

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“SITUACIONES DE ESTRÉS Y NIVEL DE SALUD MENTAL QUE ENFRENTAN
LAS BALETISTAS PROFESIONALES DE ALTO ENTRENAMIENTO, DEL
BALLET NACIONAL DE GUATEMALA, COMPRENDIDAS EN LAS EDADES DE
18 A 30 AÑOS DE EDAD”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

ADRIANA MARIA VALDEZ DARDÓN

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2017

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a seated woman, likely the Virgin Mary, with a crown and a halo. Surrounding her are various symbols: a castle on the left, a lion on the right, and two columns with banners. The Latin motto "CÆTERAS ORBIS CONSPICUA ACACADOLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter. The text of the document is overlaid on this seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
SECRETARIA

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg.007-2017
CODIPs.2125-2017

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

13 de octubre de 2017

Estudiante
Adriana Maria Valdez Dardón
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEGUNDO (2º) del Acta SETENTA Y UNO GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (71-2017), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 13 de octubre de 2017, que copiado literalmente dice:

“SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“SITUACIONES DE ESTRÉS Y NIVEL DE SALUD MENTAL QUE ENFRENTAN LAS BALETISTAS PROFESIONALES DE ALTO ENTRENAMIENTO, DEL BALLET NACIONAL DE GUATEMALA, COMPRENDIDAS EN LAS EDADES DE 18 A 30 AÑOS DE EDAD”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Adriana Maria Valdez Dardón

CARNÉ: 9711047
CUI:1578-11883-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Nydia Dolores Medrano Méndez y revisado por la Licenciada Iris Janeth Nolasco. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



SECRETARÍA

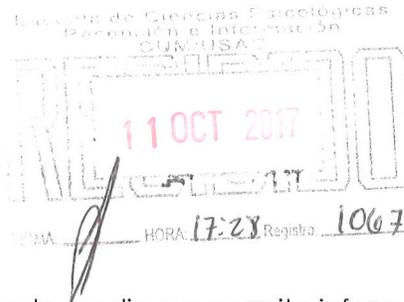
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
SECRETARIA

/Gaby

UG-454-2017

Guatemala, 11 de octubre de 2017

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM



Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, lo estudiantes **ADRIANA MARIA VALDEZ DARDÓN, CARNÉ NO. 1578-11883-0101 y Registro de Expediente de Graduación No. L-12-2017-E-**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber aprobado Examen Técnico Profesional Privado respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"SITUACIONES DE ESTRÉS Y NIVEL DE SALUD MENTAL QUE ENFRENTAN LAS BALETISTAS PROFESIONALES DE ALTO ENTRENAMIENTO, DEL BALLET NACIONAL DE GUATEMALA, COMPRENDIDAS EN LAS EDADES DE 18 A 30 AÑOS DE EDAD"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 21 de septiembre del año en curso.

Así mismo se hace constar que la estudiante **SONIA ANZUETO OLIVEROS, CARNÉ No. 2523-37840-0115**, participó en el mismo proceso de investigación y hará su trámite de graduación cuando complete su expediente de graduación.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,


M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN



Lucia G.

CC. Archivo

ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.



INFORME FINAL

Guatemala, 28 de septiembre de 2017

Señores

Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Iris Janeth Nolasco** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“SITUACIONES DE ESTRÉS Y NIVEL DE SALUD MENTAL QUE ENFRENTAN LAS BALLELISTAS PROFESIONALES DE ALTO ENTRENAMIENTO, DEL BALLET NACIONAL DE GUATEMALA, COMPRENDIDAS EN LAS EDADES DE 18 A 30 AÑOS DE EDAD”.

ESTUDIANTES:

Adriana Maria Valdez Dardón
Sonia Anzueto Oliveros

CARNE No.

97-11047
2005-18443

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 21 de septiembre del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 27 de septiembre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

Guatemala, 28 de septiembre de 2017

Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“SITUACIONES DE ESTRÉS Y NIVEL DE SALUD MENTAL QUE ENFRENTAN LAS BALETISTAS PROFESIONALES DE ALTO ENTRENAMIENTO, DEL BALLET NACIONAL DE GUATEMALA, COMPRENDIDAS EN LAS EDADES DE 18 A 30 AÑOS DE EDAD”.

ESTUDIANTES:
Adriana María Valdez Dardón
Sonia Anzueto Oliveros

CARNÉ No.
97-11047
2005-18443

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 21 de septiembre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Iris Janeth Nolasco
DOCENTE REVISORA



Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

Guatemala, 25 de julio del 2017

Licenciado
Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"

Por ese medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "**Situaciones de estrés y nivel de salud mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto entrenamiento del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas en las edades de 18 a 30 años de edad**" realizado por las estudiantes ADRIANA MARIA VALDEZ DARDÓN, CARNÉ 97-11047 y SONIA ANZUETO OLIVEROS, CARNÉ 2005-18443.

El trabajo fue realizado a partir del 27 de septiembre del 2011 hasta el 25 de julio del 2017.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Nydia Dolores Medrano Méndez

Psicóloga

Colegiado No. 5287

Asesora de contenido

Guatemala, 21 de Julio de 2017.

Of. No.BNG-237-17
Ref. SAMB/liae.

Licenciado
Rafael Estuardo Espinoza Méndez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
"Maya Gutiérrez"
Universidad de San Carlos de Guatemala
Presente

Estimada Licenciado Espinoza:

Reciba por este medio un respetuoso saludo de parte del Ballet Nacional de Guatemala, "Patrimonio Cultural de la Nación", deseándole éxitos en sus labores diarias.

Por este medio le informo que las estudiantes: ANDRIANA MARIA VALDEZ DARDÓN, Carné No.9711047 y, SONIA ANZUETO OLIVEROS Carné No. 200518443, realizaron en esta institución: Entrevistas, aplicación de pruebas, recopilación de datos e implementación de técnicas psico-educativas como parte del trabajo de investigación titulado: **"Situaciones de estrés y nivel de salud mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto entrenamiento, del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas en las edades de 18 a 30 años de edad"**, en el periodo comprendido del 9 de mayo al 7 de julio del presente año, en el horario de 9:00 a 12:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,


Licda. Sonia Annabella Marcos
Directora General a.i.
Ballet Nacional de Guatemala



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR ADRIANA MARIA VALDEZ DARDÓN

NYDIA DOLORES MEDRANO CHINCHILLA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 5287

LIZY ANNEL ROMÁN MORALES

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 5756

POR SONIA ANZUETO OLIVEROS

NYDIA DOLORES MEDRANO CHINCHILLA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 5287

LIGIA MARITZA FUENTES OROZCO

ARQUITECTA

COLEGIADO 2473

DEDICATORIAS

Dedicamos este trabajo de Tesis, con fines de graduación como Licenciadas en Psicología, a:

Nuestras familias,

Por el sacrificio, esfuerzo y apoyo incondicional en este largo camino, y no únicamente en la realización de este trabajo, sino en todos los proyectos personales y profesionales que hemos emprendido a lo largo de la vida.

