrínsecamente, lo que significa que actúan por el placer y la satisfacción que les produce la actividad en sí, más que por recompensas externas. Este componente se relaciona estrechamente con el concepto de bienestar subjetivo y con la idea de plenitud personal.

Independencia (IN)

La independencia es entendida como la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera autónoma, sin depender excesivamente de la aprobación, guía o apoyo emocional de otras personas. Implica confianza en el propio juicio, en la capacidad de resolver problemas y enfrentar desafíos por cuenta propia. A nivel emocional, la independencia permite a la persona establecer límites sanos, asumir la responsabilidad de sus actos y ser fiel a sus propios valores y principios. Esta dimensión es esencial para el desarrollo de una personalidad autónoma, capaz de vivir con autenticidad y madurez emocional

Su desarrollo en el área intrapersonal según las edades, se evidencia de la siguiente manera:

7 a 9 años: A esta edad, los niños comienzan a identificar y nombrar sus emociones básicas, aunque pueden tener dificultades para expresarlas de manera adecuada. La autoestima es muy dependiente de la aprobación de los adultos (padres y maestros), y todavía no han desarrollado una fuerte autonomía emocional. (Bar-On, 2000)

10 a 12 años: Los niños muestran una mayor conciencia de sus sentimientos y empiezan a reconocer emociones más complejas (frustración, vergüenza, orgullo). También desarrollan

una imagen más estable de sí mismos, aunque aún basada en opiniones externas. (Bar-On, 2000)

13 a 15 años: Durante la adolescencia temprana, los jóvenes se cuestionan su identidad y pueden experimentar altibajos en su autoestima. Buscan independencia emocional, pero siguen siendo influenciados por la validación social y familiar. Es común que experimenten confusión emocional. (Bar-On, 2000)

La comprensión de los estados emocionales, incluyendo la posibilidad de que experimenten múltiples emociones y aun a niveles más maduros, percatarse de que, en ocasiones, no es consciente de sus propios sentimientos por dinámicas inconscientes o por una elección preferente. (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

16 a 18 años: En esta etapa, hay una mayor capacidad de introspección y autorreflexión. La autoestima se construye más en función de sus propios logros y valores. También se consolidan habilidades de autorregulación emocional, aunque aún pueden presentar dificultades en momentos de estrés o presión. (Bar-On, 2000)

3.1.1.2 Componente Interpersonal (CIE)

El componente interpersonal constituye una dimensión clave de la inteligencia emocional, ya que se centra en las habilidades que permiten al individuo interactuar de manera efectiva y armónica con los demás. Según Ugarriza (2001), este componente abarca tres áreas fundamentales: la empatía, la responsabilidad social y las relaciones interpersonales. Estas habilidades permiten al sujeto comprender y responder adecuadamente a los sentimientos, necesidades y demandas del entorno social, lo que resulta esencial para una convivencia sana, colaborativa y respetuosa.

Empatía (EM)

La empatía es la capacidad de identificar, reconocer y comprender los sentimientos y emociones de las otras personas, así como de adoptar una actitud sensible y receptiva frente a sus necesidades emocionales. Esta habilidad va más allá de la simple simpatía, ya que implica ponerse en el lugar del otro y percibir el mundo desde su perspectiva, sin emitir

juicios. La empatía favorece la comprensión mutua, reduce los conflictos interpersonales y fortalece los vínculos afectivos, ya que permite una conexión emocional auténtica. Es indispensable en contextos de colaboración, resolución de conflictos, cuidado emocional y trabajo en equipo.

Relaciones interpersonales (RI)

Esta subdimensión se refiere a la habilidad para establecer, mantener y desarrollar vínculos afectivos y sociales que sean satisfactorios, estables y significativos. Implica competencias como la comunicación efectiva, la apertura emocional, la reciprocidad, la cooperación y la capacidad de brindar y recibir apoyo. Las relaciones interpersonales saludables se caracterizan por la confianza, la cercanía emocional y la autenticidad. Este aspecto del componente interpersonal es fundamental para el bienestar psicosocial, ya que las personas con buenas habilidades relacionales tienden a experimentar menor soledad, mayor integración social y una mejor calidad de vida.

Responsabilidad social (RS)

La responsabilidad social se refiere a la actitud de compromiso y cooperación que manifiesta el individuo hacia su comunidad y grupo social. Incluye comportamientos prosociales como la solidaridad, la ayuda, el respeto por las normas y el trabajo colaborativo. Una persona con alto sentido de responsabilidad social actúa considerando el bienestar común, lo que la convierte en un miembro activo, participativo y constructivo dentro de su entorno. Este valor fomenta la cohesión social, el respeto por los derechos de los demás y la promoción de una convivencia pacífica y justa. En contextos educativos y laborales, esta habilidad es especialmente apreciada, ya que promueve la cooperación y la cultura del respeto.

Su desarrollo en el área interpersonal según las edades, se evidencia de la siguiente manera:

7 a 9 años: En esta etapa, los niños empiezan a desarrollar la empatía, pero aún es limitada. Sus relaciones interpersonales se basan en juegos y actividades compartidas. Aún pueden ser egocéntricos y les cuesta ponerse en el lugar del otro. (Bar-On, 2000)

10 a 12 años: La empatía se fortalece y pueden identificar mejor las emociones ajenas. Sin embargo, las habilidades sociales aún están en desarrollo, por lo que pueden presentar dificultades en la resolución de conflictos con sus compañeros. (Bar-On, 2000)

13 a 15 años: Se debe desarrollar las habilidades para discriminar las emociones de los demás, basándose en gestos y situaciones expresivas que tienen algún grado de consenso en la cultura en cuanto a su significado emocional. (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

Se incrementa la importancia de la vida social. Aparecen relaciones de amistad más profundas y los adolescentes buscan aceptación en grupos. Pueden surgir conflictos por la presión social y la necesidad de encajar. La empatía es más sólida, pero aún pueden actuar impulsivamente en relaciones interpersonales. (Bar-On, 2000)

16 a 18 años: Los jóvenes han desarrollado una mayor capacidad para comprender emociones ajenas y manejar mejor sus relaciones interpersonales. Son capaces de formar vínculos emocionales más profundos y empiezan a valorar la reciprocidad en las relaciones. (Bar-On, 2000)

Asimismo, demostrar la capacidad para involucrarse empáticamente y sincronizar con las experiencias emocionales de los otros y la habilidad para comprender que, en ocasiones, los estados emocionales internos no corresponden con la expresión externa, tanto en sí mismo como en los demás; y, en niveles más maduros, percatarse de que la conducta emocional expresiva puede impactar en los demás y, por lo tanto, tenerla en cuenta en sus propias estrategias de presentación. (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

3.1.1.3. Componente de adaptabilidad (CAD)

El componente de adaptabilidad es esencial para la inteligencia emocional, pues refleja la capacidad de una persona para ajustarse eficazmente a los cambios, desafíos y nuevas circunstancias que se presentan en la vida cotidiana. Esta área agrupa tres habilidades claves: la solución de problemas, la prueba de la realidad y la flexibilidad. En conjunto, estas habilidades permiten una respuesta emocional, cognitiva y conductual adecuada a contextos dinámicos y a la incertidumbre.

Solución de problemas (SP)

La solución de problemas es la habilidad para identificar, definir claramente las dificultades o conflictos que se presentan, y diseñar y poner en práctica estrategias efectivas para resolverlos. Esta capacidad implica un proceso analítico y creativo que comienza con la comprensión profunda del problema, seguido por la generación de alternativas viables, la evaluación de sus posibles resultados y la selección de la mejor opción. En el contexto emocional, la solución de problemas también implica manejar las emociones que surgen en situaciones conflictivas o estresantes, para evitar que interfieran con la capacidad racional de encontrar respuestas adecuadas. Esta habilidad es fundamental no solo para superar obstáculos inmediatos, sino también para desarrollar una actitud proactiva ante las dificultades, fomentando la autonomía y la resiliencia personal.

Prueba de la realidad (PR)

La prueba de la realidad es la capacidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos subjetivamente —nuestras percepciones, creencias y emociones— y lo que objetivamente ocurre en el entorno externo. Esta habilidad es crucial para evitar distorsiones cognitivas o emocionales que puedan generar malinterpretaciones, ansiedad o reacciones inadecuadas.

Una persona con buena prueba de la realidad puede diferenciar entre sus pensamientos o sentimientos internos y los hechos verificables, lo que le permite tomar decisiones más ajustadas a la realidad concreta. Esta capacidad también favorece la aceptación de las situaciones tal como son, sin caer en ilusiones o negaciones que dificultan la adaptación.

Flexibilidad (FL)

La flexibilidad es la habilidad para ajustar de manera adecuada y oportuna nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones cambiantes o imprevistas. Esta capacidad implica un dinamismo interno que permite abandonar estrategias o respuestas rígidas cuando estas resultan ineficaces, y adoptar nuevas formas de actuar o pensar. La flexibilidad emocional y cognitiva es un factor protector ante el estrés, ya que facilita la adaptación a

contextos novedosos o adversos sin que se genere una resistencia excesiva o bloqueo. Además, la flexibilidad favorece la apertura a nuevas ideas y perspectivas, lo que enriquece las relaciones interpersonales y el crecimiento personal.

Su desarrollo en el área de adaptabilidad según las edades, se evidencia de la siguiente manera:

7 a 9 años: Los niños dependen en gran medida de adultos para resolver problemas y enfrentan dificultades para adaptarse a cambios bruscos. Pueden frustrarse fácilmente cuando algo no sale como esperan. (Bar-On, 2000)

10 a 12 años: Empiezan a desarrollar mayor autonomía en la resolución de problemas, aunque aún pueden necesitar guía. Su flexibilidad cognitiva mejora, pero pueden seguir siendo rígidos en algunas situaciones. (Bar-On, 2000)

13 a 15 años: Se debe lograr habilidades en el uso del vocabulario apropiado y expresar verbalmente las emociones en términos que sean comunes en la propia cultura. (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

En esta etapa, los adolescentes buscan mayor independencia para resolver sus propios problemas. Sin embargo, algunos pueden resistirse a cambiar de opinión o adaptarse a nuevas situaciones debido a la inseguridad o la necesidad de afirmarse. (Bar-On, 2000)

16 a 18 años: Se consolida la capacidad de adaptación y resolución de problemas. Los jóvenes pueden evaluar situaciones con mayor objetividad y encontrar soluciones más creativas. La flexibilidad cognitiva mejora, lo que les permite ajustar su pensamiento ante nuevos desafíos. (Bar-On, 2000)

En niveles más maduros se adquieren signos característicos de la cultura que vinculan las habilidades emocionales con su rol social, así como la habilidad para adaptarse (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

3.1.1.4. Componente del manejo del estrés (CME)

El manejo del estrés es un componente fundamental dentro de la inteligencia emocional y la salud mental, que se refiere a la capacidad que tiene una persona para enfrentar, tolerar y regular las situaciones que generan tensión emocional o presión externa. Este componente es clave para mantener un equilibrio psicológico, evitar el desgaste emocional y promover la adaptación saludable ante las demandas del entorno. Dentro de este componente, se destacan dos habilidades esenciales: la tolerancia al estrés y el control de los impulsos.

Tolerancia al estrés (TE)

La tolerancia al estrés es la capacidad para soportar y manejar eventos adversos, situaciones de presión o fuertes emociones sin que ello provoque un colapso emocional o una reacción negativa desproporcionada. Esta habilidad implica enfrentar de manera activa, consciente y positiva las dificultades, manteniendo la calma y la capacidad de toma de decisiones bajo presión. Una persona con alta tolerancia al estrés puede mantener su funcionalidad psicológica y social a pesar de circunstancias complicadas o prolongadas, como exámenes, conflictos interpersonales o cambios inesperados. La tolerancia al estrés no significa la ausencia de estrés o emociones difíciles, sino la habilidad para gestionarlos de forma constructiva, evitando que se conviertan en una carga incapacitante o crónica. El desarrollo de esta habilidad se asocia con mejores niveles de resiliencia, bienestar emocional y salud física, ya que el estrés crónico y no manejado puede derivar en trastornos emocionales y enfermedades psicosomáticas.

Control de los impulsos (CI)

El control de los impulsos es la habilidad para resistir o postergar respuestas inmediatas y tentaciones de actuar de forma impulsiva, lo que incluye la regulación tanto de comportamientos como de emociones intensas. Esta capacidad permite que la persona pueda reflexionar antes de actuar, ponderar las consecuencias y elegir respuestas adaptativas frente a estímulos internos o externos. En el ámbito emocional, el control de impulsos se relaciona con la capacidad para modular reacciones emocionales intensas, como la ira, la frustración o la ansiedad, evitando explosiones o conductas que puedan generar conflictos o daños

personales o sociales. A nivel conductual, implica la capacidad para resistir tentaciones que podrían ser perjudiciales, como actuar con agresividad, ceder a hábitos nocivos o tomar decisiones precipitadas. El control de los impulsos contribuye a la estabilidad emocional y social, facilitando relaciones interpersonales saludables y una mayor eficacia en la resolución de problemas. Es una función clave dentro de la autorregulación emocional que permite mantener el equilibrio en situaciones de tensión

Su desarrollo en el área de manejo del estrés según las edades, se evidencia de la siguiente manera:

7 a 9 años: A esta edad, los niños suelen reaccionar impulsivamente cuando se frustran o sienten ansiedad. Dependiendo de su entorno, pueden aprender a manejar el estrés con apoyo de adultos. Aún no controlan bien sus emociones en situaciones de presión. (Bar-On, 2000)

10 a 12 años: Comienzan a desarrollar estrategias más conscientes para manejar el estrés, aunque pueden recurrir a la evitación o al llanto en momentos difíciles. El control de impulsos mejora, pero no es completamente estable. (Bar-On, 2000)

13 a 15 años: La adolescencia temprana puede traer consigo altos niveles de estrés debido a cambios hormonales, académicos y sociales. El autocontrol varía según la personalidad del joven, y pueden experimentar episodios de ansiedad, enojo o frustración intensa. (Bar-On, 2000)

16 a 18 años: En niveles más maduros se adquiere habilidad para afrontar las emociones aversivas o estresantes utilizando estrategias autorreguladoras, como la resistencia al estrés, la conducta evitativa, que disminuye la intensidad, o la duración temporal de tales estados emocionales. (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

Hay una mayor capacidad para gestionar emociones bajo estrés, aunque algunos jóvenes pueden recurrir a estrategias poco saludables, como la evasión o conductas impulsivas. Sin embargo, aquellos con una inteligencia emocional bien desarrollada pueden aplicar estrategias efectivas de regulación emocional. (Bar-On, 2000)

3.1.1.5. Componente del estado de ánimo en general (CAG)

Este componente agrupa las emociones y disposiciones afectivas que conforman el tono emocional predominante en una persona, es decir, el estado de ánimo general que influye en cómo se experimentan y expresan las emociones cotidianas. Dentro de este componente se destacan dos aspectos fundamentales: la felicidad y el optimismo, ambos esenciales para mantener un bienestar emocional estable y resiliente ante las adversidades.

Felicidad (FE)

La felicidad, entendida en este contexto, es más que un momento puntual de alegría; se refiere a la capacidad global del individuo para sentirse satisfecho con su vida, disfrutando tanto de la propia compañía como de la interacción con los demás. Esta habilidad implica también la facultad de divertirse y de expresar sentimientos positivos de manera genuina y espontánea. Una persona con altos niveles de felicidad tiene una predisposición favorable para generar experiencias placenteras, mantener relaciones sociales satisfactorias y afrontar retos con una actitud equilibrada. Desde la perspectiva psicológica, la felicidad contribuye a fortalecer la salud mental, disminuir el estrés y promover estados emocionales que favorecen el aprendizaje y la creatividad. Es una emoción que actúa como un indicador del bienestar subjetivo, reflejando cómo la persona valora su propia existencia en términos positivos.

Optimismo (OP)

El optimismo se refiere a la habilidad para percibir y valorar el lado positivo de las situaciones, manteniendo una actitud esperanzada y confiada incluso cuando se enfrentan circunstancias adversas o sentimientos negativos. No se trata de un optimismo ingenuo, sino de una disposición realista y constructiva que permite proyectarse hacia el futuro con expectativas positivas y la convicción de que los problemas pueden ser superados.