A nuestros compañeros y amigos,

Que con palabras de aliento nos animaron a continuar y lograr realizar una meta más.

A las bailarinas del Ballet Nacional de Guatemala,

Con admiración hacia su esfuerzo y trabajo diario, en una disciplina demandante y bella.

AGRADECIMIENTOS

A Dios,

Por ayudarnos a encontrar nuestra vocación, iluminarnos en el servicio a los demás y darnos la fortaleza de espíritu para llevar nuestras metas a su realización.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala

Por ser el hogar en el que nuestros anhelos académicos se hicieran realidad.

A los catedráticos de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala,

Por formar profesionales comprometidos y con espíritu de servicio, tanto dentro del aula como fuera de ella.

A Licenciada Nydia Medrano

Por llevar nuestra formación profesional más allá de los logros académicos y saber sacar lo mejor de cada una de nosotras.

Al Ballet Nacional de Guatemala,

Por abrirnos las puertas de la institución, brindarnos apoyo y ser un espacio de aprendizaje y desarrollo personal y profesional.

A las bailarinas participantes en esta Tesis

Por la confianza depositada en nosotras, el tiempo compartido y el invaluable aporte a este trabajo de investigación.

A la buena fortuna,

Por unirnos en este proceso, porque juntas encontramos la garra y constancia para no decaer ante las vicisitudes.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁG.
RESUMEN	11
PRÓLOGO	12
1. CAPÍTULO I	
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Objetivos	15
1.2.1. Objetivo general	15
1.2.2. Objetivo específico	16
1.3. Marco teórico	16
1.3.1. Revisión de antecedentes	16
1.3.2. Ballet: danza clásica académica	17
1.3.2.1. Orígenes del ballet	17
1.3.2.2. El entrenamiento de ballet	19
1.3.3. Comportamiento emocional y sistema sociocultural	20
1.3.3.1 Grupos y asociaciones	20
1.3.3.2. Instituciones sociales	20
1.3.3.3. Comportamiento colectivo y movimientos sociales	21
1.3.3.4. Rol y status	22
1.3.3.5. Personalidad y socialización	22
1.3.4. Interacción de factores psicológicos	23
1.3.5. Salud mental	23
1.3.6. Factores de riesgo	24
1.3.6.1. Acontecimientos de la vida	25
1.3.6.2. Auto imagen personal	26
1.3.6.3. Estilo de vida	26
1.3.6.4. Estrés	26

1.3.6.5. Frustración	28
1.3.6.6. Conflicto	28
1.3.7. Factores asociados con la práctica de ballet	29
1.3.7.1. Desórdenes alimenticios	29
1.3.7.1.1. Anorexia nerviosa	30
1.3.7.1.2. Bulimia nerviosa	32
1.3.7.2. Distorsión de la imagen corporal	33
1.3.7.3. Ansiedad	34
1.3.7.4. Riesgo físico	35
1.3.7.4.1. Adicción al ejercicio	35
1.3.7.4.2. Lesiones músculo esqueléticas	35
1.3.7.5. Riesgo emocional	35
1.3.7.5.1. Estrés postraumático	35
1.3.7.5.2. Depresión	37
1.3.8. Acciones en salud preventiva	38

2. CAPÍTULO II

2.1. Enfoque y modelo de investigación	40
2.1.1. Relaciones interpersonales	40
2.1.2. Estrés	41
2.1.2.1. Estrés laboral	42
2.1.3. Frustración	42
2.1.4. Desgaste físico	42
2.2. Técnicas	43
2.2.1. Técnicas de muestreo	43
2.2.2. Técnicas de recolección de datos	43
2.2.3. Técnicas de análisis de datos	44

2.3. Instrumentos	44
2.3.1. Observación	44
2.3.2. Entrevista	44
2.3.3. Escala de imagen corporal de Gardner	44
2.3.4. Inventario Maslach	45
2.3.5. Relatos testimoniales	45
2.4. Operacionalización de los objetivos	46
3. CAPÍTULO III	
3.1. Características del lugar y de la muestra	48
3.1.1. Características del lugar	48
3.1.2. Características de la muestra	49
3.2. Presentación y análisis de resultados	50
3.2.1. Entrevistas	50
3.2.2. Relatos testimoniales	57
3.2.3. Evaluación de la imagen corporal	61
3.2.4. Inventario Maslach	63
3.3. Análisis general	66
4. CAPÍTULO IV	
4.1. Conclusiones	69
4.2. Recomendaciones	70
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXOS	76

RESUMEN

“Situaciones de estrés y nivel de Salud Mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto entrenamiento, del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas entre las edades de 18 a 30 años de edad”, desarrollado por sus autoras Sonia Anzueto Oliveros y Adriana Maria Valdez Dardón.

El objetivo general de esta investigación fue identificar las relaciones reales entre el estrés que genera la alta exigencia física del trabajo de las balletistas y su salud mental.

Para ello, fue necesario caracterizar el ambiente psico-emocional de trabajo de la población, detectar situaciones de estrés en la exigencia física, evaluar la percepción de la imagen corporal y su influencia en la salud mental identificar el nivel de salud mental así como brindar técnicas psicoeducativas para afrontar el estrés.

La muestra la constituyeron las mujeres comprendidas entre los 18 y 30 años de edad, profesionales de la danza y ejecutantes activas miembros del Ballet Nacional de Guatemala, con la finalidad de determinar las situaciones de estrés en las que se desenvuelven y su nivel de salud mental, durante la temporada infantil departamental y la preparación de las presentaciones de Festival Junio, en los meses de mayo y junio del 2017.

La recolección de datos se realizó mediante la observación directa natural no participativa, encuestas, entrevistas, la Escala de Imagen Corporal de Gardner, el inventario Maslach para medir el impacto del síndrome de burnout. Se utilizó enfoque multimodal involucrando tanto la valoración cuantitativa como el análisis cualitativo de los resultados y hallazgos del proceso de investigación.

PRÓLOGO

Culturalmente, en nuestro medio, el ballet es concebido como una práctica artística bella y sutil. Muchas familias de esta sociedad, conciben esta disciplina como una actividad recreativa para sus hijas. Asistir a un espectáculo de ballet es apenas una pequeña muestra del trabajo que éste supone para todos los participantes en la producción.

La realización de este trabajo de Tesis, permitió un acercamiento a la realidad tras bastidores de un arte milenario que significa muchos años de estudio y jornadas extensas de trabajo individual y colectivo. Las compañías de ballet, a nivel mundial, comparten la filosofía de trabajo en búsqueda de la perfección y la más alta calidad de interpretación.

En Guatemala, el ballet se practica tanto en el sector privado como en el público, con lógicas diferencias de tratamiento de dicho arte, así como las variantes en cuanto al objetivo de la disciplina. Mientras el sector privado hace una concepción más comercial y recreativa de esta práctica, en el sector público obedece a la formación profesional de este arte.