Esta capacidad emocional está relacionada con una mejor adaptación psicológica, ya que facilita la búsqueda activa de soluciones y reduce el impacto negativo del estrés. El optimismo influye en la motivación, el manejo de la frustración y la persistencia ante obstáculos, aspectos cruciales para el desarrollo personal y social

Su desarrollo en el área de estado de ánimo en general según las edades, se evidencia de la siguiente manera:

7 a 9 años: El estado de ánimo de los niños es muy dependiente del ambiente y de las interacciones con figuras de apego. La felicidad suele estar vinculada a experiencias inmediatas y a la validación de adultos. (Bar-On, 2000)

10 a 12 años: Empiezan a mostrar una mayor conciencia sobre su bienestar emocional. El optimismo puede verse afectado por experiencias escolares o relaciones con pares. Algunos pueden desarrollar inseguridades o ansiedades. (Bar-On, 2000)

13 a 15 años: Se observa una mayor variabilidad en el estado de ánimo debido a los cambios propios de la adolescencia. Algunos jóvenes pueden experimentar períodos de tristeza, ansiedad o inseguridad. El apoyo social es clave para mantener un buen equilibrio emocional. (Bar-On, 2000)

16 a 18 años: La percepción de felicidad y optimismo se vuelve más estable, aunque puede estar influenciada por la autoimagen, las relaciones personales y los logros personales. La maduración emocional permite afrontar mejor los desafíos y mantener una visión más realista del futuro. (Bar-On, 2000)

La importancia en el Desarrollo Adolescente según el autor Goleman, la inteligencia emocional es clave para el bienestar y el éxito en las relaciones personales y académicas. Cuando nos habla de cuestiones académicas también podríamos considerar el aprendizaje de danza y las relaciones personales también la encontramos en el grupo de estudiantes que interactúan dentro del salón.

Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, usar, comprender y regular las emociones, tanto propias como de los demás.

El impacto de la Inteligencia Emocional en la Danza les permite a los bailarines conectarse con sus emociones y expresarlas a través de su desempeño, lo cual es vital para transmitir autenticidad y conectar con la audiencia.

3.2 HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales, incluyen la capacidad para interactuar eficazmente con otros, resolver conflictos y construir relaciones positivas, son igualmente críticas durante la adolescencia. La danza, como actividad artística y física, no solo fomenta la expresión emocional, sino que también facilita el desarrollo de habilidades sociales a través del trabajo en equipo, la comunicación y el entendimiento mutuo.

Respecto a las habilidades sociales, de acuerdo a Goldstein (1989) *“son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional”* (p.8)

En la sociedad actual, las habilidades sociales, se definen por la forma como el individuo maneja su entorno social, académico y profesional; estas habilidades son indispensables a la hora de desplegar estrategias compensatorias frente a las demandas del medio; es frecuente que se hable de las dimensiones en relación a la habilidad, a la persona y a la situación, dando lugar a los componentes conductual, cognitivo y situacional constitutivos de las habilidades sociales. (Caballo, 1993, pág. 106)

Asimismo, autores como González y Molero (2021) indican que *“las habilidades sociales hacen referencia a la capacidad que tienen las personas para establecer relaciones de calidad.”* (p.12). Hay que mencionar que esta definición es más breve y concisa. Al centrarse en “establecer relaciones de calidad”, destaca lo esencial: que no es solo interactuar, sino que esas interacciones sean positivas, satisfactorias y saludables, su simplicidad la hace fácil de aplicar o entender, por ejemplo, en contextos educativos o de enseñanza como la danza.

3.2.1. Dimensiones de las habilidades sociales

De acuerdo con Goldstein (1989), las habilidades sociales tienen las dimensiones que se describen a continuación:

Primeras habilidades sociales o habilidades básicas

Este primer grupo de habilidades son llamadas también habilidades sociales básicas, se refieren a las destrezas que permiten un desenvolvimiento social elemental o básico; aluden

a los mínimos de cortesía convenidos en una sociedad. Incluyen aspectos básicos de comunicación, de establecimiento de los primeros vínculos interpersonales, identificación y expresión de los propios intereses, así como de formas de mostrar agradecimiento por favores recibidos, estas habilidades implican: escuchar e iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Habilidades sociales avanzadas

Este tipo de habilidades hacen referencia a las destrezas de desenvolvimiento social que implican una interacción más elaborada y la combinación de normas de comportamiento social. Refieren la capacidad para pedir ayuda, para integrarse a un grupo, para disculparse y para persuadir, para seguir instrucciones y para brindar explicaciones sobre tareas específicas. Hay que indicar que estas habilidades incluyen: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y persuadir.

Es importante mencionar que las habilidades avanzadas son de mucha importancia, las habilidades sociales avanzadas, son las habilidades que desarrolla el individuo para relacionarse satisfactoriamente en entornos sociales, las habilidades sociales avanzadas se desarrollan después de las primeras habilidades y ayudan a la persona a desenvolverse de manera adecuada en la sociedad; están integradas por la habilidad para pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás. (Alania, 2019).

Habilidades relacionadas con los sentimientos

Este tipo de habilidades son las destrezas relativas a un manejo adecuado de las propias emociones y a su expresión socialmente aceptada, de acuerdo a las normas de comportamiento de una determinada sociedad o grupo social, aglutinan las capacidades para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y la de los demás, preocuparse por otros, y recompensarse por una buena acción. También hay que mencionar que el manejo de estas habilidades hace posible que la persona conozca sus propios sentimientos, exprese y

comprenda los sentimientos de los demás, se enfrente con el enfado de otro, exprese afecto, resuelva el miedo y se autorrecompense.

Habilidades alternativas a la agresión

Este tipo de habilidades hacen referencia a las destrezas de interacción social que implican la búsqueda de vías diversas de abordaje para lograr el efecto deseado. Hacen referencia a la capacidad para compartir, ayudar, conciliar, defender los propios derechos, auto controlarse, resolver conflictos y solicitar autorizaciones, comprenden lo siguiente: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los otros, negociar, utilizar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.

Habilidades para hacer frente al estrés

Este tipo de habilidades hacen referencia al modo como una persona puede enfrentar con ecuanimidad y mesura momentos de tensión, de contrariedad o de discrepancia, como son sentirse rechazado o apenado, enfrentar los propios errores o la injusticia, recibir críticas y reconocer el mérito de otros. Estas capacidades implican, por ejemplo; formular una queja, Responder ante una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando es dejado de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a la presión de grupo.

Habilidades de planificación

En este tipo de habilidades se implica plantearse objetivos organizados, para optimizar el tiempo, concluir proyectos y la toma de decisiones, para llegar a las metas trazadas; estas habilidades hacen referencia a lo siguiente: tomar una decisión, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver problemas según la importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

3.3. ANSIEDAD

La ansiedad es un desafío importante que enfrentan muchas personas en todo el mundo, esta condición puede afectar diversos aspectos de la vida, incluyendo las relaciones

interpersonales, el rendimiento académico y laboral, e incluso la salud física. Es esencial reconocer que la ansiedad es una condición real y tratable.

Para Rojas, (2014) la ansiedad es definida como *“una vivencia de temor ante algo difuso, inconcreto, indefinido, que se produce por nada y se difumina, por lo tanto, es un temor impreciso carente de objeto exterior, la ansiedad se experimenta como la anticipación de lo peor y está determinada por la perplejidad”* (p.12).

Por otra parte, de acuerdo a González y Parra (2021) la ansiedad es un *“estado emocional complejo, difuso y aversivo que se caracteriza por una aprensión excesiva irracional, intranquilidad, tensión, hipervigilancia y preocupación, acompañada de la activación del sistema nervioso autónomo en ausencia de un estímulo específico que la desencadene.”* (p.2)

Esta definición enfatiza que la ansiedad no siempre está vinculada a una causa directa o visible. Su carácter difuso y aversivo puede hacer que las personas sientan un malestar persistente, incluso en situaciones en las que no existe un peligro real, la referencia al sistema nervioso autónomo refleja cómo la ansiedad no solo afecta el plano psicológico, sino también el físico, generando síntomas como taquicardia, sudoración o tensión muscular. Es útil para comprender la ansiedad como un fenómeno integral, que impacta tanto la mente como el cuerpo.

De igual manera, APA (2013) sostiene que la ansiedad es *“una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, asociada frecuentemente con tensión muscular, nerviosismo, preocupación y comportamientos evitativos o hipervigilancia”* (p.2)

Es importante referir que el DSM-5 diferencia claramente entre miedo y ansiedad, lo que ayuda a entender la naturaleza anticipatoria de esta última. La ansiedad se sitúa en el futuro, en la expectativa de una amenaza que tal vez nunca se concrete, lo que la convierte en una experiencia desgastante, esta visión clínica resulta fundamental en el ámbito psicológico, ya que permite diagnosticar y diferenciar los trastornos de ansiedad de otras respuestas emocionales. Además, explica por qué quienes la padecen pueden mostrar conductas de evitación como una manera de reducir la tensión que experimentan.

Otros autores como Díaz y De la Iglesia (2019) refieren que, en la teoría cognitiva, la ansiedad se entiende *“como preocupaciones persistentes sobre amenazas futuras, que implican expectativas aprehensivas (anticipación negativa), difíciles de controlar, y que causan malestar sostenido, tensión física o cognitiva, y que pueden llevar a evitar situaciones como estrategia de afrontamiento”* (p.1)

Cabe mencionar que la definición cognitiva pone el acento en los pensamientos y creencias que sostienen la ansiedad, no se trata solo de una reacción fisiológica, sino también de un patrón mental en el que predominan las interpretaciones negativas y la anticipación del fracaso o peligro. Desde este enfoque, trabajar con la ansiedad implica modificar la forma de interpretar las situaciones, de modo que el individuo logre un pensamiento más realista y menos catastrófico. Esta perspectiva resulta muy valiosa en el diseño de intervenciones terapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual.

3.3.1. Clasificación de los síntomas de ansiedad.

De acuerdo a Rojas E. (2014, p.13) la ansiedad tiene los siguientes tipos de síntomas o manifestaciones:

Síntomas físicos

Son manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo. Los principales síntomas son: taquicardia, pellizco gástrico, nudo en el estómago, dificultad respiratoria, opresión precordial, sequedad de boca, aumento del tono muscular, náuseas o deseos de vomitar, despeños diarreicos, dificultad para tragar y vértigos o inestabilidad espacial.

Síntomas psicológicos

En este tipo de manifestaciones hay síntomas como sensación de falta de aire, dificultad para respirar, el tiempo interior va más acelerado, al mismo tiempo hay una clara anticipación de lo peor, pensamientos repletos de algo malo va a suceder. Vivencia de amenaza, temores difusos, inseguridad, sentimientos temerarios, temor a perder el control y aflicción.

Síntomas de conducta

Hay que indicar que este tipo de síntomas son manifestaciones observables de forma objetiva y que generalmente son motoras. Los más frecuentes son los siguientes síntomas: contracción de los músculos de la cara, temblores diversos en manos, brazos, piernas, etc., bloqueo generalizado, estado de alerta, irritabilidad, respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples, moverse de un sitio para otro, cambios y altibajos en el tono de la voz, tensión mandibular, morderse las uñas o los padrastrós y jugar con objetos en las manos o necesitar tener algo entre las manos.

Síntomas cognitivos.

Este tipo de síntomas refieren al modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, la memoria, el pensamiento y la forma de utilizar los instrumentos de la inteligencia. Sus principales síntomas son la inquietud mental, miedos, temores de anticipación de lo peor, preocupaciones obsesivas, pensamientos intrusos negativos, pesimismo generalizado, dificultades de concentración, pensamientos de los que no se puede liberar, cualquier noticia le afecta negativamente y se acuerda más de lo negativo que de lo positivo.

Síntomas asertivos

Hacen referencia al contacto interpersonal. Sus síntomas más sobresalientes son: dificultad para iniciar una conversación con alguien que se encuentra, le cuesta mucho presentarse a sí mismo en una reunión social, le cuesta decir que no o mostrar desacuerdo, bloqueo en las relaciones sociales, está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él y prefiere pasar desapercibido cuando está con gente.

3.4. LA DANZA

La danza es una actividad física que se caracteriza por el movimiento del cuerpo mediante secuencias y ritmos, generalmente acompañada de estilos musicales variados y, por su naturaleza, se relaciona con beneficios psicológicos, porque se considera un medio de expresión emocional. Como lo describe Hemsy de Gainza (1997) es un proceso interactivo

regido por el movimiento y la creatividad, la música tiene la virtud esencial de seducir a los humanos, quienes ceden al hechizo sonoro, no solo permitiendo que la música penetre en su interior sino abriendo espacios cada vez más amplios para albergarla. Por otra parte, Wilems (1985, citado por Blanco, A. R., & Jiménez, M. B., 2005, p. 84) describe que “La danza es un arte que utiliza el cuerpo en movimiento como lenguaje expresivo”

El estilo de danza que la gente elige nos da a entender mucho respecto a su manera de vivir, de pensar e incluso su entorno socioeconómico. Las danzas difieren mucho a unas personas de otras. Pero en general y de manera instintiva incluso la danza nos permite comunicar sentimientos de alegría, tristeza, seducción, amor o melancolía.

La danza es una forma de expresión que va mucho más allá del movimiento físico. A través del cuerpo, las personas pueden liberar emociones, comunicar sentimientos y conectar con partes de sí mismas que a veces no logran expresar con palabras, bailar permite experimentar sensaciones de libertad, alegría y conexión con el propio cuerpo, lo que favorece el bienestar emocional y mental. En muchos casos, la danza se convierte en una vía para superar tensiones o momentos difíciles, ayudando a encontrar equilibrio y serenidad interior.

El ballet, en particular, tiene un valor especial dentro de la danza porque combina disciplina, concentración y sensibilidad, su práctica requiere esfuerzo y constancia, pero también invita a la reflexión y al autoconocimiento, cuando una persona se entrega al ballet, no solo trabaja su cuerpo, sino también su mente: desarrolla la paciencia, la atención y la capacidad de controlar sus emociones (Roca y García, 2024).

Desde la psicología, el ballet puede verse como una herramienta que contribuye al desarrollo integral del individuo. Practicarlo ayuda a manejar la ansiedad, mejorar la concentración y canalizar las emociones de forma saludable, cada movimiento exige presencia mental y conexión con el propio sentir, lo que favorece la conciencia corporal y emocional, además, el trabajo en grupo y la relación con los compañeros refuerzan habilidades sociales como la empatía, la cooperación y el respeto, también puede influir en la forma en que una persona se percibe a sí misma. Superar los retos técnicos, lograr nuevas posturas o perfeccionar una coreografía genera satisfacción y motivación (Mendoza et.al., 2025).

Finalmente, el ballet ofrece un espacio de expresión personal donde la mente y el cuerpo trabajan en armonía, cada clase y cada presentación se convierten en un proceso de crecimiento emocional, en ese sentido, el ballet no solo embellece los escenarios, sino que también transforma la manera en que los bailarines se sienten consigo mismos y con el mundo que los rodea.

3.4.1 La Danza Terapéutica

Con la danza la música nos abre una vía de autoexpresión holística, un placer rítmico-meditativo que nos colma de energías positivas que favorecen a través de la autoexpresión el desarrollo psíquico, armonía interior, interiorización sonora, etc. La danza y el movimiento desarrollan el equilibrio entre la mente y el cuerpo.

Existe una rama de la psicología que se encarga de atender y prevenir los problemas de la salud y educación llamada Danzaterapia, es una técnica corporal que interrelaciona el arte y la ciencia, es decir toma la Danza y la psicología para el uso terapéutico.

Muchos bailarines encuentran un confort, liberación y un lugar seguro en la danza, no solo porque les permite conectarse con su yo interno sino también porque les permite externalizar sus emociones y vivir diferentes experiencias.

Danzaterapia es el uso terapéutico del movimiento y la danza dentro de un proceso que busca la integración psicofísica: trabaja sobre la imagen y el esquema corporal aproximando a las personas a conocer su cuerpo y sus posibilidades. Como disciplina multidisciplinaria se funda en la investigación sobre la comunicación no verbal, la psicología del desarrollo y los sistemas de movimiento. (Blanco, A. R., & Jimenes, M. B., 2005, págs. 86-87)

3.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL, HABILIDADES SOCIALES Y ANSIEDAD EN BAILARINES

La inteligencia emocional en bailarines representa un aspecto crucial dentro de su formación artística. Este tipo de inteligencia permite que el individuo logre identificar sus propias emociones, así como también las reacciones emocionales en otros. Un bailarín que posee esta capacidad puede regular sus impulsos, lo que le facilita enfrentar con mayor éxito las

exigencias del escenario. El dominio de la inteligencia emocional contribuye a que estos bailarines no se dejen consumir por los conflictos internos ni por la inseguridad que podría surgir en estos espacios.

Además, los bailarines con inteligencia emocional desarrollada tienden a mostrar mayor perseverancia. Logran mantenerse firmes frente a los errores o las caídas. El fracaso no los derrumba con facilidad; más bien, se convierte en una oportunidad de superación. Esto les permite alcanzar mejores niveles de desempeño en sus presentaciones y en sus entrenamientos. Los bailarines con inteligencia emocional adecuada son capaces de establecer conexiones profundas con su grupo, con el público, incluso con su propio cuerpo. Este vínculo es vital, ya que en el arte del movimiento no solo importa la técnica, también se requiere que el sentimiento fluya a través de cada paso (Chávez y Salazar, 2024).

Por su parte, las habilidades sociales representan un conjunto de conductas que permiten establecer interacciones efectivas con otros. En el contexto de la danza, estas habilidades resultan fundamentales, pues los bailarines se desenvuelven constantemente en grupos, en academias, en escenarios colectivos. Un bailarín con habilidades sociales puede comunicarse de forma clara, expresar sus necesidades sin causar conflictos, incluso resolver desacuerdos de manera constructiva. Este tipo de comportamiento favorece la creación de ambientes cooperativos dentro del grupo de danza. Sin estas habilidades, las relaciones se tornan tensas, las prácticas pierden eficacia, incluso los proyectos pueden fracasar. El dominio de las habilidades sociales permite a los bailarines solicitar ayuda cuando la requieren, dar consejos a otros sin provocar malestar, recibir críticas sin que esto deteriore su seguridad. Además, facilita la resolución de tensiones grupales, lo que garantiza una convivencia más armoniosa durante los ensayos, las presentaciones o las competencias (García y Bernal, 2023).

Asimismo, la ansiedad en bailarines constituye un fenómeno común dentro de las prácticas artísticas, debido a las altas exigencias que enfrentan en el escenario, en sus entrenamientos o incluso en sus evaluaciones. La ansiedad puede manifestarse a través de preocupación constante, sudoración excesiva, tensión muscular, dificultad para concentrarse, entre otros síntomas. La ansiedad puede llevar al bailarín a evitar ciertas situaciones, como presentaciones o competencias, por temor a equivocarse. Este tipo de evitación provoca que el bailarín limite su crecimiento artístico. Incluso puede desencadenar sensaciones de

frustración o insatisfacción con su propio trabajo. Un nivel elevado de ansiedad deteriora la confianza del bailarín en sus propias capacidades. Puede experimentar pensamientos negativos recurrentes que interfieren con su seguridad personal. Esto puede afectar no solo su rendimiento, también su motivación para seguir practicando la danza. El manejo adecuado de la ansiedad permite que el bailarín enfrente sus retos sin que sus emociones lo paralicen. La preparación mental, el enfoque en el presente, la práctica constante y el desarrollo de estrategias de relajación contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad, lo que beneficia tanto el bienestar emocional como la calidad de sus presentaciones (Valle, 2014).

La *práctica de la danza en adolescentes* implica no solo una demanda física y técnica significativa, sino también una carga emocional importante que puede afectar profundamente su bienestar psicológico. En este contexto, la inteligencia emocional, las habilidades sociales y los niveles de ansiedad emergen como factores clave que influyen en su desarrollo personal, artístico y académico. Estos aspectos psicológicos no solo condicionan su desempeño en escena, sino también su capacidad de afrontar críticas, competir, socializar y manejar la presión que conlleva la formación artística.

La inteligencia emocional en los bailarines adolescentes se refiere a la capacidad de identificar, comprender y regular tanto sus propias emociones como las de los demás. Esta habilidad es fundamental en el entorno dancístico, donde las emociones no solo se experimentan internamente, sino que también deben expresarse corporalmente a través del movimiento. Un adolescente con alta inteligencia emocional podrá canalizar sus emociones intensas —como el miedo, la frustración o la euforia— de manera productiva, evitando que interfieran negativamente en su rendimiento. Además, esta capacidad fortalece su autoestima, promueve una actitud resiliente frente a los errores técnicos o a la crítica del instructor y les permite manejar mejor las emociones que emergen antes, durante y después de una presentación (Palacio y Martínez, 2023).

Por otro lado, las habilidades sociales son igualmente relevantes en la vida de un bailarín adolescente, ya que la danza, especialmente en espacios formativos como academias o conservatorios, se desarrolla en un entorno altamente colaborativo. La capacidad de comunicarse efectivamente, escuchar instrucciones, respetar turnos, trabajar en equipo y resolver conflictos interpersonales de forma asertiva, es crucial para mantener un ambiente

de respeto y apoyo mutuo. Los adolescentes que carecen de estas habilidades pueden sentirse aislados, experimentar dificultades en su integración grupal y tener una menor percepción de apoyo social, lo cual influye negativamente en su motivación y bienestar emocional (Palacio y Martínez, 2023).

La ansiedad, en este grupo etario y en este contexto artístico, se presenta frecuentemente como una reacción ante la presión por rendir, la autoexigencia, el temor al error o la evaluación externa. La ansiedad escénica, en particular, es común entre bailarines adolescentes, quienes pueden experimentar síntomas físicos (como taquicardia, sudoración o temblores), cognitivos (pensamientos catastróficos o bloqueos mentales) y conductuales (evitación o rigidez corporal) que afectan directamente su desempeño. Si no se gestiona adecuadamente, esta ansiedad puede afectar su permanencia en la actividad, provocar un bajo autoconcepto y generar una sensación de fracaso constante, incluso en los casos donde existe un alto potencial artístico (Castro y Cortés, 2023).

La interacción entre estos tres componentes es especialmente crítica en la adolescencia, una etapa caracterizada por profundos cambios emocionales, sociales y cognitivos. Un adolescente que desarrolla una adecuada inteligencia emocional y sólidas habilidades sociales está mejor preparado para enfrentar los desafíos emocionales que conlleva la práctica de la danza, lo cual a su vez reduce la probabilidad de desarrollar altos niveles de ansiedad. Por ello, se hace indispensable que las academias y formadores en danza no solo se enfoquen en la técnica, sino que también integren estrategias psicoeducativas para fortalecer el mundo emocional y relacional de sus estudiantes adolescentes. Esto puede marcar una diferencia significativa no solo en su desempeño artístico, sino también en su salud mental y bienestar general (Castro y Cortés, 2023).

3.6. LA ADOLESCENCIA

En esta etapa de desarrollo humano se encuentra una variedad de cambios tanto físicos como psicológicos e incluso una nueva creación de lazos sociales, como grupo de amigos, pareja, o grupos con los que se comparte nuevos intereses, que con el tiempo ayudan de manera significativa porque aportan nuevos hábitos, creencias, sentimientos y pensamientos al niño en su nueva etapa a adolescente.

El término adolescencia proviene del latín “adolescere” que significa “crecer hacia la adultez”; es la etapa del desarrollo que se encuentra entre la infancia y la adultez, en la que se lleva a cabo un proceso de maduración psicológica, física y social (Gaete, 2015)

El desarrollo psicosocial en la adolescencia presenta en general características comunes y un patrón progresivo de 3 fases:

1. Adolescencia temprana: desde los 10 a los 13-14 años.
2. Adolescencia media: desde los 14-15 a los 16-17 años.
3. Adolescencia tardía: desde los 17-18 años en adelante. (Gaete, 2015, pág. 438)

3.6.1. Adolescencia temprana

Los procesos psíquicos de la adolescencia comienzan en general con la pubertad y los importantes cambios corporales que trae consigo. El desarrollo psicológico de esta etapa se caracteriza por la existencia de egocentrismo, el cual constituye una característica normal de niños y adolescentes, también ocurren otros fenómenos como la labilidad emocional con amplios y rápidos cambios del ánimo y de la conducta, en el estado de ánimo pueden tener variaciones entre momentos de euforia a momentos de tristeza o desesperación.

El desarrollo cognitivo de esta etapa comprende el comienzo del surgimiento del pensamiento abstracto o formal. La toma de decisiones empieza a involucrar habilidades más complejas, que son esenciales para la creatividad y el rendimiento académico de un nivel superior. Estos cambios se manifiestan frecuentemente como un «soñar despierto», que no solo es normal, sino además importante para el desarrollo de la identidad, porque le permite al adolescente representar, explorar, resolver problemas y recrear importantes aspectos de su vida. (Gaete, 2015, pág. 439)

En el ámbito del desarrollo social, comienza a interesarse hacia relaciones fuera de la familia, buscando amigos de sexo femenino y masculino. Aumenta el deseo de independencia del joven y disminuye su interés por las actividades familiares, empieza a poner a prueba la autoridad, evidencia más resistencia a los límites impuestos por los padres. (Gaete, 2015, pág. 439)

3.6.2. Adolescencia media

Se caracteriza por continuar aumentando el nuevo sentido de individualidad. Al mismo tiempo la autoimagen es muy dependiente de la opinión de terceros. El individuo tiende al aislamiento y pasa más tiempo a solas, se incrementa la magnitud de las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros.

En el ámbito psicosocial se involucra mucho en la subcultura de pares, ya que adopta la vestimenta, la conducta y los códigos y valores de los grupos a los que decide pertenecer. La presión de los pares puede influir tanto en forma positiva (motivándolo a destacar en lo académico, deportivo, a postergar el inicio de relaciones sexuales, etc.), como negativa, favoreciendo por ejemplo que se involucre en conductas de riesgo. (Gaete, 2015, pág. 441)

3.6.3. Adolescencia tardía

En el ámbito del desarrollo psicológico, en esta etapa la identidad se encuentra más firme en sus diversos aspectos. La autoimagen ya no está definida por los pares, sino que depende del propio adolescente. Los intereses son más estables y existe conciencia de los límites y las limitaciones personales. Se adquiere aptitud para tomar decisiones en forma independiente y para establecer límites, y se desarrolla habilidad de planificación futura. (Gaete, 2015, pág. 441)

El desarrollo social en esta etapa se caracteriza por una disminución de la influencia del grupo de pares, el joven se reacerca a la familia, aumentado gradualmente la intimidad con sus padres y ahora puede apreciar los valores y la experiencia de sus padres, y buscar (o permitirles) su ayuda, pero en un estilo de interacción que es más horizontal. La relación padres-hijo alcanza nuevas dimensiones, que acrecientan el desarrollo personal y familiar, cuando el clima es de verdadero respeto y valoración de las diferencias. (Gaete, 2015, pág. 441)

Los jóvenes pueden experimentar con distintas conductas, estilos y grupos de pares como una forma de buscar su identidad, proceso que también involucra algún grado de rebeldía respecto de la imagen familiar. En este proceso de maduración se determina la mayoría de

características que tendrá de manera casi permanente, como ser: la madurez psicológica, su independencia, la manera de resolver conflictos, sus crisis emocionales, frustración y entender las emociones de los demás.

Dichas características se relacionan directamente con la salud mental del adolescente, por ende, puede tener buena o mala regulación emocional tanto en esa etapa como en su adultez.

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Área a la cual pertenece la investigación

El trabajo de investigación realizado pertenece al área de la **Psicología Social**, esto debido a que se realizó la evaluación de variables psicológicas que influyen a la hora del relacionamiento social, además, son variables que reciben cierta influencia de parte la sociedad en este caso, inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en los adolescentes bailarines. Para Myers & Twenge (2021) *“la psicología social es el estudio científico de cómo las personas piensan, sienten y se comportan en función del contexto social, ya sea real, imaginado o implícito”* (p.5).

4.2. Tipificación de la investigación

Este trabajo de investigación, considerando sus fines y características, se tipifica de la siguiente manera:

En primer lugar, **según el propósito**, se trató de una investigación **básica**, ya que aportó nuevos datos sobre los bailarines de la ciudad de Tarija en relación con la inteligencia emocional, las habilidades sociales y la ansiedad, datos que pueden servir para intervenciones prácticas e investigaciones futuras. De acuerdo con Sierra (2022), *“la investigación básica se centra en la comprensión de los principios fundamentales que rigen los fenómenos y hechos del mundo, sin buscar una aplicación inmediata. Su finalidad es generar teorías y ampliar el conocimiento existente”* (p. 84).

De la misma manera, **según el tipo de investigación**, se consideró como **descriptiva**, debido a que se buscó realizar una caracterización detallada de cada una de las variables. Es decir, se pretendió describir, tanto a nivel general como en sus dimensiones, la inteligencia emocional, las habilidades sociales y la ansiedad que presentaron los adolescentes. Hernández, Fernández y Baptista (2014) refieren que *“con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”* (p. 92).

Considerando el enfoque de investigación que se empleó, este trabajo se tipificó como **cuantitativo**, ya que los instrumentos fueron de naturaleza numérica, psicométricos, y además los datos que se encontraron fueron presentados en tablas y figuras, expresados en frecuencias y porcentajes. Asimismo, estos resultados ayudaron a confirmar o rechazar las hipótesis que fueron planteadas. Hernández, Fernández y Baptista (2014) refieren que este tipo de estudio *“utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías”* (p. 4).

Por último, *según el tiempo de estudio*, se trató de una investigación **transversal**, ya que todo el proceso de recolección de datos se dio de manera simultánea en un tiempo breve. Asimismo, no se realizaron evaluaciones o seguimientos posteriores respecto a la población objetivo. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), *“su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede”* (p. 154).

4.3. Población

Esta investigación se centró en la población total de **bailarines que conforman los elencos oficiales** de las academias estudiadas, sumando un total de 168 adolescentes.

La elección de esta población se debe a que los estudiantes deben haber afrontado diversos niveles como inicial, básico, medio dentro de los que aprenden, se enfrentan a varias pruebas técnicas, deben cumplir con un riguroso conjunto de características; que incluyen un compromiso excepcional, introspección artística, el desarrollo de destrezas clave como la expresividad gestual y emotiva, buena condición física, el trabajo en equipo, la coordinación individual y grupal, para recién poder llegar a alcanzar el más alto en nuestro territorio que es el Nivel del Elenco Oficial. Ellos son los que se enfrentan a mayores retos y nuevas experiencias en competencias, tienen mayor exigencia técnica, física y mental, pasan por situaciones estresantes, afrontan desafíos en vestuario, desenvolvimiento en coreografías y brindan mayor esfuerzo para representar a sus academias de baile

La selección de la población se la clasificó de la siguiente manera:

- Según el sexo: femenino y masculino.
- Según las áreas de danza que practican: danza folklórica, danza urbana y danza clásica.

Es importante mencionar que se solicitó la colaboración de los ballets que conforman las principales asociaciones en Danza en la ciudad de Tarija (anexo nº4 y nº5) como también la colaboración de ballets independientes (anexo nº8) dentro de los cuales algunos desistieron de la investigación por que no contaban con la población.

Tabla 1
Ballets participantes

Asociación Unidos por el arte	
-Academia Anita Canedo	12 estudiantes
-Ballet CTR	6 estudiantes
-Ballet Un Paso al Arte	5 estudiantes
-Ademan Dance Studio	16 estudiantes
-Ballet Danza Sur	11 estudiantes
Asociación Aprodanz	
-Ballet Libertad	10 estudiantes
-BellyArt	10 estudiantes
-Ballet Limar	9 estudiantes
-Ballet Tatiana Sanjines	6 estudiantes
Ballets independientes	
-Ballet Pro Arte	17 estudiantes
-Ballet Pasión	21 estudiantes
-Academia Sol de América	7 estudiantes
-Ishy Dance Family	10 estudiantes
-Apolo Dance Studio	22 estudiantes
-Ballet Pasos del Sur	6 estudiantes
Total	168 estudiantes

4.4. Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1. Métodos

En la presente investigación se emplearon los siguientes métodos:

Método Teórico: Este método permitió fundamentar la investigación mediante el análisis de conceptos, enfoques previos, documentos, además de teorías relevantes sobre inteligencia emocional, habilidades sociales, ansiedad, junto con el contexto particular de los bailarines. El proceso teórico facilitó la construcción de una base sólida para comprender cómo se interrelacionaron las variables dentro del entorno de estudio. A través de esta técnica, se elaboraron capítulo como el planteamiento del problema y marco teórico. Según Bustamante, et.al, (2020) *“son técnicas centradas en el análisis lógico y conceptual, cuyo propósito es desarrollar teorías, modelos y marcos explicativos sin basarse directamente en la experiencia empírica. Entre ellos se incluyen, por ejemplo, el análisis-síntesis, la inducción-deducción y el pensamiento abstracto-concreto, el propósito de estos trabajos es generar conocimiento y teoría”* (p.12).