Esto significa más de ocho años de formación académica relacionada con la ejecución técnica. Luego, obtener un puesto, por oposición, en la única compañía profesional de danza clásica en el país. Oposición que ocurre con poca frecuencia debido a los pocos espacios de contratación disponibles con que cuenta la compañía oficial. Y por último, muchos años de trabajo y entrega a la institución para poder ascender en la jerarquía vertical que caracteriza a este tipo de organizaciones artísticas.

Las bailarinas aprenden, a lo largo de su carrera, no solamente las habilidades físicas que les permiten interpretar estéticamente su arte, sino también, cómo

equilibrar su desempeño artístico con otras obligaciones como las exigencias familiares, personales y académicas.

Ser balletista significa acoplarse a los cánones estéticos propios de esta profesión, dejar a un lado aspectos de la vida personal para salir al escenario a deleitar a otros, y enfrentarse a la crítica social en relación a si ser artista puede significar el ingreso económico necesario para subsistir honrosamente en un país como el nuestro.

Hacer un perfecto equilibrio de estas dimensiones de desarrollo puede llegar a ser sumamente agobiante, si no se cuenta con las estrategias, recursos y mecanismos de afrontamiento adecuados, los cuales pueden ser brindados por la institución artística o bien, desarrollados personalmente por cada bailarina.

Así pues, se espera que este trabajo de investigación sea de beneficio tanto para el Ballet Nacional de Guatemala, en tanto que sigue siendo la única compañía profesional de danza clásica estatal de la región, así como para las bailarinas profesionales que pertenecen a esta institución y que corren con la más grande responsabilidad: llevar al escenario, el producto final de semanas, meses y años de trabajo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1. Planteamiento del problema

En Guatemala existe únicamente una compañía de danza clásica profesional, el Ballet Nacional de Guatemala. En esta institución se desarrollan los profesionales de este arte. La competencia, debido a la falta de demanda de bailarines a nivel nacional, es muy fuerte dentro de este grupo. Esta compañía realiza diferentes temporadas de presentaciones a lo largo del año, en las cuales la exigencia es aún mayor hacia todos sus miembros. El público únicamente observa la puesta en escena de las distintas coreografías y producciones, pero generalmente desconoce el manejo interno de estas agrupaciones dancísticas y el desgaste que significa para las bailarinas.

La práctica de ballet requiere del esfuerzo tanto físico como mental de sus ejecutantes. El entrenamiento diario exige un alto nivel técnico y fuerte condición física, además de estar ajustado tanto a presiones externas como internas de desempeño de la bailarina.

Decimos entonces, que la bailarina se desenvuelve diariamente en un ambiente de trabajo demandante, estresante y físicamente agotador. Se ha observado, por ejemplo, que este ambiente deteriora las relaciones interpersonales dentro del grupo de trabajo, tanto entre iguales, como en relaciones jerárquicamente establecidas.

La presión de grupo en relación al aspecto físico se interioriza hacia la propia imagen corporal, generando en esta población compulsiones hacia el cuidado de la figura y peso, tales como la falta de ingesta (anorexia nerviosa), la bulimia, el consumo de pastillas u otras sustancias que aceleran el metabolismo y favorecen la quema de grasas y, no menos preocupante, jornadas extraordinarias de ejercicio que garantice la pérdida de calorías ingeridas durante el día. Dichas

conductas pueden presentarse durante el entrenamiento regular o previo a una temporada de presentaciones.

Para esta investigación se seleccionó la muestra a juicio de las investigadoras, tomando como objeto de estudio dentro de esta institución a las mujeres comprendidas entre los 18 y 30 años de edad, profesionales de la danza y ejecutantes activas, con la finalidad de determinar las situaciones de estrés en las que se desenvuelven y su nivel de salud mental.

Debido a la naturaleza del objeto de estudio, la muestra a participar y lo subjetivo de la disciplina que practica dicha población, se empleó un enfoque multimodal, ya que el modelo mixto permitió involucrar tanto la valoración cuantitativa de los resultados de entrevistas y escalas, como el análisis cualitativo de las problemáticas y los hallazgos del proceso de investigación.

Este trabajo de investigación permitió identificar cuál es la relación entre los problemas emocionales de esta población con sus niveles de estrés físico y mental y dar respuesta a las interrogantes ¿cuáles son las características del ambiente psico-emocional de trabajo de las balletistas del Ballet Nacional de Guatemala?, ¿qué situaciones de estrés viven, en su exigencia física las balletistas?, ¿cuál es el nivel de salud mental de las balletistas profesionales guatemaltecas?, ¿conocen las balletistas técnicas psicoeducativas para afrontar el estrés?

1.2. Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Identificar las relaciones reales entre el estrés que genera la alta exigencia física del trabajo de las balletistas y su salud mental.

1.2.2. Objetivos específicos

1. Relacionar problemas emocionales de esta población con sus niveles de estrés físico y mental.
2. Caracterizar el ambiente psico-emocional de trabajo de las balletistas del Ballet Nacional de Guatemala.
3. Detectar situaciones de estrés en la exigencia física de las balletistas.
4. Identificar el nivel de salud mental de las balletistas del Ballet Nacional de Guatemala.
5. Brindar técnicas psicoeducativas para afrontar el estrés.

1.3. Marco teórico

1.3.1. Revisión de antecedentes

Para la realización de este proyecto se tomó en cuenta la forma en que otros autores abordaron la relación existente entre el ambiente laboral y la salud mental, así como la manera en que la demanda física se manifiesta en repercusiones emocionales.

Andrea Susana Sosa Girón, en su tesis “Influencia de las emociones en el desempeño laboral”, realizada en el año 2007, concluye que el grado en que las circunstancias y ambiente de trabajo influyen en la vida emocional dependerá de los mecanismos que cada persona utilice para alcanzar el equilibrio emocional.

Esta misma perspectiva puede observarse en la investigación “Incidencia de enfermedades sistémicas en trabajadores de una institución bancaria debido a problemas de estrés”, realizada por Alfredo Arnoldo Minera Galindo en el año 2007, en la cual se expone la influencia directa de la exigencia laboral sobre la carga emocional y problemas relacionados con el estrés.

En relación al factor de desgaste emocional en el desempeño de una disciplina de exigencia física, Omer Benamini López Domínguez, en su investigación “Influencia del estrés en el boxeador durante el entrenamiento y la competencia deportiva”, realizada en el año 1992, expone el estrés como factor real y concreto, que puede originarse como reacción orgánica a la demanda física.

1.3.2. Ballet: danza clásica académica

El Ballet es una forma teatral de danza, que comenzó a desarrollarse en Europa durante el Renacimiento (1300 - 1600). La técnica del ballet está conformada por una serie de movimientos estilizados y posiciones que han sido elaboradas y codificadas a través de los años, hasta convertirse en un sistema bien definido, aunque flexible denominado danza o ballet académico.