Método Empírico: El método empírico facilitó la obtención de información directa mediante los instrumentos, lo que permitió recopilar datos sobre inteligencia emocional, habilidades sociales, además de los niveles de ansiedad en los bailarines. Esta vía proporcionó contacto con la realidad a través de la experiencia, lo que otorgó respaldo a los resultados obtenidos. Romero et.al, (2022) sostiene que el método empírico en la investigación *“se basa en la experiencia, la observación directa o la experimentación para generar conocimiento. Tiene un enfoque fáctico, autocorrectivo y progresivo. Incluye técnicas como la observación, medición y experimentación y exige verificación empírica, este método permite el contacto con la realidad de la población seleccionada para el estudio”* (p.2).

Método Hipotético-Deductivo: Mediante el método hipotético-deductivo se formularon suposiciones basadas en estudios anteriores que fueron contrastadas con la información recabada. Se partió de teorías generales para plantear hipótesis que se comprobaron en el transcurso del trabajo, este método permitió validar o refutar las propuestas iniciales con los

datos obtenidos. Romero et.al, (2022) refiere que este método *“es un enfoque científico que combina la construcción de hipótesis y su contraste con la realidad. Primero se realiza la observación del fenómeno, seguida de la formulación de una hipótesis y la prueba o refutación frente a la experiencia”* (p.3)

Método Estadístico: El método estadístico permitió organizar, procesar y analizar los datos recolectados con el propósito de identificar tendencias, frecuencias. Cabe mencionar que se emplearon técnicas descriptivas e inferenciales que contribuyeron a interpretar los resultados con objetividad. Para la tabulación de los datos se emplearon programas estadísticos como EXCEL o SPSS. Para Bustamante, et.al, (2020) el método estadístico *“consiste en una serie de procedimientos sistemáticos utilizados para recolectar, organizar, presentar y analizar datos cuantitativos (y en ocasiones cualitativos). Permite resumir información, transformar datos en conocimiento significativo, probar hipótesis, hacer estimaciones y realizar inferencias sobre poblaciones a partir de muestras representativas”* (p.23).

4.4.2. Técnicas

Para la esta investigación, la técnica que fue empleada fue la de los **Test Psicométricos**, estos instrumentos son objetivos y cuentan con una escala numérica que fue elaborada mediante procedimientos estadísticos, estos instrumentos ayudan a la presentación de los resultados de una manera cuantitativa. Dentro de los test psicométricos, es importante mencionar que se emplearon un inventario, una escala y un cuestionario para cada una de las variables seleccionadas. Respecto a los inventarios, Kaplan y Saccuzzo (2021) sostienen que *“el inventario es un instrumento de evaluación que presenta una serie de ítems o afirmaciones sobre actitudes, intereses, valores, comportamientos o rasgos, a los que la persona debe responder según el grado en que se identifica con ellos o los experimenta”* (p. 156). En relación a las escalas, Hernández (2021), refiere que *“Una escala psicométrica es un instrumento compuesto por un conjunto de ítems que permiten medir un constructo psicológico mediante la asignación de puntuaciones cuantitativas, garantizando propiedades métricas como validez, confiabilidad y objetividad.”* (p. 45).

Finalmente, de acuerdo a Tamayo y Tamayo (2022) *“el cuestionario es un instrumento de recogida de información que contiene un conjunto de preguntas que el sujeto debe*

responder, con el propósito de conocer aspectos específicos relacionados con la investigación” (p. 143).

4.4.3. Instrumentos

1.EQ-I EMOTIONAL QUOTIENT INVENTORY, REUVEN BAR-ON

FICHA TÉCNICA

Nombre original:	EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory
Objetivo:	Evaluar el nivel de inteligencia emocional
Autor:	Reuven BarOn
Administración:	Individual o colectiva.
Formas:	Formas completa y abreviada
Duración:	Sin límite de tiempo (forma completa: 20 a 25 minutos)
Aplicación:	Niños y adolescentes entre 7 y 18 años.
Significación:	Evaluación de las habilidades emocionales y sociales.
Adaptación peruana:	Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Aguila

Validez y confiabilidad:

La estructura factorial de los 40 ítems del ICE: NA, formas completa y abreviada de las escalas intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y adaptabilidad, se examinaron mediante un análisis factorial exploratorio con una rotación Varimax en la muestra normativa peruana de niños y adolescentes de Lima metropolitana (N = 3374), y para las submuestras según sexo y gestión. Los coeficientes alfa de Cronbach se observan en la tabla N° 8, pudiéndose apreciar que la consistencia interna para el inventario total es muy alta: 93, para los componentes del I-CE oscila entre 77y 91. Los más bajos coeficientes son para los subcomponentes de flexibilidad 48, independencia y solución de problemas. 60. Los 13

factores restantes arrojan valores por encima de 70. Se aprecia también, que el componente CIA tiene la carga factorial más elevada (0.92) con una proporción de varianza explicada de CEG del 85% seguida de CAG (carga factorial 0.88; % varianza explicada 77), CAD (carga factorial - 0.78; %varianza explicada 61), CIE (carga factorial 0.68; % varianza explicada 46) y CME (carga factorial = 0.61; % varianza explicada = 37). (Ugarriza, N., & Pajares-Del-Águila, L., 2005)

Escala:

Puntajes	Nivel de Inteligencia emocional
130 o más	Marcadamente alta
120-129	Muy alta
110-119	Alta
90-109	Promedio
80-89	Baja
70-79	Muy baja
- de 70	Marcadamente

Sistema de corrección:

Dimensión	Ítem de Preguntas
Intrapersonal	7,17,28, 31,43, 53
Interpersonal	2,5,10,14,20, 24,36, 41,45, 51,55, 59
Adaptabilidad	12,16, 22,25, 30, 34, 38,44, 48
Manejo de estrés	3,6,11, 15,21, 26,35, 39,46, 49,54, 58
Estado de ánimo general	1,4, 9, 13,19, 23,29, 32,37,40,47, 50,56, 60
Impresión positiva	8,18,27 33,42, 52

2. “LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES”

FICHA TÉCNICA

Autor: Arnold Goldstein

Objetivo: medir el nivel de habilidades sociales.

Edad de aplicación: Personas mayores de 12 años de edad.

Técnica: Test psicométrico (Escala)

Validez y confiabilidad: Para este instrumento se encontraron correlaciones significativas ($p < .05$, $.01$ y $.001$), quedando el instrumento intacto, es decir, con todos sus ítems completos ya que no hubo necesidad de eliminar alguno. Asimismo, cada una de las Escalas componentes obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < .001$ con la Escala Total de Habilidades sociales, es decir, todas contribuyen de una manera altamente significativa a la medición de las Habilidades sociales. Por su parte, la prueba test-re test fue calculada mediante el coeficiente de correlación Producto-momento de Pearson, obteniéndose una “ r ” = 0.6137 y una “ t ” = 3.011, la cual es muy significativa al $p < .01$. (Goldstein, 1989, p.8).

Procedimiento de aplicación y calificación:

La aplicación se la puede realizar de manera individual o colectiva. También hay que indicar que el tiempo de aplicación de este instrumento es de 15 a 20 minutos aproximadamente.

Para la calificación lo que se hace es, sumar cada uno de los ítems respondidos, una vez obtenido el puntaje total se procede a ubicarlo dentro de los cuadros de baremos correspondientes a la edad y sexo del estudiante, en donde se buscará el Eneatipo que indicará el nivel de habilidades sociales que presente el individuo.

El instrumento se encuentra estructurado por las siguientes dimensiones:

- **Habilidades básicas o primeras habilidades:** desde el ítem (1 a 8).
- **Habilidades avanzadas:** desde el ítem (9 a 14)

- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** desde el ítem (15 a 21)
- **Habilidades alternativas a la agresión:** desde el ítem (22 a 30)
- **Habilidades para hacer frente al estrés:** desde el ítem (31 a 42)
- **Habilidades de planificación:** desde el ítem (43 a 50)

La Escala de Habilidades Sociales de Goldstein es una herramienta crucial en la evaluación de habilidades sociales ofreciendo una evaluación integral que permite detectar tempranamente problemas, planificar intervenciones específicas, realizar seguimiento del progreso a lo largo del tiempo y facilitar la investigación en el campo de las habilidades sociales.

Escala:

Para la determinación del nivel de habilidades sociales, se utiliza la siguiente escala:

Eneatipo	Nivel de habilidades sociales
1	Deficiente nivel
2-3	Bajo nivel
4-5-6	Normal nivel
7-8	Alto nivel
9	Excelente nivel

3. “CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ROJAS”

FICHA TECNICA

Autor: Enrique Rojas

Objetivo: Medir el nivel de ansiedad general y por dimensiones.

Edad de aplicación: puede ser aplicado a sujetos de 12 años en adelante.

Tiempo de aplicación: La duración de la aplicación es de 20 a 30 minutos aproximadamente.

Validez y confiabilidad:

El Cuestionario de Ansiedad de Rojas presentó evidencias sólidas de validez y confiabilidad en su aplicación a una muestra de 450 participantes de diferentes rangos de edad y contextos

socioculturales. El análisis de validez de constructo, realizado mediante análisis factorial confirmatorio, mostró que la estructura pentadimensional propuesta por Rojas se ajusta de manera óptima a los datos, con índices de bondad de ajuste elevados ($CFI = 0.94$; $RMSEA = 0.05$), lo que respalda la coherencia teórica de las dimensiones físicas, psíquicas, intelectuales, conductuales y asertivas. La validez de criterio se confirmó al evidenciar diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.001$) entre los grupos clínicos diagnosticados con trastornos de ansiedad y los participantes de población general. En cuanto a la fiabilidad, el instrumento alcanzó un alfa de Cronbach global de 0.92 y valores superiores a 0.85 en todas sus subescalas, indicando una excelente consistencia interna. Además, el coeficiente de test-retest, calculado con un intervalo de dos semanas, fue de 0.88, reflejando una adecuada estabilidad temporal de las puntuaciones. Estos resultados avalan que el Cuestionario de Ansiedad de Rojas es una herramienta psicométricamente apropiada para evaluar el nivel general de ansiedad en diversos contextos clínicos y de investigación.

Procedimiento de aplicación y calificación:

Al sujeto se le indica que tiene que elegir entre las opciones Si y No; en caso de elegir si, en ese mismo ítem tiene que elegir la intensidad del síntoma presentado que se valora de 1 a 4 (donde 1 es ligero, 2 mediana intensidad, 3 intenso y 4 muy intenso); en cambio si responde a no, se pasa al siguiente ítem. Es importante mencionar que, para la calificación de este instrumento, se suman todos los ítems con numeración y se ubican dentro de la escala general para obtener un puntaje general el cual se lo debe ubicar dentro de los rangos para obtener el nivel general y el nivel por síntomas.

Descripción de los materiales:

Este instrumento consta de 100 preguntas divididas en 5 áreas que hacen referencia a los diferentes síntomas que se presentan en los casos de ansiedad: físicos, psíquicos, intelectuales, conductuales y asertivos. Respecto a la aplicación, se le entrega al sujeto un cuadernillo con las preguntas respectivas y una hoja de respuestas.

Escala:

Para la obtención del nivel de ansiedad se empleará la siguiente escala:

Puntajes	Nivel de ansiedad
0 a 20 puntos	Ansiedad normal
21 a 30 puntos	Ansiedad ligera
31 a 40 puntos	Ansiedad moderada
41 a 50 puntos	Ansiedad grave
51 puntos o más	Ansiedad muy grave

4.5. Procedimiento

Considerando cada uno de los objetivos y la finalidad de la investigación, este estudio contó con el siguiente procedimiento:

1.- Revisión bibliográfica

Durante esta etapa, se realizó una exploración profunda de textos científicos que brindaron sustento a los conceptos esenciales del estudio. Se buscaron publicaciones actuales acerca de la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad. A través del análisis de teorías previas, artículos académicos y estudios relevantes, se estableció la base conceptual que guio toda la investigación.

2.- Selección de los instrumentos

Se eligió cada recurso de medición tomando en cuenta su confiabilidad junto con su validez. Esta revisión sirvió para asegurar que los datos obtenidos permitieran un análisis preciso. Los instrumentos fueron:

- Inventario de inteligencia emocional de Bar-On
- Lista de chequeo de habilidades sociales
- Cuestionario de ansiedad de Rojas

3.- Solicitud de colaboración a Asociaciones de ballets

En primera instancia, se realizó el debido acercamiento a los presidentes de las asociaciones de ballets conocidas en Tarija, que son dos principales: la Asociación Aprodanz y la Asociación Unidos por el Arte. Asimismo, se solicitó la colaboración de ballets independientes que no forman parte de dichas asociaciones, con la intención de evaluar a los estudiantes bailarines adolescentes que cumplieran con los requisitos establecidos.

En segunda instancia, algunos profesores y directores de ballet informaron a los padres, dado que los estudiantes eran menores de edad, para que ellos otorgaran un permiso, teniendo en conocimiento que los datos serían confidenciales. Se estructuró un horario a comodidad de los mismos, brindando seguridad y afirmando que la información sería utilizada únicamente con fines investigativos.

4.- Selección de la población

Se determinó la cantidad exacta de adolescentes que formaría parte de la investigación por cada director (a) de ballet, tomando en cuenta primeramente que formen parte del elenco oficial de cada ballet o academia y que sean adolescentes entre 13 y 18 años. Es importante mencionar que en esta fase de la investigación se tomó como objetivo trabajar con el total de la población, es decir, con todos los bailarines de las academias. Esto fue llevado a cabo gracias a la cooperación y voluntad de los diferentes propietarios de las academias y los respectivos profesores.

5.- Prueba piloto

En esta fase de la investigación se aplicaron los instrumentos a una muestra reducida de 10 bailarines, con el fin de verificar si los adolescentes comprendían o tenían dudas sobre el lenguaje utilizado en los instrumentos. Además, esta fase ayudó que se pueda identificar dificultades a la hora de aplicar los instrumentos, se pudo ver en que se demoran más, en que instrumento tienen más dudas y también permitió familiarizarse con los procedimientos de calificación y entrega de resultados.

6.- Recojo de la información

Se aplicaron los instrumentos al grupo participante. Esta tarea se desarrolló con el apoyo del personal encargado del espacio donde se reunían los bailarines. La colaboración entre la investigadora y los responsables del entorno fue esencial para obtener datos confiables.

La aplicación se realizó de manera grupal, en los horarios y fechas previamente establecidos por los directores de ballet, tomando en cuenta que se debían aplicar las tres pruebas en un solo horario y considerando el control de factores externos como el ruido y el silencio para las respuestas individuales.

7.- Procesamiento de la información

Una vez finalizada la recolección de los datos, los datos fueron codificados y digitalizados en programas estadísticos especializados, como SPSS y Microsoft Excel, los cuales permitieron realizar cálculos precisos y un manejo eficiente de la información. El análisis incluyó la obtención de estadísticos descriptivos como frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, con el propósito de describir de manera detallada el comportamiento de cada variable de estudio. Cabe mencionar que estos procedimientos posibilitaron una interpretación clara y ordenada de la información.

8.- Redacción del informe final

El informe fue redactado siguiendo un orden lógico y coherente, iniciando con la introducción y el marco teórico, para luego exponer de manera clara la metodología utilizada, los resultados obtenidos y la discusión de los mismos. Se cuidó especialmente la presentación visual de la información, incorporando tablas y figuras generados durante el procesamiento de datos. Además, se incluyeron las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, resaltando la relevancia de los hallazgos para la población objetivo y para futuras investigaciones.

4.6. Cronograma

De acuerdo a sus fases este trabajo de investigación se realizó en base al siguiente cronograma:

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2024					GESTIÓN 2025								
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Revisión Bibliográfica	X	X												
Selección de los instrumentos			X	X	X									
Prueba Piloto						X								
Selección de la Muestra						X								
Recojo de la información							X	X	X					
Procesamiento de la Información										X	X	X	X	
Redacción del informe final													X	X

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se muestran todas las tablas y figuras derivadas del proceso de aplicación de los instrumentos, es decir, aquí se presentan los resultados referidos a las variables socio demográficas, la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad que presentan los bailarines de los ballets de la ciudad de Tarija. Todas las tablas y figuras están acompañadas de sus respectivas interpretaciones.

5.1. DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Tabla 2

Sexo

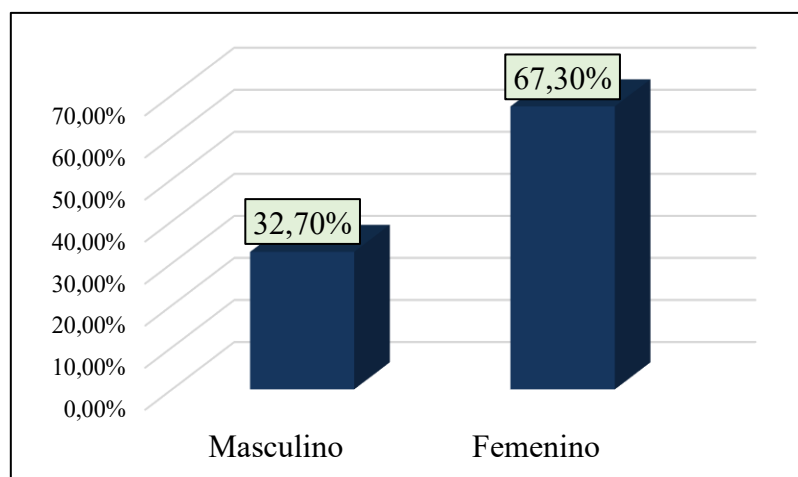
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	55	32,7%
Femenino	113	67,3%
Total	168	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados

Elaboración: Propia

Figura 1

Sexo



Fuente: Instrumentos aplicados

Elaboración: Propia

De acuerdo a la información presentada respecto al sexo al cual pertenecen los bailarines, se puede ver que el 67.3% de los bailarines pertenecen al sexo femenino y el restante 32.7% es del sexo masculino.

Tabla 3

Edad

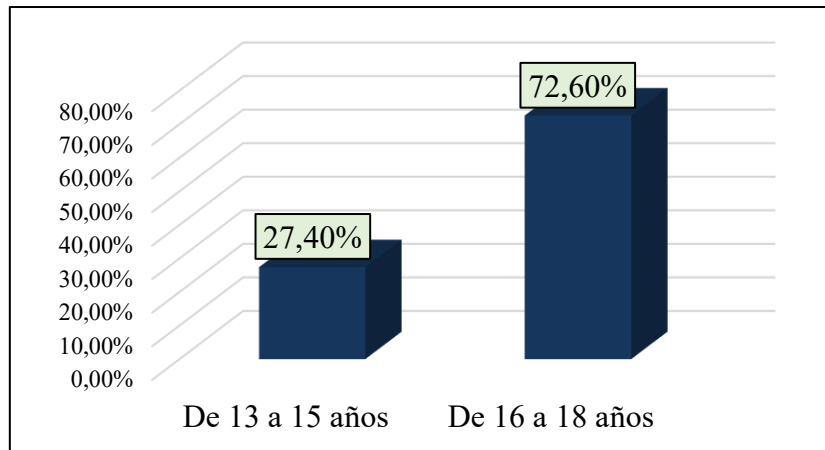
	Frecuencia	Porcentaje
De 13 a 15 años	46	27,4%
De 16 a 18 años	122	72,6%
Total	168	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados

Elaboración: Propia

Figura 2

Edad



Fuente: Instrumentos aplicados

Elaboración: Propia

Considerando la información mostrada en la tabla, se puede ver que el 72.6% de los bailarines tiene 16 a 18 años y el restante 27.4%, son bailarines que se encuentran entre las edades de 13 a 15 años.

Tabla 4

Tipo de danza

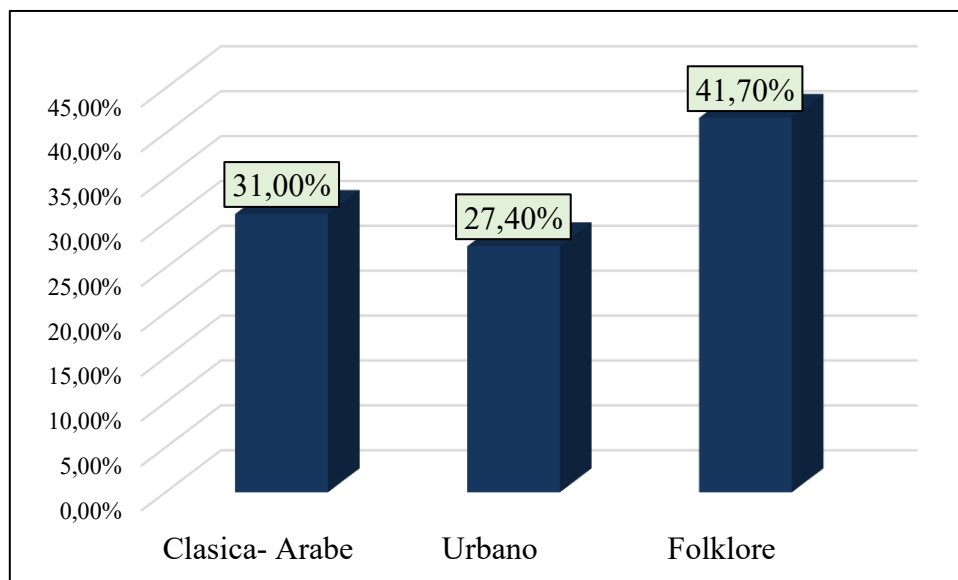
	Frecuencia	Porcentaje
Clasica- Arabe	52	31,0%
Urbano	46	27,4%
Folklore	70	41,7%
Total	168	100,0%

Fuente: Instrumentos aplicados

Elaboración: Propia

Figura 3

Tipo de danza



Fuente: Instrumentos aplicados

Elaboración: Propia

De acuerdo a la tabla presentada, se puede ver que el 41.7% de los bailarines pertenece al tipo de danza, folklore, seguido del 31% que es de clásica árabe y finalmente el 27, 4% de los bailarines, los cuales pertenecen a la danza de tipo urbano.

5.2. PRIMER OBJETIVO ESPECÍFICO

De acuerdo al primer objetivo específico; Evaluar el nivel de inteligencia emocional en sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo general e impresión positiva, se presentan los siguientes resultados:

Tabla 5

Inteligencia emocional general

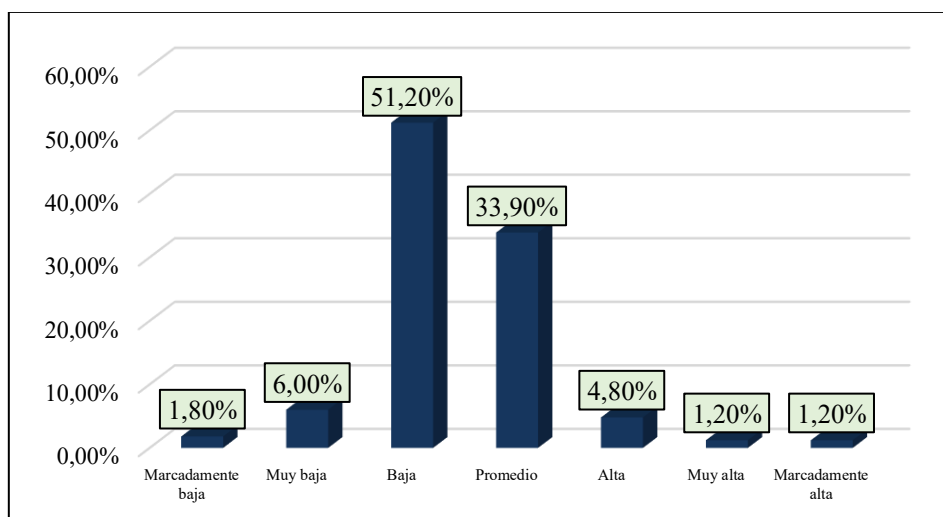
	Frecuencia	Porcentaje
Marcadamente baja	3	1,8%
Muy baja	10	6,0%
Baja	86	51,2%
Promedio	57	33,9%
Alta	8	4,8%
Muy alta	2	1,2%
Marcadamente alta	2	1,2%
Total	168	100,0%

Fuente: Inventario de inteligencia emocional Baro-n

Elaboración: Propia

Figura 4

Inteligencia emocional general



Fuente: Inventario de inteligencia emocional Baro-n

Elaboración: Propia

En primer lugar, la **Inteligencia Emocional**, de acuerdo a BarOn (1997) se define “*como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente*” (p.2).

De acuerdo a la información presentada, se puede ver que el 51.2% de los bailarines presenta un nivel de inteligencia emocional baja, a ello también se le puede sumar el 6,0% y el 1,8% que tiene una inteligencia emocional muy baja y marcadamente baja respectivamente. Esto muestra que la tendencia se encuentra hacia los niveles bajos. En general, estos resultados quieren decir que los bailarines no tienen un buen entendimiento y regulación de sus emociones, un bajo nivel de inteligencia emocional en los bailarines puede deberse a factores como la presión y competitividad, propias del entorno artístico, métodos de enseñanza centrados exclusivamente en la técnica sin un acompañamiento emocional adecuado, antecedentes personales marcados por auto exigencia o experiencias de crítica negativa, así como la ausencia de entrenamiento específico en habilidades emocionales.

Es importante mencionar que esta carencia puede generar dificultades para reconocer y regular las propias emociones, incrementando la ansiedad escénica y reduciendo la capacidad de resiliencia ante los fracasos. Asimismo, puede afectar negativamente las relaciones interpersonales dentro de los grupos de trabajo, dificultar la recepción de retroalimentación constructiva y limitar la expresividad artística, lo que no solo repercute en la calidad de las presentaciones, sino también en el bienestar psicológico y la motivación a largo plazo del bailarín.

La inteligencia emocional es un elemento importante a la hora de las relaciones interpersonales, no solamente bailarines, sino que la población general es tener un nivel de inteligencia emocional, favorable o positivo le puede permitir a la persona relacionarse de mejor manera con su entorno y adaptarse de mejor forma.

Para autores como Rodríguez (2024) la inteligencia emocional es fundamental para el desarrollo integral de las personas, ya que implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como de percibir e influir positivamente en las emociones de los demás. Su importancia radica en que no solo favorece el bienestar psicológico, sino que también potencia las relaciones interpersonales, la toma de decisiones

y la capacidad de afrontar situaciones de estrés o conflicto. Una adecuada inteligencia emocional permite mantener el equilibrio ante la presión, adaptarse a los cambios y responder de manera asertiva a las demandas del entorno, cualidades esenciales tanto en la vida personal como en contextos académicos, laborales y artísticos.

Haciendo hincapié en la importancia dentro de los ámbitos artísticos como la danza, para Balsera (2018), la inteligencia emocional es muy importante para los bailarines de ballet, sin importar si practican el estilo clásico, folclórico o contemporáneo. En esta disciplina no solo se necesita técnica, fuerza y disciplina física, sino también un buen manejo de las emociones. El escenario, los ensayos y la convivencia con otros compañeros pueden generar estrés o frustración y saber reconocer y controlar lo que se siente ayuda a mantener el equilibrio. Otros autores como Pellicer, et.al, (2020) indican que un bailarín con buena inteligencia emocional puede manejar los nervios antes de una presentación, aceptar las críticas sin desmotivarse y aprender de ellas para mejorar, también puede lograr expresar mejor lo que transmite la música o la coreografía, ya que el baile no solo es movimiento, sino también emoción. Además, sostienen que en el ballet se trabaja mucho en grupo, la empatía y la capacidad de comunicarse con respeto son esenciales para mantener un ambiente de confianza entre los compañeros, la inteligencia emocional puede ayudar a que el bailarín crezca no solo como artista, sino también como persona.

De igual manera dentro de la tabla presentada, también se encontró que el 33.9%, tiene un nivel promedio de inteligencia emocional, en este nivel, la inteligencia emocional no es ni muy buena ni muy mala, sin embargo, es un nivel que puede tender a disminuir y eso ya puede ser preocupante. De forma general en la tabla, se puede ver que los niveles de inteligencia emocional no son los más favorables, ya que el puntaje mayor indica que un nivel de inteligencia emocional es bajo con una tendencia hacia una inteligencia emocional marcadamente baja, lo cual puede indicar que la mayoría de los bailarines presenta problemas en estas áreas y debe de intervenir de manera pronta para evitar mayores dificultades a futuro. De acuerdo a Chávez y Salazar, (2024) los bailarines con inteligencia emocional desarrollada tienden a mostrar mayor perseverancia. Logran mantenerse firmes frente a los errores o las caídas, el fracaso no los derrumba con facilidad; más bien, se convierte en una oportunidad de superación, permitiéndoles alcanzar mejores niveles de desempeño en sus

presentaciones y en sus entrenamientos. Los bailarines con inteligencia emocional adecuada son capaces de establecer conexiones profundas con su grupo, con el público, incluso con su propio cuerpo.

Tabla 6
Dimensiones de inteligencia emocional

Nivel	Dimensiones											
	Intrapersonal		Interpersonal		Adaptabilidad		Manejo de estrés		Estado de ánimo general		Impresión positiva	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Marcadamente baja	4	2,4	0	0,0	3	1,8	4	2,4	2	1,2	3	1,8
Muy baja	9	5,4	3	1,8	9	5,4	8	4,8	11	6,5	10	6,0
Baja	95	56,5	33	19,6	88	52,4	110	65,5	86	51,2	87	51,8
Promedio	48	28,6	86	51,2	57	33,9	41	24,4	54	32,1	55	32,7
Alta	9	5,4	42	25,0	7	4,2	5	3,0	11	6,5	9	5,4
Muy alta	2	1,2	1	0,6	2	1,2	0	0,0	2	1,2	3	1,8
Marcadamente alta	1	0,6	3	1,8	2	1,2	0	0,0	2	1,2	1	0,6
Total	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100

Fuente: Inventario de inteligencia emocional Baro-n

Elaboración: Propia

Tomando en cuenta los resultados de la inteligencia emocional en los bailarines se pudo encontrar qué en la mayoría de las dimensiones, es decir, en la intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo general e impresión positiva, los bailarines presentan niveles que están en baja con tendencia a marcadamente baja.

En la dimensión intrapersonal se evidenció un nivel bajo con 56,5%, sumado a 5,4% de nivel muy bajo y 2,4% de nivel marcadamente bajo, es llamativo ya que esos niveles bajos darían un total de 64.3%, lo cual indica que los bailarines no pudieran tener comprensión y regulación emocional de sí mismos en clases o incluso en presentaciones, un sentimiento de insatisfacción en cuanto a su autorrealización pudiendo llegar a exigirse sobre sus destrezas artísticas, evadiendo sus límites emocionales podrían llegar a colapsos afectando su bienestar. Como bien explica Ugarriza, (2001) este componente implica la comprensión emocional de sí mismo, la asertividad, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia. Cada una de estas dimensiones aporta a la formación de una personalidad emocionalmente equilibrada y con mayores recursos para afrontar las exigencias del entorno algo que es fundamental para cualquier bailarín.

En la dimensión adaptabilidad de la misma manera tomando en cuenta entre los niveles bajo, muy bajo y marcadamente bajo se evidenció un total de 59.6%, pudiendo generar conflicto para manejar las emociones que surgen en situaciones conflictivas o estresantes, tensión, enojo y frustración en ensayos exigentes, distorsiones como malinterpretaciones, ansiedad o reacciones inadecuadas. Lo cual es una desventaja para los bailarines ya que el equilibrio físico y mental es fundamental para las demostraciones escenográficas y equilibrio cognitivo, más cuando la adolescencia por sí sola comienza generando una serie de cambios e inestabilidad emocional para muchos, pero debería ir mejorando. Como bien menciona Bar-On, (2000) en esta etapa, los adolescentes buscan mayor independencia para resolver sus propios problemas. Sin embargo, algunos pueden resistirse a cambiar de opinión o adaptarse a nuevas situaciones debido a la inseguridad o la necesidad de afirmarse.