1.3.2.1. Orígenes del ballet

Los orígenes del ballet se hallan en los espectáculos cortesanos del Renacimiento. Asociado con el mundo de la aristocracia de los siglos XVI y XVII, esfera social en la que bailar bien era una obligación. Estos espectáculos cortesanos eran elaborados para celebrar algún acontecimiento importante, caracterizando seres mitológicos. La expansión de esta opulencia aristocrática se difundió por toda Europa¹.

En la corte de Catalina de Medici (1519-1589), la esposa italiana de Enrique II, nacieron las primeras formas de ballet de la mano del maestro Baltasar de Beaujoyeux, nombre francés del coreógrafo italiano, Baldassarino Belgiojoso. En 1581, Baltasar dirigió el primer ballet de corte, “*El ballet cómico de la reina*”, una danza idealizada que cuenta la historia de una leyenda mítica combinando elaborados textos hablados, montaje y vestuario y una estilizada danza de grupo. En esta presentación, las damas de la corte, que no acostumbraban bailar, por estar esta práctica destinada sólo a los caballeros, tomaron entonces parte en lo que constituyó el primer *cuero de baile*.

¹MARKESSINIS. Historia de la danza desde sus orígenes. Madrid: Librería Sanz, 1995. p. 106

Bajo el reinado de Luis XIV de Francia, la danza evolucionó aún más. En 1661, éste monarca autorizó el establecimiento de la primera Real Academia de Música y Danza, todavía floreciente en la Ópera de Paris. El ballet se convirtió en una práctica profesional y formal, para la cual había que convertirse en un especialista.

La danza, pero especialmente la necesidad de los bailarines de mostrar más virtuosismo y elevación, hizo que se recurriera a nuevos estilos de vestuario, más ligeros que permitieran a las bailarinas elevar sus pasos. Durante ésta época, el bailarín masculino seguía teniendo el papel principal como ejecutante de danza, en relación a la mujer.

A mediados del siglo XVIII, los ballets operísticos, que siempre habían estado ajustados a temas mitológicos empezaron a exigir una tendencia más dramática y emocional en las representaciones.

En 1803, Carlo Blasis, resumió y metodizó lo que ya se conocía en relación a ballet, y este sistema es, en sus principios básicos, el que se usa para la enseñanza del ballet en nuestros días. El legado más valioso es la fundación de la gran Academia de Danza de Milán en 1837, cuyas reglas han constituido un modelo que todas las instituciones han tratado de seguir.

Mientras que, a principios del Siglo XVIII, el ballet era exclusivamente un arte de hombres, a principios del siglo XIX, el hombre apenas se toleraba. La mayor conquista técnica de este periodo fue el uso de las puntas de los pies para elevarse².

El ballet es, como la mayoría de las manifestaciones artísticas, una de las disciplinas que ha sobrevivido a lo largo del tiempo y a las grandes circunstancias

² MARKESSINIS. Op. Cit. p.120

mundiales. La cualidad de su técnica ha permanecido inalterable y su estética no ha sufrido grandes variaciones. Ha extendido su popularidad por todo el mundo y muchos países han conquistado el Ballet para adaptarlo a sus necesidades y condiciones físicas, temperamentales y estéticas.

1.3.2.2. El entrenamiento de ballet

Diferentes sistemas de entrenamiento de ballet han evolucionado, adoptando el nombre de sus países de origen o de sus maestros, sistemas que difieren más en el estilo y el énfasis en algunos aspectos que en los movimientos mismos enseñados. El lenguaje técnico es universalmente el mismo sin importar la escuela, aunque puede haber diferencias en la denominación o en la ejecución de algunos movimientos.

Todos los bailarines de ballet, toman diariamente clase de ballet para mantener sus cuerpos fuertes y flexibles. La mayoría de las clases de ballet inician con el trabajo en la barra, para calentar y estirar músculos, ejercitar tendones, haciéndolos más flexibles y mejorar la movilidad articular. La segunda parte de la clase se realiza sin la ayuda de la barra y se denomina centro. Usualmente se inicia con movimientos lentos y sostenidos (adagio) para desarrollar en los bailarines la sensación de equilibrio y fluidez en los movimientos. Luego vienen los movimientos más rápidos que incluyen el grupo de los pequeños saltos y progresivamente se realizan pasos con desplazamientos, giros y grandes saltos. La técnica del ballet clásico es universalmente reconocida como una base sólida para la práctica de cualquier otra forma dancística y sus principios técnicos pueden ser aplicados a cualquier otra forma o estilo³.

Si se desea realizar un entrenamiento profesional en ballet, se debe iniciar el entrenamiento diario del cuerpo entre los 8 -10 años de edad, luego de pasar el examen de selección en el cual se evalúan aptitudes para tal formación. Los alumnos reciben clase diaria de ballet y en el transcurso de su carrera deberán

³CABRERA. Ballet, nacimiento de un arte. Madrid. Librería Sanz. 1993. p.158

recibir otras clases específicas relacionadas con el ballet y otras formas distintas de preparación.

Esta disciplina requiere que quienes la practiquen inicien su formación desde muy tempranas edades. Incluso al ingresar a una escuela para iniciar los estudios, el niño, o la niña, ya se ve sometido a la rigurosa evaluación de aptitudes y habilidades que pronostiquen su buen desempeño en tan exigente carrera. Aunque no es difundido en la población en general, todo aquel que estudie esta manifestación artística debe recibir, simultáneamente, otro tipo de formación académica integral que también requiere su máximo desempeño personal. Esta demanda física y mental forma parte del estilo de vida del ejecutante de ballet, desde su temprana formación en esta disciplina.

1.3.3. Comportamiento emocional y sistema sociocultural

Es imposible explicar las motivaciones de un individuo concreto sin ubicarlo en un contexto sociocultural determinado. Sus motivos, especialmente los de un orden superior, están profundamente determinados por su participación en la vida social.

1.3.3.1. Grupos y asociaciones

El comportamiento emocional se encuentra profundamente determinado por la participación en un sistema sociocultural concreto.⁴

El comportamiento y los sentimientos de una persona se ven afectados por la pertenencia a un grupo. El conocimiento acerca del comportamiento de grupo puede aplicarse a cualquier tipo de grupo.

1.3.3.2. Instituciones sociales

“Las personas comprometidas en un comportamiento institucional deben prepararse para desempeñar sus roles apropiados. Estos se expresan con frecuencia

⁴ CAMPOS. *Introducción a la Psicología Social*. Costa Rica. : EUNED, 1999. p. 144

en códigos formales y de ética. Aunque un código formal de comportamiento no es garantía del desempeño apropiado del rol".⁵

Un código formal es sólo una parte del comportamiento total que constituye un rol institucional. Gran parte del comportamiento en cualquier rol, consiste en un cuerpo elaborado de tradiciones, expectativas y rutinas informales que uno absorbe sólo mediante una larga observación del rol o una prolongada experiencia en él. Los roles institucionales pueden desempeñarse con el mejor de los éxitos por aquellos que han interiorizado el comportamiento y las actitudes propias del rol.

1.3.3.3. Comportamiento colectivo y movimientos sociales

FATIGA NERVIOSA. La fatiga nerviosa a causa de la situación ayuda al contagio social. Las personas que se encuentran bajo tensión nerviosa (fatiga, temor, ansiedad, inseguridad, inconsistencia de status, disgusto) son más propensas a creer en los rumores, a llenarse de pánico, a unirse en los disturbios, a la histeria colectiva o a movimientos sociales que las personas que están tranquilas y sin problemas.

AFICIÓN PASAJERA. Se origina al parecer en el deseo de ganar y mantener status, siendo diferente e innovador, y muere cuando pierde su novedad. Las modas son similares, pero cambian con menos rapidez, son menos triviales y tienden a ser cíclicas. La moda puede influir casi cualquier aspecto de la vida de grupo, modelos, artes, literatura, filosofía e incluso las metodologías de la ciencia. Reflejan los intereses y valores dominantes de una sociedad en una época determinada. A lo largo de la mayor parte de la historia, ser gordo era estar a la moda, porque la gordura era signo de salud y riqueza. Los cambios en la moda

⁵ HORTON y HUNT. *Sociología*. 6ª. Edición. México. : McGraw-Hill., 1999. p.26

se reflejan con frecuencia en las necesidades, actitudes y valores. La moda refleja las corrientes de cambio de una sociedad.

1.3.3.4. Rol y status

Los roles ocupacionales producen también cambios en la personalidad. Los efectos son recíprocos del hombre sobre el trabajo y del trabajo sobre el hombre. Es probable que las personas que tienen ciertas características personales se sientan atraídas hacia roles ocupacionales que exijan esas características, mientras que esos roles, a su vez, tiendan a desarrollar y reforzar las características personales que el rol requiere.

Algunos fracasan en lograr el rol que desean y muchos otros que alcanzan el grado que ansiaron tan ardientemente fracasarán en desempeñarlo con éxito. Sólo unos cuantos en cualquier ocupación o profesión pueden tener éxito espectacular. Quienes buscan los niveles más elevados de excelencia en un rol particular suelen quedar frustrados. Muchos tipos y grados de fracaso con respecto al rol siguen alimentando las filas de personas frustradas e infelices⁶.

1.3.3.5. Personalidad y socialización

La autoimagen personal es un factor sumamente activo en el comportamiento. En "*The sense of Well-Being in America*" Campbell encontró que, de todos los factores relativos al estar satisfechos de la vida, el de estar satisfechos de sí mismos ocupa el primer lugar, seguido del nivel de vida y, en tercer sitio se encuentra el de satisfacción con la vida familiar. La falta de una imagen satisfactoria de sí mismo casi siempre dificulta el aprendizaje o la ejecución de un trabajo.

Indudablemente, la auto imagen influye en el núcleo mismo de la conducta. Una auto imagen que no sea satisfactoria conduce con frecuencia a conductas desagradables, antisociales o de delincuencia. Una parte muy significativa de la conducta, desde hábitos moderadamente molestos, hasta las neurosis severas y

⁶ HORTON y HUNT. Op. Cit. p.129

la delincuencia pueden considerarse como intentos desesperado para reparar una imagen intolerable de sí mismo, que sea de incompetencia, devaluación o falta de importancia.

1.3.4. Interacción de factores psicológicos

Se considera que un individuo presenta algún problema laboral cuando requiere atención clínica por un problema del ámbito laboral que no se debe a un trastorno mental o que, si se debe a un trastorno mental, es lo bastante grave como para merecer atención clínica independiente. Algunas de las circunstancias que pertenecen a esta tipificación son la insatisfacción personal en el trabajo y la incertidumbre sobre la elección profesional.

1.3.5. Salud mental

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”⁷.

Aunque el concepto de salud mental surge de manera análoga a la noción de salud física, trata de fenómenos más complicados que pueden estar influenciados por la cultura y hasta por un componente subjetivo. Por otra parte, no se puede entender a la salud mental como una realidad totalmente separada de la salud física. Los trastornos mentales están interconectados con las enfermedades físicas. La idea de salud mental suele entenderse como la situación de equilibrio que un individuo experimenta respecto a aquello que lo rodea. Cuando se consigue este estado, la persona puede participar de la vida social sin problemas, alcanzando su propio bienestar. La salud mental es cómo pensamos, sentimos y actuamos cuando lidiamos con la vida. También ayuda a determinar cómo se maneja el estrés y cómo nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones equilibradas y sanas de acuerdo a la necesidad. Al igual que la salud

⁷ Organización Mundial de la Salud. 2009

física, la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez, la adolescencia y hasta la edad adulta.

El estado de la salud mental de las personas influye significativamente en su desempeño cotidiano. La salud y por tanto la salud mental se contempla como un proceso dinámico, por el cual todas las personas a lo largo de sus vidas atraviesan por diferentes períodos en los que el grado de salud varía dentro de ese proceso continuo: salud-enfermedad.

Todas las personas se sienten preocupadas, ansiosas, tristes o estresadas algunas veces. Pero en el caso de una enfermedad mental, estos sentimientos no desaparecen y son lo suficientemente severos para interferir en la vida cotidiana. Puede dificultar hacer amigos y conservar amistades, mantener un trabajo o disfrutar de la vida.

1.3.6. Factores de riesgo

Desde una perspectiva psicológica o social algunos de los factores de riesgo que podemos encontrar están: la disponibilidad de recursos personales para el afrontamiento de los eventos tensionales; el locus de control interno o externo; la influencia del grupo social sobre las creencias y comportamientos individuales a través de expectativas de lo que debe o no debe ser hecho sobre las creencias y comportamientos individuales⁸.

Se presenta mayor riesgo de enfermarse cuando una persona presenta las siguientes circunstancias:

- Si el estilo de vida incluye comportamientos nocivos para la salud y el ambiente social refuerza estos comportamientos o al menos no posibilita que se disminuyan o erradiquen.

⁸OMS. *Informe sobre la salud en el mundo 2005*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

- Cuando su patrón habitual de comportamiento se orienta preferentemente hacia la persecución de las metas diversas, a la hostilidad y a la competitividad.
- La estructura de sus creencias de salud la hacen sentirse poco vulnerable a la amenaza de las enfermedades, a valorar poco la búsqueda y el mantenimiento de la salud o a percibir barreras para la atención de la salud.
- Cuando está insertada en un grupo social que comparte expectativas y valores de poco aprecio por el cuidado de la salud y la atención de las manifestaciones incipientes o en desarrollo de la enfermedad.⁹

1.3.6.1. Acontecimientos de la vida

Los acontecimientos de la vida son “aquellos hechos, deseados o no, que ocurren en la vida de un sujeto que tienen una importancia tal que ejercen un impacto en términos de vivencias emocionales o que pueden introducir cambios en los hábitos y costumbres que requieren de un esfuerzo adaptativo”¹⁰. Estos acontecimientos actúan como precursores de estados de enfermedad o de accidentes, por cuanto operan como situaciones tensionantes que activan respuestas neuroendocrinas, las que pueden implicar cambios tales como aumento de las cifras de tensión arterial, modificaciones en el metabolismo de los lípidos o disminución de la inmune competencia; o cambios en el estado de ánimo, por ejemplo, depresión y ansiedad; así como afectar la atención activa, lo que puede dificultar la capacidad laboral y crear una cierta propensión a los accidentes; o llevar a la persona a adoptar o intensificar comportamientos nocivos para la salud como fumar, ingerir bebidas alcohólicas, etc.