En la dimensión manejo de estrés de la misma manera tomando en cuenta entre los niveles bajo, muy bajo y marcadamente bajo se evidenció un total de 72.7%, siendo bastante significativo y representa un punto crítico de vulnerabilidad para los adolescentes bailarines porque señala una carencia masiva de herramientas para afrontar la presión dentro de una disciplina tan exigente. Un bailarín con un manejo del estrés deficiente se puede enfrentar a múltiples amenazas como bloqueo corporal bajo estrés, el cuerpo libera cortisol y adrenalina, generando tensión muscular, pierde flexibilidad, fluidez, precisión, los movimientos se vuelven rígidos, los saltos menos elevados y los giros menos controlados condicionando una pérdida de técnica y sincronización. De acuerdo a Bar-On, (2000) El manejo del estrés es un componente fundamental dentro de la inteligencia emocional y la salud mental, que se refiere a la capacidad que tiene una persona para enfrentar, tolerar y regular las situaciones que generan tensión emocional o presión externa. Por otra parte, como señalan Thomson y Jaque, (2017), los bailarines funcionan bajo un doble estatus de atleta y artista, enfrentándose no solo a las demandas físicas del entrenamiento de élite, sino también a las presiones psicológicas de la expresión creativa y la evaluación estética constante.

En la dimensión estado de ánimo general considerando entre los niveles bajo, muy bajo y marcadamente bajo se evidenció un total de 58.9%, indicando que en muchos bailarines existe una activación neuromuscular reducida, movimientos menos dinámicos y potentes.

Este estado de ánimo general disminuido puede repercutir en diversas áreas de la vida del individuo y por supuesto, puede afectar su desempeño artístico arriba de los escenarios.

También, dentro de la tabla, algo que llama la atención es que en la dimensión interpersonal se encontraron resultados, ciertamente diferentes, ya que el 51,2% de los bailarines presenta un nivel promedio y el 25,0% de los bailarines presenta un nivel de inteligencia emocional alta. De esta manera se observa que, en todas las dimensiones, los niveles están entre baja y marcadamente baja, a diferencia de la interpersonal en donde los niveles tienden a ser más favorables.

Es necesario mencionar que el hecho de que los bailarines presenten un nivel más alto de inteligencia emocional en el área interpersonal indica que poseen una mayor facilidad para establecer relaciones positivas, mostrar empatía y conectarse con las emociones de los demás. Esto puede favorecer la convivencia dentro del grupo, la comunicación y el trabajo en equipo, algo que puede ser fundamental para los bailarines, donde la coordinación y la conexión con otros resultan esenciales. Sin embargo, este predominio también puede señalar que otras áreas, como el reconocimiento de las propias emociones, la adaptación a cambios o el manejo del estrés, requieren mayor atención, ya que los niveles que se ven en la tabla no son los mejores.

Haciendo énfasis en la inteligencia emocional dentro del área interpersonal, Rodríguez (2024) sostiene que es importante porque permite comprender y relacionarse mejor con las personas que nos rodean, quien desarrolla esta capacidad puede identificar con mayor facilidad lo que sienten los demás, responder de manera empática y construir vínculos más saludables, esto no solo puede mejorar la convivencia en contextos sociales o laborales, sino que también ayuda a resolver conflictos de forma más adecuada y a mantener un clima positivo en los grupos, algo vital para el mundo artístico de la danza.

Es importante referir que el área interpersonal es necesaria para los bailarines porque tiene que ver con cómo se relacionan con los demás, en la danza no se trabaja solo, siempre hay que compartir el espacio con otros, escuchar, coordinar y apoyarse mutuamente. Cuando un bailarín tiene una buena inteligencia interpersonal, puede comunicarse mejor con sus compañeros, entender lo que sienten y mantener un ambiente tranquilo, incluso cuando hay estrés o cansancio durante los ensayos. Autores como Sastre (2020) sostienen que también

influye mucho en la manera en que el bailarín se conecta con el público, no basta con saber los pasos o moverse bien; la danza también transmite emociones. Cuando una persona entiende mejor las emociones de los demás, logra expresar lo que baila de una forma más natural y logra que la gente lo sienta en otras palabras el área interpersonal puede ayudar al bailarín a trabajar en equipo, comunicarse mejor y a conectar tanto con sus compañeros como así también con el público.

Tabla 7

Inteligencia emocional en relación al sexo y edad

		Sexo		Edad		Total
		Masculino	Femenino	De 13 a 15 años	De 16 a 18 años	
Marcadame nte baja	Fr	1	2	2	1	3
	%	1,8%	1,8%	4,3%	0,8%	1,8%
Muy baja	Fr	4	6	5	5	10
	%	7,3%	5,3%	10,9%	4,1%	6,0%
Baja	Fr	32	54	20	66	86
	%	58,2%	47,8%	43,5%	54,1%	51,2%
Promedio	Fr	11	46	18	39	57
	%	20,0%	40,7%	39,1%	32,0%	33,9%
Alta	Fr	3	5	1	7	8
	%	5,5%	4,4%	2,2%	5,7%	4,8%
Muy alta	Fr	2	0	0	2	2
	%	3,6%	0,0%	0,0%	1,6%	1,2%
Marcadame nte alta	Fr	2	0	0	2	2
	%	3,6%	0,0%	0,0%	1,6%	1,2%
Total	Fr	55	113	46	122	168
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Inventario de inteligencia emocional Baro-n

Elaboración: Propia

Respecto a la inteligencia emocional que tienen los bailarines en relación al sexo y la edad se puede evidenciar que el 58,2% de los varones y el 47,8% de las mujeres presentan un nivel de inteligencia emocional baja con tendencia a promedio, eso muestra que tanto hombres como mujeres tienen un nivel de inteligencia emocional que no es del todo favorable, esto puede deberse a la fuerte disciplina que caracteriza al ballet, donde muchas veces se prioriza el perfeccionismo técnico sobre la expresión y gestión de las emociones. En este tipo de ambientes, los bailarines suelen estar más enfocados en cumplir con exigencias físicas y

artísticas que en detenerse a reconocer cómo se sienten o cómo expresar de manera adecuada sus estados emocionales, es decir, el énfasis en la perfección puede limitar la oportunidad de desarrollar recursos emocionales sólidos. También es importante referir que si bien las mujeres presentan una mejor tendencia a presentar un nivel promedio, lo cual indicaría levemente una mejor inteligencia emocional que los varones, las diferencias no son muy marcadas.

También esto puede deberse a que en la formación tradicional del ballet se ha transmitido la idea de que mostrar emociones, sobre todo aquellas ligadas a la vulnerabilidad como el miedo, la tristeza o la frustración, puede interpretarse como una señal de debilidad. Esa cultura de rigidez provoca que los bailarines repriman lo que sienten en lugar de aprender a regularlo, generando así una baja inteligencia emocional. En este sentido, se puede inferir que la propia dinámica del ballet puede influir en cómo los bailarines aprenden a relacionarse con sus emociones. Finalmente, otro factor que puede explicar este resultado está relacionado con el entorno social y personal de los bailarines, muchos de ellos dedican gran parte de su tiempo a entrenamientos intensos, dejando en segundo plano espacios para reflexionar sobre sus emociones o fortalecer sus relaciones interpersonales.

Respecto a la edad, aunque hay una leve tendencia a que las edades mayores presenten un rango bajo, de acuerdo a los puntajes más significativos se pudo encontrar que 43,5% de los bailarines que tienen entre 13 y 15 años y el 54,1% de los bailarines que tienen 16 a 18 años, presentan a la vez un nivel de inteligencia emocional baja, por lo tanto, independientemente de la edad, los niveles de inteligencia emocional también son bajos, lo cual puede deberse a que en la adolescencia todavía se están desarrollando las capacidades para reconocer y regular las emociones.

En esta etapa, los jóvenes atraviesan cambios físicos, psicológicos y sociales que suelen generar confusión o dificultad para comprender con claridad lo que sienten, en consecuencia, no resulta extraño que en ambos grupos de edad aparezca un nivel bajo de inteligencia emocional. En relación a lo planteado, autores como López (2025) refieren que los adolescentes todavía están aprendiendo a reconocer y controlar lo que sienten, y eso puede afectar su forma de reaccionar ante la presión o las exigencias del ballet. En esta disciplina,

el cuerpo y la expresión tienen un papel muy importante, por lo que los cambios propios de la edad pueden generar inseguridad o frustración.

Además, respecto a estos resultados se puede inferir que la falta de programas o espacios formativos que integren el trabajo emocional con la práctica artística contribuye a que los bailarines de distintas edades no logren fortalecer esta área.

Tabla 8

Inteligencia emocional y tipo de danza

		Tipo de danza			Total
		Clasica- Árabe	Urbano	Folklore	
Marcadamente baja	Fr	0	1	2	3
	%	0,0%	2,2%	2,9%	1,8%
Muy baja	Fr	3	6	1	10
	%	5,8%	13,0%	1,4%	6,0%
Baja	Fr	21	24	41	86
	%	40,4%	52,2%	58,6%	51,2%
Promedio	Fr	26	12	19	57
	%	50,0%	26,1%	27,1%	33,9%
Alta	Fr	2	3	3	8
	%	3,8%	6,5%	4,3%	4,8%
Muy alta	Fr	0	0	2	2
	%	0,0%	0,0%	2,9%	1,2%
Marcadamente alta	Fr	0	0	2	2
	%	0,0%	0,0%	2,9%	1,2%
Total	Fr	52	46	70	168
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Inventario de inteligencia emocional Baro-n

Elaboración: Propia

Tomando en cuenta al tipo de danza, se puede evidenciar que el 50% de los bailarines que practican danza clásica-árabe, presentan un nivel promedio de inteligencia emocional, a diferencia de sus compañeros, que practican, danza, urbana y folclórica. Ya que el 52,2% de los que practican urbano y el 58,6% que practica folklore ambos a la vez presentan un nivel de inteligencia emocional baja. De esta manera se evidencia que los que practican danza clásica- árabe tienden a presentar mejores niveles de inteligencia emocional que los demás.

El hecho de que los bailarines que practican danza clásica árabe, o que combinan danza clásica y árabe, presenten mejores niveles de inteligencia emocional que quienes practican danza urbana o folclore puede deberse a la naturaleza misma de estas disciplinas. La danza clásica y la árabe suelen trabajar de manera más profunda la expresión corporal vinculada con la transmisión de emociones, ya que no solo buscan ejecutar movimientos técnicos, sino también comunicar sentimientos y estados internos. Esto puede favorecer que los bailarines desarrollen mayor conciencia sobre lo que sienten y cómo proyectarlo, fortaleciendo así sus habilidades emocionales.

De acuerdo a Palacio y Martínez (2023) en estos casos al estar fuertemente vinculada con la expresión del cuerpo y las emociones, los bailarines suelen trabajar de manera más directa la conexión emocional con el público y consigo mismos. Este tipo de danzas requieren transmitir sensaciones de fuerza, delicadeza o sensualidad a través del movimiento, lo cual puede potenciar la conciencia emocional y la empatía, dos dimensiones centrales de la inteligencia emocional. Otra razón puede estar en el contexto cultural y formativo de estas disciplinas, el ballet se desarrolla en academias con estructuras muy estrictas, lo que puede fomentar la resiliencia y el control emocional, estos tipos de danzas suelen tener un enfoque más expresivo y social, lo que favorece la apertura emocional y la conexión interpersonal.

Los mismos autores; Palacio y Martínez (2023) sostienen que esto también puede deberse a que la formación en danzas clásicas y árabes es más estructurada, con un enfoque que exige disciplina, concentración y conexión entre cuerpo y mente. A través de esa dinámica, los bailarines no solo adquieren habilidades técnicas, sino que también aprenden a regular emociones como la frustración, la ansiedad o el miedo escénico, en contraste, las danzas urbanas o el folclore pueden centrarse más en la energía, la espontaneidad o la expresión colectiva.

Según Águila et.al. (2017) trabajar la inteligencia emocional en los bailarines de ballet es algo muy importante, porque en esta disciplina no solo se necesita técnica y fuerza física, sino también equilibrio emocional. El ballet exige mucha disciplina, concentración y control del cuerpo, pero también del estado de ánimo, un bailarín que sabe manejar sus emociones puede afrontar mejor la presión de los ensayos, las críticas, los nervios antes de una presentación y los momentos de frustración cuando algo no sale como espera.

Para terminar, en cualquier tipo de danza los bailarines se enfrentan a desafíos parecidos: la exigencia del cuerpo, la competencia, el miedo escénico y la necesidad de expresar emociones a través del movimiento. Por eso, aprender a conocerse, controlar los impulsos, motivarse y mantener la calma en momentos difíciles es algo que beneficia a cualquier bailarín, sin importar el estilo de danza que practique.

5.3. SEGUNDO OBJETIVO ESPECÍFICO

Considerando el objetivo: Determinar el grado de habilidades sociales en sus dimensiones: básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación, se presentan los siguientes datos:

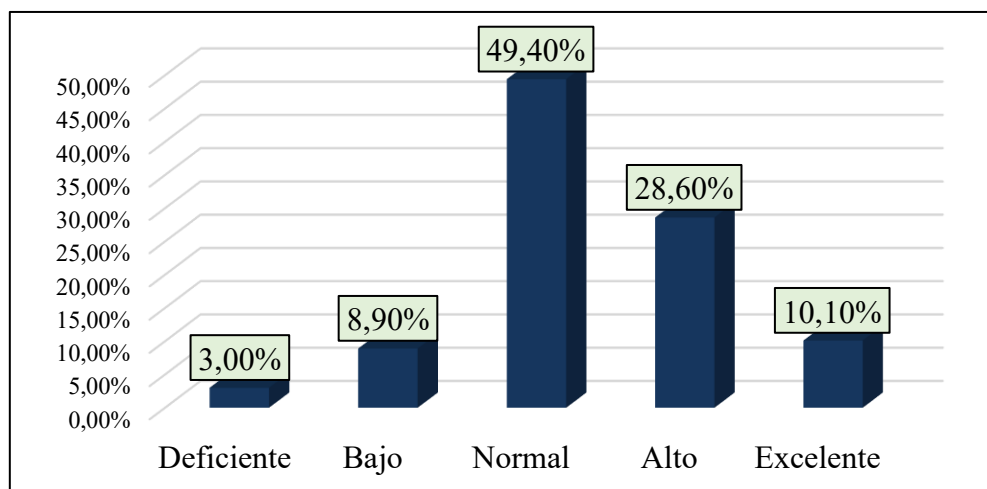
Tabla 9
Habilidades sociales general

	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	5	3,0%
Bajo	15	8,9%
Normal	83	49,4%
Alto	48	28,6%
Excelente	17	10,1%
Total	168	100,0%

Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales

Elaboración: Propia

Figura 5
Habilidades sociales general



Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales

Elaboración: Propia

Respecto a las **Habilidades sociales**, de acuerdo a Goldstein (1989) *“son un conjunto de habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional”* (p.8)

En relación a la variable de habilidades sociales, se puede evidenciar que el 49,4% de los bailarines presenta un nivel normal de habilidades sociales, lo que refleja que logran desenvolverse de manera adecuada en sus interacciones con los demás, sin mostrar grandes dificultades, pero tampoco un desarrollo excepcional. Esto puede verse en la forma en que saben comunicarse con sus compañeros de grupo, colaborar en los ensayos o respetar las indicaciones de los maestros. Es decir, cuentan con los recursos necesarios para integrarse en un ambiente que exige coordinación, colaboración, respeto y trabajo en equipo. Esto puede deberse a que la práctica del ballet y de otras danzas fomenta de manera natural la convivencia constante entre los bailarines, ensayar juntos, coordinar movimientos y depender del otro para que una presentación salga bien crea un espacio donde se fortalecen destrezas como la cooperación, la escucha activa y el respeto.

En resumen, un nivel normal refleja que los bailarines se desenvuelven sin grandes problemas en lo social, pero también muestra que existe un margen para seguir fortaleciendo estas habilidades. Potenciar esa área podría mejorar la calidad de las relaciones dentro de los grupos, reducir tensiones y favorecer un ambiente de mayor confianza en el que cada bailarín se sienta escuchado y valorado.

De igual forma, dentro de la tabla, se puede evidenciar que el 28,6% de los bailarines tiene un nivel alto y el 10,1%, un nivel excelente, entonces vemos que, de forma general, los estudiantes presentan un nivel normal de habilidades sociales con tendencia a niveles altos.

Es importante mencionar que las habilidades sociales son fundamentales para los bailarines de ballet, ya que facilitan la convivencia, la cooperación y el trabajo en equipo dentro de un ambiente que exige coordinación y disciplina. Para García y Bernal, (2023) en el contexto de la danza, estas habilidades resultan fundamentales, pues los bailarines se desenvuelven constantemente en grupos, en academias, en escenarios colectivos. Un bailarín con habilidades sociales puede comunicarse de forma clara, expresar sus necesidades sin causar conflictos, incluso resolver desacuerdos de manera constructiva. Este tipo de comportamiento favorece la creación de ambientes cooperativos dentro del grupo de danza.

Sin estas habilidades, las relaciones se tornan tensas, las prácticas pierden eficacia, incluso los proyectos pueden fracasar.

Además, las habilidades sociales ayudan a que los bailarines puedan manejar situaciones de tensión o presión, como presentaciones importantes o críticas de los maestros, de manera más equilibrada. Es decir, cuando un bailarín tiene recursos para relacionarse de manera asertiva, puede expresar dudas, pedir apoyo o resolver malentendidos sin que esto afecte la dinámica del grupo.

Tabla 10

Dimensiones de habilidades sociales

Nivel	Dimensiones											
	Primeras habilidades o básicas		Avanzadas		Relacionadas con los sentimientos		Alternativas a la agresión		Para hacer frente al estrés		De planificación	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Deficiente	5	3,0	5	3,0	2	1,2	4	2,4	4	2,4	5	3,0
Bajo	14	8,3	19	11,3	56	33,3	10	6,0	51	30,4	12	7,1
Normal	95	56,5	87	51,8	69	41,1	98	58,3	61	36,3	92	54,8
Alto	42	25,0	43	25,6	33	19,6	40	23,8	37	22,0	43	25,6
Excelente	12	7,1	14	8,3	8	4,8	16	9,5	15	8,9	16	9,5
Total	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0

Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales

Elaboración: Propia

De acuerdo a la información presentada respecto a las dimensiones de las habilidades sociales, se puede evidenciar que en las habilidades básicas el 56,5% y el 25,0% de los bailarines presentan un nivel normal con tendencia a alto. Esta situación también ocurre con las habilidades sociales avanzadas en donde el 51,8% y el 25,6%, tiene un nivel normal con tendencia a alto.

Analizando la tabla de forma general, esta tendencia también se observa en las dimensiones como la alternativa a la agresión y de planificación en donde los bailarines también presentan niveles normales con tendencia a alto. Lo llamativo de este cuadro se acentúa en dos

dimensiones en específico. La primera está relacionada con los sentimientos en donde se puede observar que el 41,1% y el 33,3% de los bailarines presenta un nivel normal con tendencia a bajo. Esta situación también se repite en las habilidades para hacer frente al estrés en donde el 36,3% y el 30,4% de los bailarines presentan un nivel normal con tendencia a abajo. Esto significa que la mayoría de los bailarines tienen dificultades en cuanto a las destrezas o habilidades que refieren, o que consisten en un manejo o gestión adecuada de sus emociones o sentimientos. Respecto a estas habilidades Goldstein (1989) sostiene que son las destrezas relativas a un manejo adecuado de las propias emociones y a su expresión socialmente aceptada, aglutinan las capacidades para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y la de los demás, preocuparse por otros, y recompensarse por una buena acción, también hay que mencionar que el manejo de estas habilidades hace posible que la persona conozca sus propios sentimientos, exprese y comprenda los sentimientos de los demás, se enfrente con el enfado de otro, exprese afecto, resuelva el miedo y se autorrecompense.

Cómo también ya se ha mencionado, los bailarines, tienen problemas a la hora de hacer frente al estrés, es decir, les cuesta un poco más manejar situaciones de tensión. El autor Goldstein (1989) también refiere que estas habilidades para hacer frente al estrés, ayudan a que la persona puede enfrentar con ecuanimidad y mesura momentos de tensión, de contrariedad o de discrepancia, como son sentirse rechazado o apenado, enfrentar los propios errores o la injusticia, recibir críticas y reconocer el mérito de otros. Todo esto además adquiere mayor importancia, ya que estas habilidades son vitales para cualquier persona que practica la danza.

En conclusión, la mayoría de los bailarines presentan niveles normales con tendencia a alto en la mayoría de las dimensiones de las habilidades sociales, sin embargo destacan las habilidades relacionadas con los sentimientos y las habilidades para hacer frente al estrés en donde se encontraron niveles normales con tendencia a bajo, algo que debe de llamar la atención y que se debe de trabajar en el futuro, para que no resulten en una problemática mayor, para los bailarines en su desempeño y bienestar. Para Chami, (2023) es fundamental trabajar las habilidades sociales porque el mundo de la danza no solo se trata de técnica, sino también de convivencia, comunicación y trabajo en equipo, un bailarín con buenas habilidades sociales puede relacionarse mejor con sus compañeros, entender las indicaciones

de sus maestros y colaborar de forma armoniosa durante los ensayos y presentaciones. Estas habilidades no solo hacen que el ambiente de trabajo sea más agradable, sino que también mejoran el rendimiento artístico, porque cuando el grupo está unido, la energía en el escenario se nota, las habilidades sociales fortalecen el lado humano del bailarín.

Tabla 11

Habilidades sociales en relación al sexo y edad

		Sexo		Edad		Total
		Masculino	Femenino	De 13 a 15 años	De 16 a 18 años	
Deficiente	Fr	1	4	2	3	5
	%	1,8%	3,5%	4,3%	2,5%	3,0%
Bajo	Fr	7	8	3	12	15
	%	12,7%	7,1%	6,5%	9,8%	8,9%
Normal	Fr	29	54	22	61	83
	%	52,7%	47,8%	47,8%	50,0%	49,4%
Alto	Fr	12	36	14	34	48
	%	21,8%	31,9%	30,4%	27,9%	28,6%
Excelente	Fr	6	11	5	12	17
	%	10,9%	9,7%	10,9%	9,8%	10,1%
Total	Fr	55	113	46	122	168
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales

Elaboración: Propia

De acuerdo a los resultados sobre las habilidades sociales en relación al sexo y la edad en primer lugar se puede evidenciar que, respecto al sexo de los bailarines, el 52.7% de los varones y el 47,8% de las mujeres presentan un nivel normal de habilidades sociales, dentro de la tabla, tampoco se pueden encontrar diferencias marcadas. Que ambos grupos presenten un nivel normal de habilidades sociales puede deberse a que la práctica del ballet exige interacción constante con compañeros y docentes, lo que obliga a comunicarse, colaborar y respetar reglas grupales. Es decir, el entorno de ensayos y presentaciones brinda experiencias que permiten desarrollar competencias básicas para relacionarse de manera adecuada.

De acuerdo a Barrios, et.al. (2023) el ballet no se limita a un desempeño individual, sino que se fundamenta en la coordinación grupal, la sincronía de movimientos y la capacidad de integrarse a un conjunto, esto significa que los bailarines, independientemente de su sexo, se ven obligados a convivir en un entorno donde la comunicación, el respeto mutuo y la

cooperación son indispensables. Estas dinámicas cotidianas, tanto en ensayos como en presentaciones, pueden actuar como un espacio de aprendizaje de habilidades sociales constante, en el que cada participante va moldeando sus interacciones. También podría entenderse que la danza, más allá de la técnica, también cumple una función de integración y socialización.

Respecto a la edad, se puede ver que el 47, 8% de los bailarines que tienen 13 a 15 años y el 50% de los que tienen 16 a 18 años, presentan en similar forma, un nivel normal de habilidades sociales, lo cual puede deberse a que, durante la adolescencia, los jóvenes se encuentran en una etapa de desarrollo en la que aprenden a interactuar con otros y a comprender normas de convivencia, es decir, el entorno del ballet, que exige coordinación, cooperación y respeto mutuo, contribuye a que adquieran destrezas básicas para relacionarse de manera adecuada, esto también puede deberse a que los ensayos y presentaciones requieren trabajo en equipo constante, lo que puede fomentar las habilidades sociales.

Tabla 12

Habilidades sociales y tipo de danza

		Tipo de danza			Total
		Clásica- Árabe	Urbano	Folklore	
Deficiente	Fr	1	2	2	5
	%	1,9%	4,3%	2,9%	3,0%
Bajo	Fr	4	8	3	15
	%	7,7%	17,4%	4,3%	8,9%
Normal	Fr	27	20	36	83
	%	51,9%	43,5%	51,4%	49,4%
Alto	Fr	13	14	21	48
	%	25,0%	30,4%	30,0%	28,6%
Excelente	Fr	7	2	8	17
	%	13,5%	4,3%	11,4%	10,1%
Total	Fr	52	46	70	168
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Lista de chequeo de habilidades sociales

Elaboración: Propia

Tomando en cuenta el tipo de danza, se pudo encontrar que las habilidades sociales no tienen muchas diferencias. Ya que el 51,9% de los bailarines que practican danza clásica-árabe, el

43,5% de los que practican urbano y el 51,4% de los que practican folklore, a la vez presentan un nivel normal de habilidades sociales. Se puede ver que en todos los tipos de danza existe un predominio hacia un nivel normal.

Que los bailarines de todos los tipos de danza clásica-árabe, urbano y folklore, presenten un nivel normal de habilidades sociales puede deberse a que, independientemente del estilo, la práctica requiere interacción constante con compañeros y docentes. Es decir, todos los bailarines deben comunicarse, coordinar movimientos y colaborar para que los ensayos y presentaciones se desarrollen correctamente, lo que permite desarrollar competencias básicas de relación interpersonal, también puede deberse a que, aunque cada estilo de danza tiene características distintas, todos comparten la necesidad de trabajo en equipo, respeto por los demás y adaptación a normas grupales. En consecuencia, los bailarines aprenden a relacionarse de manera adecuada con su entorno.

Finalmente, se puede inferir que el nivel normal refleja que, sin importar el tipo de danza, los bailarines poseen las habilidades sociales necesarias para desenvolverse dentro de su grupo, aunque factores como la concentración en la técnica, la presión por el rendimiento o la competitividad limitan el desarrollo de habilidades más elevadas.

Sin importar el tipo de danza que se practique las habilidades sociales, son algo fundamental para cualquier bailarín, ya que esto le pueda ayudar a relacionarse de mejor manera entender de mejor forma los problemas y darle solución de una manera más positiva. Para autores como Barrios, et.al, (2023) tener buenas habilidades sociales es fundamental para cualquier persona que practique danza, sin importar el estilo que elija, estas habilidades permiten comunicarse mejor con los compañeros, entender las indicaciones de los profesores y trabajar en equipo de manera más armoniosa, además, favorecen la convivencia dentro y fuera del escenario, ya que la danza no solo requiere técnica, sino también la capacidad de compartir, cooperar y expresar emociones en conjunto.

5.4. TERCER OBJETIVO ESPECÍFICO

De acuerdo al tercer objetivo: Identificar el nivel de ansiedad en sus dimensiones: físicos, psíquicos, conductual, cognitivos y asertivos, se presentan los siguientes resultados:

Tabla 13

Ansiedad general

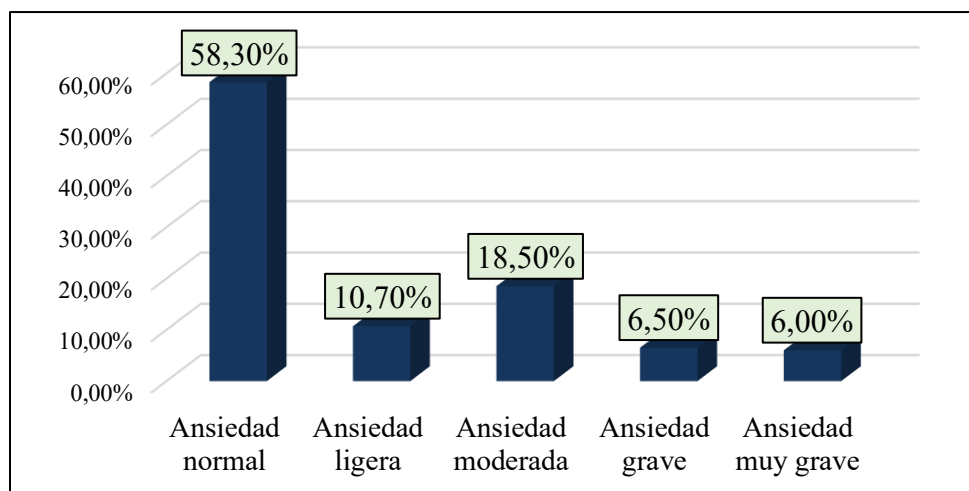
	Fr	%
Ansiedad normal	98	58,3%
Ansiedad ligera	18	10,7%
Ansiedad moderada	31	18,5%
Ansiedad grave	11	6,5%
Ansiedad muy grave	10	6,0%
Total	168	100,0%

Fuente: Cuestionario de ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

Figura 6

Ansiedad general



Fuente: Cuestionario de ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

Respecto a la **Ansiedad**, para Rojas (2014) *“Es una vivencia de temor ante algo difuso, inconcreto, indefinido, que se produce por nada y se difumina, por lo tanto, es un temor impreciso carente de objeto exterior, la ansiedad se experimenta como la anticipación de lo peor y está determinada por la perplejidad”* (p.12).

De acuerdo a la información encontrada sobre la variable ansiedad, se puede ver que el 58,3% de los bailarines presenta un nivel normal de ansiedad, esto quiere decir que la mayoría de los bailarines no presenta síntomas comunes de la ansiedad como palpitaciones, agitaciones y una preocupación constante, sin una razón fija. Es importante mencionar que un nivel normal de ansiedad puede considerarse como una ansiedad, adaptativa y funcional, ya que la ansiedad puede permitirle a la persona ejecutar acciones, la ansiedad lo pone al sujeto en marcha y le puede ayudar a cumplir con sus obligaciones.

Un nivel normal de ansiedad puede verse como algo positivo, ya que indica que, aunque experimentan tensión o preocupación frente a los ensayos y presentaciones, esta ansiedad se mantiene dentro de un rango que no interfiere de manera significativa en su desempeño. Es decir, la ansiedad que presentan puede considerarse adaptativa, ya que actúa como un estímulo que los mantiene atentos, concentrados y motivados para cumplir con sus responsabilidades y mejorar su técnica. La ansiedad adaptativa les permite prepararse de manera más eficiente, mantener la alerta en los ensayos y organizar sus movimientos con precisión, sin que el miedo o la preocupación se conviertan en un obstáculo.

De igual forma dentro de la tabla, se pueden evidenciar niveles mucho más preocupantes, ya que un 6,5%, presenta una ansiedad grave y un 6% presenta una ansiedad muy grave, estos niveles ya son preocupantes, pues reflejan que la ansiedad ya deja de ser adaptativa y pasa a ser patológica. El hecho de que se encuentren pequeños porcentajes de bailarines con ansiedad grave o muy grave indica que, aunque la mayoría maneja la presión de manera adecuada, algunos experimentan niveles de tensión que afectan de forma significativa su bienestar y desempeño, que puede deberse a que estas personas enfrentan dificultades para regular sus emociones frente a exigencias del ballet, como ensayos intensos, evaluaciones constantes o miedo a cometer errores en presentaciones. De acuerdo a Valle, (2014) la ansiedad en bailarines constituye un fenómeno común dentro de las prácticas artísticas, debido a las altas exigencias que enfrentan en el escenario, en sus entrenamientos o incluso en sus evaluaciones. La ansiedad puede manifestarse a través de preocupación constante, sudoración excesiva, tensión muscular, dificultad para concentrarse, entre otros síntomas. Sin embargo, un nivel elevado de ansiedad deteriora la confianza del bailarín en sus propias capacidades, puede experimentar pensamientos negativos recurrentes que interfieren con su

seguridad personal, afectando no solo su rendimiento, también su motivación para seguir practicando la danza.

Es decir, en estos casos, la ansiedad deja de ser adaptativa y se convierte en un factor que genera malestar, disminuye la concentración y puede afectar tanto la técnica como la expresión artística, esto también puede explicarse porque factores personales, familiares o sociales influyen en cómo cada bailarín percibe y enfrenta la presión, haciendo que algunos sean más vulnerables a desarrollar ansiedad elevada.

Ahora bien, haciendo énfasis en las dimensiones de la ansiedad, se puede ver que tanto en los síntomas físicos, psíquicos, conductual cognitivos y asertivo. Los mayores puntajes indican hacia un nivel normal de ansiedad, de esta manera se puede ver que no hay algún síntoma que prevalezca con mayor significancia. El hecho de que los síntomas de la ansiedad físicos, psíquicos, conductuales, afectivos y sociales, se encuentren todos en un nivel normal indica que, en general, los bailarines manejan la presión de manera equilibrada. Es decir, no existe un tipo de síntoma que predomine sobre los demás, lo que sugiere que la ansiedad que experimentan se mantiene dentro de un rango adaptativo.