Ciertos acontecimientos pueden causar que la persona empiece a padecer una enfermedad, empeorar un padecimiento crónico, tener un accidente, suicidarse, entre otras más.

⁹MORALES. *Introducción a la Psicología de la Salud*. Argentina. : PAIDÓS, 1999. p.165

¹⁰ Idem, p.152.

1.3.6.2. Auto imagen personal

La auto imagen influye en el núcleo mismo de la conducta. En relación a la satisfacción en la vida, estar satisfechos de sí mismos es lo más importante. En un segundo término se encuentra el nivel de vida alcanzado y en tercer lugar la satisfacción con la vida familiar. Para el aprendizaje de cualquier disciplina o la ejecución de un trabajo específico se ven directamente determinados por el desarrollo o bien la falta de una auto imagen equilibrada.

Una auto imagen insatisfactoria conduce frecuentemente a conductas desagradables, antisociales o de delincuencia. Si se tiene una imagen intolerable de sí mismo, sea de incompetencia, devaluación o falta de importancia, el individuo puede inquirir, para reparar esta imagen, en conductas que van desde hábitos moderadamente molestos, hasta las neurosis severas y la delincuencia¹¹.

1.3.6.3. Estilo de vida

Estilo de vida es un concepto que describe los comportamientos propios de la vida cotidiana de un sujeto en particular. Es decir, comportamientos que este individuo realiza consistentemente. Este estilo de vida puede ser pertinente para el mantenimiento de la salud de dicho sujeto o ser un factor de riesgo.

Los comportamientos específicos más comunes, identificados como factores de riesgo para enfermedades y muertes accidentales son el uso de tabaco, los hábitos de consumo de alcohol y drogas, el control del peso y de la dieta, la realización de ejercicios físicos, el manejo del estrés y el uso de dispositivos de seguridad, fundamentalmente cinturones en los asientos de los automóviles. Algunos de los comportamientos no saludables son inevitables en algunos ambientes.

1.3.6.4. Estrés

Los planteamientos cognitivistas definen el estrés como las respuestas del organismo ante cualquier evento en el cual las demandas ambientales, las demandas

¹¹ ALGUACIL. *Imagen personal*. Madrid.: Vértice. 2010. p.39

internas, o ambas, agotan o exceden los recursos de adaptación del sistema social o del sistema orgánico del individuo¹².

No necesariamente el estrés es siempre negativo (distrés) sino que puede ser un activador positivo para la acción. Aunque sí se ha determinado con los resultados de diversos estudios que está altamente relacionado con el proceso de la producción de cambios fisiológicos y manifestaciones de enfermedades como el metabolismo de los lípidos, la hipertensión arterial, infartos de miocardio y las respuestas inmunológicas.

Según Álvarez González (1987) los aspectos del estrés son:

1. Una respuesta del organismo ante estimulaciones (psicosociales, físicas o biológicas) que tienden a romper su homeostasis.
2. La respuesta es de tipo sistémico e integra los niveles psicológico, neurológico y endocrino.
3. La respuesta es inespecífica. En algunos niveles puede ser estereotipada o independiente de la naturaleza del estímulo.
4. El carácter estresante de un estímulo de carácter psicosocial lo da la significación atribuida a dicho estímulo por el sujeto, unido a experiencia previas, grado de control sobre el ambiente, etc.
5. Tanto la significación atribuida como la respuesta psicológica tienen estrechamente vinculados sus componentes afectivos y cognoscitivos.
6. La respuesta de estrés es activa e influye tanto sobre el estímulo psicosocial como sobre la significación atribuida.
7. La vida social es el primer eslabón en la cadena de respuestas psico endocrinas.

“En ambiente de las artes escénicas magnifica el estrés típico de otros campos”¹³. Su trabajo es hecho para ser observado y criticado por todos. En el marco de la danza, el estrés y el desgaste pueden generarse ante la incapacidad de

¹² ORLANDINI. *El estrés y cómo evitarlo*. México.: Fondo de Cultura Económica. 2012. p.28

¹³ TAYLOR y TAYLOR. Op. Cit. p. 175

enfrentar una exigencia ante una situación determinada que excede la capacidad de la bailarina.

1.3.6.5. Frustración

La realización de cualquier tarea depara éxitos y fracasos, satisfacciones y frustraciones. La vida laboral nos hace sujetos activos o pasivos de nuestra satisfacción y la de los demás. Buena parte de la conducta que desarrollamos está producida e impulsada por nuestras reacciones frente a obstáculos, barreras e inconvenientes.

Puede decirse que tenemos una vivencia o estado anímico de fracaso o frustración cuando alguno de nuestros deseos, necesidades, impulsos o proyectos no alcanza su meta debido a obstáculos o barreras que se le interponen.

Las consecuencias o coste psicológico de la frustración pueden ser de tensión interior o ansiedad manifiesta en un estado nervioso y conductas imprevistas, inexplicables y desproporcionadas, poco adaptadas e incluso negativas.

La intensidad de las frustraciones depende de la importancia objetiva que el sujeto atribuye al suceso y el umbral de tolerancia a la frustración¹⁴.

1.3.6.6. Conflicto

Una importante fuente de frustración está constituida por los conflictos, cuando dos o más motivos entran en contradicción. Estos conflictos pueden deberse a la atracción hacia las opciones por ser estas deseables de igual forma. En este caso, la satisfacción de una implica la postergación o incluso la anulación de la otra.

¹⁴ LUCAS. *Sociología de la Empresa*. 5ª Edición Ampliada. Madrid, España. : Colección La Empresa Moderna. Ibérico Europea de Ediciones, S.A., 1992. p.208.

Otro conflicto lo produce el hecho que las opciones sean todas indeseables o molestas. Esto genera la tendencia a evitar la decisión y desertar, o bien puede presentarse el conflicto ante una situación que nos resulta a la vez deseable e indeseable. Es decir que es un objetivo ambivalente entre la repulsión y la atracción. Estas situaciones de conflicto influyen muchas veces nuestras relaciones con los demás y llevando en los casos más extremos a la hostilidad. Pero principalmente, estos conflictos son incapacidad para conciliar nuestras propias ideas. De esta dificultad el resultado es la ansiedad ante la indecisión y la frustración ante la toma de decisiones.

1.3.7. Factores asociados con la práctica de ballet

1.3.7.1. Desórdenes alimenticios

Las investigaciones en relación a los trastornos alimenticios (anorexia y bulimia) encuentran diversas etiologías. Muchos observadores las consideran una reacción a una extrema presión social para ser delgado. Estos estándares son más delgados para las mujeres que para los hombres. Estos trastornos son más comunes entre las mujeres deportistas que figuran en gimnasia y patinaje, o en las mujeres que practican disciplinas estéticas como el ballet, donde la apariencia física es fundamental. Otro argumento observa que estos trastornos prevalecen en las sociedades industrializadas donde la alimentación es abundante y el atractivo de una persona se asocia con su delgadez. Otros observadores sugieren que los desórdenes alimenticios pueden originarse debido a deficiencias en las destrezas que permiten afrontar nuevas experiencias o situaciones adversas en la vida. Probablemente se debe a una combinación de factores¹⁵.

Las preocupaciones por la dieta y el peso se han extendido entre las jóvenes, en especial las chicas de raza blanca. Las niñas que suben de peso y hacen dieta para perderlo tienden a estar insatisfechas con su imagen y a menudo están deprimidas. Esto pone en evidencia la alta correlación existente entre la auto ima-

¹⁵ CALDERÓN. *El ABC de los desórdenes alimenticios*. España.: Pax. 2013. p.20

gen, la satisfacción personal y otros factores determinantes de la personalidad como el estado de ánimo y más profundamente la depresión. Todas estas circunstancias se suman en el apareamiento y desarrollo de trastornos alimenticios, muy comunes especialmente entre las jóvenes caucásicas. En este fenómeno no debe dejarse por fuera la influencia de la presión social con los estándares estéticos en relación a la figura, tanto femenina como masculina, con caracteres culturales específicos.

1.3.7.1.1. Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa, o auto desnutrición, y la bulimia son enfermedades de curso variable. Se presentan en todos los niveles socioeconómicos, puede afectar a ambos sexos y es más probable que se presenten durante la adolescencia.

Algunas personas se recuperan totalmente después de un episodio, pero otras siguen deteriorándose o pasan por periodos de aumento y pérdida de peso.

La anorexia nerviosa se caracteriza por el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, miedo intenso a ganar peso y convertirse en una persona obesa y alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo. Una persona con este trastorno mantiene peso corporal por debajo del nivel normal mínimo para su edad y talla. La pérdida de peso se consigue mediante una disminución de la ingesta total. Los individuos acaban con una dieta muy restringida. Además se puede perder peso con la utilización de purgas o el ejercicio excesivo¹⁶.

Regularmente utilizan una amplia variedad de técnicas para estimar el tamaño y peso de su cuerpo. El nivel de auto estima de las personas que sufren este trastorno depende en gran medida de la forma y el peso de su cuerpo. La pérdida y control del mismo es asociado con los logros y la disciplina. Lo contrario es un fracaso inaceptable de su autocontrol.

¹⁶ CALDERÓN. Op. Cit. p.63

Cuando los individuos con este trastorno sufren una considerable pérdida de peso, pueden presentar síntomas del tipo de estado de ánimo deprimido, retraimiento social, irritabilidad, insomnio y pérdida de interés por el sexo. Se han observado en estos enfermos características propias del trastorno obsesivo-compulsivo. Otras características asociadas a la anorexia nerviosa son la preocupación por comer en público, el sentimiento de incompetencia, la necesidad de controlar el entorno, pensamiento inflexible, poca espontaneidad social y restricción de la expresividad emocional y de la iniciativa.

Factores culturales y sociales influyen en las manifestaciones de la enfermedad. Por eso es más prevalente en las sociedades y círculos sociales en los que el estar delgado se relaciona estrechamente con el atractivo, especialmente en las mujeres.¹⁷

Druss y Siverman, señalaron que las estudiantes y practicantes de ballet no están enfermas, en general, pero que a veces es muy difícil establecer el límite entre un comportamiento profesional normal – preocupación por la figura y la restricción de la ingesta como medio adaptativo para el logro de unas metas concretas- y el comportamiento patológico.

Algunas características de la anorexia nerviosa que presentan muchas bailarinas son: deseos de destacar, perfeccionismo, miedo a engordar, preocupación por la figura, autodisciplina, restricción de la ingesta e hiperactividad física. La competitividad parece jugar un papel importante en el desarrollo de la anorexia en las bailarinas. Las bailarinas que no son constitucionalmente delgadas tienen mayor probabilidad de sufrir anorexia.¹⁸

¹⁷ MANUAL Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV. 4ª. Edición. Barcelona, España. : Masson, S.A., 1995. p.553

¹⁸ BOSCO y BURELL. *Danza y Medicina. Las actas de un encuentro*. Madrid, España. : Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L., 2001. p. 52.

Según Hamilton (1988), los procesos de selección supondrían un mecanismo protector frente a los problemas de alimentación permitiendo solamente a las estudiantes genéticamente delgadas la incorporación a los niveles de estudio superiores y profesional.¹⁹

1.3.7.1.2. Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa se caracteriza esencialmente por atracones (consumo de una cantidad de comida de altos contenidos calóricos muy superior a la que la mayoría de los individuos comerían, a lo largo de un período corto de tiempo) y métodos compensatorios inapropiados para evitar ganar peso. La auto evaluación de los sujetos con este trastorno se encuentre excesivamente influida por la silueta y el peso corporales.

Los individuos con este trastorno se sienten generalmente muy avergonzados de su conducta e intentan ocultar los síntomas. Los atracones se realizan a escondidas o disimuladamente. La ingesta de alimentos es generalmente rápida. Los estados de ánimo disfóricos, las situaciones interpersonales estresantes, el hambre intensa secundaria a una dieta severa o los sentimientos relacionados con el peso, la silueta y los alimentos pueden desencadenar este tipo de conducta.

Muchos individuos usan diversos métodos para intentar compensar los atracones como la provocación del vómito, cuyos efectos inmediatos consisten en la desaparición del malestar físico y la disminución del miedo a ganar peso. Otras conductas de purga son el excesivo uso de laxantes después de los atracones, o incluso el empleo de enemas.

Los individuos con este tipo de trastorno pueden estar sin comer uno o más días, o realizar ejercicio físico intenso, para compensar el alimento ingerido durante los atracones. El ejercicio se considera excesivo cuando interfiere de manera

¹⁹ Ídem, p. 53

significativa las actividades importantes, cuando se produce a horas poco habituales, en lugares poco apropiados o cuando el individuo continúa realizándolo a pesar de estar lesionado o presentar alguna enfermedad.

Su autoestima está determinada por el énfasis que ponen al peso y la silueta corporales al autoevaluarse. La frecuencia de síntomas depresivos en las personas con bulimia nerviosa es alta, al igual que los trastornos del estado de ánimo. También hay una incidencia elevada de síntomas de ansiedad o de trastornos de ansiedad.