Tabla 14
Dimensiones de ansiedad

Nivel	Dimensiones									
	Físicos		Psíquicos		Conductual		Cognitivos		Asertivos	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Ansiedad normal	98	58,3	107	63,7	97	57,7	89	53,0	95	56,5
Ansiedad ligera	19	11,3	16	9,5	23	13,7	35	20,8	21	12,5
Ansiedad moderada	34	20,2	25	14,9	30	17,9	28	16,7	33	19,6
Ansiedad grave	8	4,8	10	6,0	11	6,5	7	4,2	11	6,5
Ansiedad muy grave	9	5,4	10	6,0	7	4,2	9	5,4	8	4,8
Total	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0	168	100,0

Fuente: Cuestionario de ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

De acuerdo a los resultados encontrados sobre las dimensiones de la ansiedad. En primer lugar, respecto a los síntomas físicos, se puede evidenciar que el 58, 3% de los bailarines tiene un nivel normal de ansiedad, esto quiere decir que a nivel físico no presentan síntomas como taquicardia, palpitaciones o sudoración, y si los presentan suelen ser mínimos y de

carácter adaptativo, es decir, no representan una sintomatología patológica para la persona. Por lo general, esta clase de síntomas físicos en un nivel normal, pueden presentarse en cualquier situación, en el caso de los bailarines pueden darse previo a una presentación importante frente al público o en las diferentes pruebas que la academia les puede hacer, ya que es normal, que se sientan nerviosos o ansiosos por su presentación. Dentro de la tabla, también se puede ver que un 11,3% y un 20,2% presentan un nivel de síntomas físicos, ligeros y moderados en estos niveles ya no son tan normales, como ya se ha mencionado anteriormente en estos niveles, la frecuencia e intensidad, puede ser mucho mayor y puede ir escalando poco a poco.

Respecto a los síntomas psíquicos, se pudo encontrar que el 63,7% de los bailarines tiene un nivel normal, lo cual no representa un problema, ya que se encuentra dentro de un nivel adaptativo y que puede ser favorable para ellos, aunque también se puede evidenciar que hay un 14,9% que presenta un nivel moderado en donde este tipo de síntomas de carácter psíquico pueden llegar a ser más frecuentes en el bailarín.

Por otra parte, dentro del nivel conductual, también se evidencia que el 57,7% de los bailarines tiene un nivel normal, con una tendencia a presentar niveles ligeros y moderados. Esta misma situación se repite en los síntomas cognitivos y asertivos, ya que el puntaje mayor indica un nivel normal, aunque los siguientes puntajes están inclinados hacia un nivel ligero y moderado.

De forma general, es evidente que en todas las dimensiones o síntomas existe un nivel normal, pero hay una leve tendencia hacia los niveles ligeros y moderados. Esto nos puede hacer entender de qué si bien la ansiedad en la actualidad en los bailarines se encuentra dentro de un nivel adaptativo y que puede ser considerado como normal. Existe una tendencia hacia los niveles altos, lo cual debe de llamar la atención y puede ser significado de que, en el futuro, si es que no se toman las medidas necesarias. Los niveles de ansiedad pueden incrementarse en los bailarines de las academias. De acuerdo a Barrios, et.al, (2023) la ansiedad en bailarines es un aspecto muy importante a considerar, incluso cuando los resultados muestran niveles dentro de lo normal. El ballet es una disciplina exigente, donde la perfección técnica, la expresión artística y la valoración externa tienen un papel central. Esto puede generar presiones constantes que, si no se manejan adecuadamente, tienden a

elevar los niveles de ansiedad. Aunque los bailarines se encuentren actualmente en un rango normal, la presencia de tendencias hacia niveles altos es una señal de alerta que conviene atender de manera preventiva, trabajar sobre la ansiedad es fundamental porque este factor puede afectar no solo el rendimiento escénico, sino también el bienestar emocional y físico de los bailarines, la ansiedad elevada puede interferir con la concentración, la memoria motora y la capacidad de disfrutar la práctica artística.

Del mismo modo, es importante que los profesores y dueños de las academias promuevan un clima de apoyo, donde se valoren los progresos y el esfuerzo, no únicamente el resultado final, esto puede ayudar a reducir la presión y favorece una autopercepción más equilibrada.

Tabla 15

Nivel de ansiedad en relación al sexo y edad

Nivel de ansiedad		Sexo		Edad		Total
		Masculino	Femenino	De 13 a 15 años	De 16 a 18 años	
Ansiedad normal	Fr	26	72	33	65	98
	%	47,3%	63,7%	71,7%	53,3%	58,3%
Ansiedad ligera	Fr	6	12	3	15	18
	%	10,9%	10,6%	6,5%	12,3%	10,7%
Ansiedad moderada	Fr	15	16	2	29	31
	%	27,3%	14,2%	4,3%	23,8%	18,5%
Ansiedad grave	Fr	4	7	4	7	11
	%	7,3%	6,2%	8,7%	5,7%	6,5%
Ansiedad muy grave	Fr	4	6	4	6	10
	%	7,3%	5,3%	8,7%	4,9%	6,0%
Total	Fr	55	113	46	122	168
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario de ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

En cuanto a la variable sexo se puede ver que el 47, 3% de los varones y el 63.7% de las mujeres, a la vez presenta un nivel normal de ansiedad. Tanto hombres como mujeres presentan los mismos niveles de ansiedad normal, que puede verse en que, a pesar de

enfrentar ensayos exigentes, evaluaciones constantes y presentaciones frente al público, los bailarines logran mantener un equilibrio emocional que les permite rendir adecuadamente sin que la preocupación o el nerviosismo interfieran de manera significativa en su desempeño.

Además, se puede inferir que este nivel normal refleja un manejo saludable de la presión propia del ballet, donde tanto hombres como mujeres son capaces de mantener la motivación, la atención y la coordinación necesarias para ejecutar sus rutinas sin que la ansiedad se convierta en un obstáculo para su bienestar o desempeño artístico.

Respecto a la edad se puede ver una situación similar, ya que el 71, 7% de los bailarines que tienen de 13 a 15 años y el 53, 3% de los bailarines que tienen de 16 a 18 años, a la vez presentan un nivel normal de ansiedad, que puede deberse que a pesar de enfrentar ensayos exigentes, evaluaciones constantes y presentaciones, logran mantener un equilibrio que les permite concentrarse y rendir adecuadamente sin que la tensión interfiera de manera significativa en su desempeño, aunque atraviesan diferentes etapas de desarrollo emocional y social, ambos grupos han aprendido a manejar la presión de manera adaptativa.

Tabla 16

Nivel de ansiedad y tipo de danza

Nivel de ansiedad		Tipo de danza			Total
		Clasica- Árabe	Urbano	Folklore	
Ansiedad normal	Fr	39	22	37	98
	%	75,0%	47,8%	52,9%	58,3%
Ansiedad ligera	Fr	4	3	11	18
	%	7,7%	6,5%	15,7%	10,7%
Ansiedad moderada	Fr	4	13	14	31
	%	7,7%	28,3%	20,0%	18,5%
Ansiedad grave	Fr	2	6	3	11
	%	3,8%	13,0%	4,3%	6,5%
Ansiedad muy grave	Fr	3	2	5	10
	%	5,8%	4,3%	7,1%	6,0%
Total	Fr	52	46	70	168
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario de ansiedad de Rojas

Elaboración: Propia

Tomando en cuenta los resultados de la ansiedad, en relación al tipo de danza, se puede ver que el 75% de los bailarines que practican, danza clásica árabe, el 47, 8% que practica urbano y el 52, 9% que practica folklore, todos a la vez presentan un nivel de ansiedad normal, puede deberse que a pesar de las exigencias propias de cada estilo, logran mantener un equilibrio emocional que les permite concentrarse y ejecutar sus movimientos de manera adecuada sin que la tensión interfiera significativamente en su desempeño, aunque cada tipo de danza tiene características distintas, todos requieren práctica constante, coordinación y presentación frente a docentes o público, lo que fomenta que los bailarines desarrollen mecanismos de afrontamiento adaptativos. Es decir, la ansiedad que experimentan cumple una función positiva, ayudándolos a mantenerse atentos, motivados y preparados durante los ensayos y las presentaciones.

Además, se puede inferir que este nivel normal refleja que los bailarines, sin importar el estilo que practiquen, son capaces de manejar la presión de manera saludable, la ansiedad se mantiene dentro de un rango adaptativo, contribuyendo al rendimiento, al aprendizaje y al bienestar emocional sin convertirse en un obstáculo para su desempeño artístico.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Una vez observados los resultados que fueron encontrados y tomando en cuenta los principales objetivos se procede a presentar las siguientes conclusiones:

OBJETIVO ESPECIFICO 1: *Evaluar el nivel de inteligencia emocional en sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo general e impresión positiva.*

Se encontró que los bailarines presentan un nivel de inteligencia emocional baja que tiende a marcadamente baja, lo que significa que pueden tener dificultades para reconocer, comprender o regular sus propias emociones y las de los demás. Esto puede deberse a que la presión y la autoexigencia que caracteriza al ballet dificultan el desarrollo de estrategias para manejar los sentimientos de manera saludable. En consecuencia, esta situación puede afectar tanto su bienestar personal como su capacidad para enfrentar situaciones estresantes en ensayos o presentaciones. Además, cabe mencionar que todas las dimensiones muestran niveles que van de baja a marcadamente baja, exceptuando el área interpersonal, en donde los bailarines tienen un nivel promedio con tendencia a alta.

En relación al sexo y la edad se puede evidenciar que tanto varones como mujeres presentan un nivel de inteligencia emocional baja. Sobre la edad se pudo encontrar los bailarines que tienen entre 13 y 15 años y los bailarines que tienen 16 a 18 años, presentan a la vez un nivel de inteligencia emocional baja, dentro de la tabla no se pueden evidenciar diferencias marcadas. Tomando en cuenta al tipo de danza, los bailarines que practican danza clásica-árabe, presentan un nivel promedio de inteligencia emocional, a diferencia de sus compañeros, que practican, danza, urbana y folclórica, quienes presentan un nivel de inteligencia emocional baja.

- De esta manera, la hipótesis formulada: *“Los bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los ballets de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de inteligencia emocional promedio”*, se RECHAZA.

OBJETIVO ESPECIFICO 2: *Determinar el grado de habilidades sociales en sus dimensiones: básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés y de planificación*

El nivel de habilidades sociales se encontró dentro del rango normal, lo que indica que los bailarines pueden relacionarse de manera adecuada con sus compañeros, comunicarse y colaborar en actividades grupales. Esto puede deberse a que, aunque el ballet exige disciplina y concentración, los espacios de ensayo y trabajo en equipo permiten el desarrollo de ciertas capacidades de interacción y cooperación necesarias para mantener un buen ambiente dentro del grupo.

En relación al sexo y la edad en primer lugar se puede evidenciar que, respecto al sexo de los bailarines, los varones y las mujeres presentan un nivel normal de habilidades sociales, dentro de la tabla, tampoco se pueden encontrar diferencias marcadas. Respecto a la edad, los bailarines que tienen 13 a 15 años y los que tienen 16 a 18 años, presentan en similar forma, un nivel normal de habilidades sociales. Tomando en cuenta el tipo de danza, se pudo encontrar no tienen muchas diferencias, ya que en todos los grupos de edades a la vez presentan un nivel normal de habilidades sociales.

- Con estos resultados, la hipótesis que formulada en una etapa inicial: *“Los bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los ballets de la ciudad de Tarija, presentan un grado de habilidades sociales bajo”*, se RECHAZA.

OBJETIVO ESPECIFICO 3: *Identificar el nivel de ansiedad en sus dimensiones: físicos, psíquicos, conductual, cognitivos y asertivos.*

Los niveles en general son normales, lo que significa que no se observan indicadores significativos de preocupación o tensión que pudiesen afectar visiblemente su desempeño o bienestar. Esto podría deberse, que, a pesar de las exigencias del ballet, los bailarines parecen contar con estrategias personales o experiencias previas que les permiten manejar la presión de ensayos y presentaciones de manera efectiva, evitando que la ansiedad interfiera en su rutina diaria.

En cuanto a la variable sexo, los varones y las mujeres, a la vez presenta un nivel normal de ansiedad, situación que se repite con los rangos de edad. Tomando en cuenta el tipo de danza,

los bailarines que practican, danza clásica árabe, urbano y folklore, todos a la vez presentan un nivel de ansiedad normal. En todas las tablas no se encontraron diferencias marcadas o tendencias.

- De acuerdo a esto, la hipótesis planteada; *“Los bailarines adolescentes que conforman el elenco oficial en los ballets de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de ansiedad grave”*, se RECHAZA.

6.2. Recomendaciones

Considerando que se puede enfrentar a la problemática, y de esta manera reducir sus efectos, se fórmula las siguientes recomendaciones:

Directores de ballets:

Se sugiere implementar programas de apoyo emocional y talleres de inteligencia emocional para los bailarines, de manera que puedan reconocer y regular sus emociones frente a la presión de los ensayos y presentaciones. Esto incluye ofrecer espacios de diálogo donde los bailarines puedan expresar sus sentimientos, dificultades y preocupaciones sin temor a ser juzgados, lo cual puede ayudar a reducir la ansiedad, fortalecer la autoestima y mejorar la relación entre los miembros del grupo. Además, se recomienda fomentar la comunicación abierta y la asertividad dentro del equipo, incorporando dinámicas de trabajo en grupo que fortalezcan las habilidades sociales, ya que un ambiente en el que se expresen opiniones y se escuchen las necesidades de cada bailarín ayuda a prevenir conflictos, aumentar la cohesión y promover un clima de confianza que impacta positivamente en el bienestar emocional y en la calidad del desempeño artístico.

Bailarines:

Se recomienda desarrollar estrategias personales de manejo emocional, como técnicas de relajación, respiración y reflexión sobre sus emociones, con el fin de enfrentar de manera más efectiva la presión y los retos del ballet, pues un buen manejo de las emociones permite mantener un rendimiento constante, reducir la ansiedad y mejorar las interacciones con los compañeros y profesores, favoreciendo un equilibrio entre exigencia profesional y bienestar personal. Además, se aconseja practicar la autoevaluación constante de su estado emocional

y social, identificando situaciones que generen estrés o ansiedad y buscando soluciones constructivas.

Sociedad en general:

Se aconseja promover un mayor reconocimiento del ballet no solo como una actividad artística, sino también como un espacio que requiere esfuerzo físico y emocional. Esto implica valorar los procesos de formación de los bailarines, comprender las exigencias que enfrentan y ofrecer apoyo moral desde distintos ámbitos sociales, lo cual puede contribuir a un entorno más comprensivo y empático. Además, se recomienda crear conciencia sobre la importancia de apoyar a los artistas en su formación integral, valorando no solo sus presentaciones finales, sino también el proceso de aprendizaje, esfuerzo y disciplina que requiere el ballet, hay que recordar que un reconocimiento adecuado de su trabajo contribuye a disminuir la presión externa y a fortalecer su motivación, creando un vínculo más positivo entre los bailarines y el público.

Autoridades de la alcaldía:

Se recomienda desarrollar políticas y programas de apoyo a la salud mental en actividades culturales, incluyendo al ballet, con recursos destinados a talleres, asesorías y acompañamiento psicológico para los bailarines, un respaldo institucional garantiza que los artistas cuenten con herramientas para manejar la presión y mantener su bienestar emocional, fortaleciendo así la cultura local y la profesionalización de la danza. Además, se aconseja establecer programas de capacitación y sensibilización para docentes, directores y personal involucrado en actividades artísticas, enfocados en la salud mental.

También es importante que las autoridades políticas puedan gestionar un mayor presupuesto y recursos económicos para el área artística. Estos recursos pueden permitir que ballets puedan manejar mayores recursos económicos y por ende puedan tener la posibilidad de contratar un profesional en Psicología para realizar talleres que vayan destinados a estas áreas con el objetivo de beneficiar a los bailarines.

Futuros investigadores:

Se aconseja profundizar en estudios que analicen la relación entre inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en bailarines de distintas edades y niveles de formación, ya

que al ampliar el conocimiento en este campo permitirá diseñar estrategias de intervención más efectivas y adaptadas a las necesidades reales de los artistas, contribuyendo a la mejora de su salud mental y desempeño profesional.

De igual manera, se recomienda realizar investigaciones bajo un enfoque cualitativo, es decir, un enfoque que pueda permitir realizar entrevistas a profundidad para conocer las opiniones y vivencias de los propios bailarines en relación a la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad, si es que se trabaja con un enfoque cualitativo, se recomienda realizar una investigación de estudio de casos.