Probablemente entre un tercio y la mitad de los individuos con bulimia nerviosa tienen rasgos de la personalidad que cumplen los criterios diagnósticos para uno o más trastornos de la personalidad.²⁰

1.3.7.2. Distorsión de la imagen corporal

El concepto de imagen corporal engloba tres componentes diferentes: El perceptivo o precisión con que se percibe y estima el tamaño de las distintas partes del cuerpo, el componente cognitivo afectivo integrado por los sentimientos, actitudes, cogniciones y valoraciones que despierta el propio cuerpo y el componente conductual que hace referencia a las conductas suscitadas por la percepción de propio cuerpo. (Bosco y Burell, 2001, p. 51)²¹

Merman (1983) y Pierce Daleng (1998) describen una sobreestimación corporal del peso y la figura y su relativa insatisfacción en relación a éstos, en estudiantes de danza y bailarines profesionales.

²⁰ MANUAL Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV. Op. Cit. p. 559

²¹ BOSCO y BURELL. Op. Cit. p.51

El cuerpo de las bailarinas se castiga dentro de unas dimensiones que no corresponden con las características biológicas femeninas, potenciándose un estereotipo asexuado, casi andrógino, como ventaja para el éxito.²²

1.3.7.3. Ansiedad

Se refiere al grado de preparación psicológica del bailarín previo a la actuación. Se caracteriza por cambios fisiológicos en un individuo, como en el latido del corazón, en la presión sanguínea y en la producción de adrenalina. Puede experimentarse de forma positiva como un incremento de fuerza, resistencia, agilidad y agudeza sensorial.²³ Pero también puede percibirse de forma negativa, como tensión muscular, dificultad respiratoria y pérdida de coordinación.

La intensidad o ansiedad puede manifestarse en un número de síntomas físicos y psicológicos, algunos obvios y otros sutiles que pueden influir en la actuación de danza de forma positiva o negativa, dependiendo de las respuestas de cada bailarín.

A parte de las respuestas internas del bailarín, existe un rango de factores interpersonales y ambientales que también pueden influir en esta intensidad. El miedo al fracaso y a la evaluación influye directamente. Las variables del entorno previo y posterior a la actuación, como la importancia del papel, el público, la salud general, el nivel de cansancio y las lesiones también.

El grado en que estos factores puedan generar altos niveles de ansiedad depende de las exigencias de la situación, los recursos individuales disponibles para gestionar eficazmente las exigencias, las consecuencias de la situación, el significado que se le da a esas consecuencias y reconocer las reacciones corporales.²⁴

²²Idem, p. 53

²³ TAYLOR y TAYLOR. Op. Cit. p.82

²⁴ TAYLOR y TAYLOR. Op. Cit. p.87

1.3.7.4. Riesgo físico

1.3.7.4.1. Adicción al ejercicio

Pierce y colaboradores (1993) han descrito que los bailarines tienen una mayor dependencia del ejercicio físico que otros atletas e incluso especularon sobre una posible relación entre imagen corporal y dependencia al ejercicio. “Una imagen corporal que no se ajuste a los cánones que impone la danza, puede llevar a un aumento exagerado del número de horas de entrenamiento, forzando el organismo más allá de sus límites biológicos, como recurso para quemar calorías y controlar el peso”²⁵

1.3.7.4.2. Lesiones músculo esqueléticas

Las lesiones constantes pueden indicar un gran nivel de estrés y desgaste. La ansiedad, los problemas de concentración y el cansancio general aumentan la susceptibilidad de los bailarines hacia las lesiones. Los rigurosos programas de entrenamiento a los que están comprometidos los bailarines convierten las lesiones en una parte significativa de las carreras de danza. (Taylor y Taylor, 2008, p. 184)²⁶ Gere (1992) define las lesiones como la “pesadilla de todo bailarín”. Esto es porque una lesión repentina puede degenerar en una serie de lesiones vinculadas.

1.3.7.5. Riesgo emocional

1.3.7.5.1. Estrés postraumático

La característica esencial del estrés postraumático es la aparición de síntomas característicos que sigue a la exposición a un acontecimiento estresante y extremadamente traumático, y donde el individuo se ve envuelto en hechos que representan un peligro real para su vida o cualquier otra amenaza para su integridad física. La respuesta del sujeto a este acontecimiento debe incluir temor,

²⁵ BOSCO y BURRELL. Op. Cit. p.53

²⁶ TAYLOR. Op. Cit. p. 184

desesperanza y horrores intensos. El cuadro sintomático característico secundario a la exposición al intenso trauma debe incluir la presencia de reexperimentación persistente del acontecimiento traumático, de evitación persistente de los estímulos asociados a él y el embotamiento de la capacidad de respuesta del individuo y de síntomas persistentes de activación.

El acontecimiento traumático puede ser experimentado de varias maneras. Normalmente, el individuo tiene recuerdos recurrentes e intrusos o pesadillas recurrentes en las que el acontecimiento vuelve a suceder. En algunos casos, por otra parte muy poco frecuentes, el individuo experimenta estados disociativos que pueden durar de pocos segundos a varias horas, o incluso días, durante los cuales se reviven aspectos del suceso y la persona se comporta como si es ese momento se encontrara en él. Cuando el individuo se expone a estímulos desencadenantes que recuerdan o simbolizan un aspecto del acontecimiento traumático, suele experimentar un malestar psicológico intenso o respuestas de tipo fisiológico.²⁷

Un trauma emocional grave tiene un gran impacto sobre las personas. Las experiencias nos cambian. Algunas personas quedan fijadas en el acontecimiento. Su estado de ánimo y su reactividad hacia el medio se ancla a ese acontecimiento, modificándolo en los planos biológico, psicológico y social.

La aparición de este trastorno se debe al fracaso de los mecanismos de cicatrización del propio organismo.²⁸ Se reviven los hechos y se visualizan reiteradamente los hechos y vuelve a sentir las mismas sensaciones corporales. Se pierde la sensación de seguridad y surge la desconfianza y el miedo.

Las lesiones graves y las recuperaciones largas producen ansiedad por el dolor asociado a la lesión, la rehabilitación y los ejercicios terapéuticos. Las lesiones y

²⁷MANUAL Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV. Op. Cit. p. 434

²⁸ BOBES. *Trastorno de Estrés Postraumático*. España. : Masson, S.A., 2003. p.9

recuperaciones suprimen en el bailarín determinados aspectos gratificantes como la recompensa psicológica y emocional de la danza, los beneficios físicos de las clases, los ensayos y las actuaciones, y la camaradería y amistad con el resto de bailarines.²⁹

A pesar de las posibilidades de recuperarse del todo, los bailarines no suelen recuperar el nivel de rendimiento que tenían antes de la lesión. La razón de esto pueden ser las barreras psicológicas que haya desarrollado el bailarín a raíz de la lesión, y la ausencia de rehabilitación respecto a los factores psicológicos que influyen en el rendimiento.

Antoinette Sibley decía que “al regresar después de una lesión, la dificultad era cada vez más mental, se trataba más bien del problema mental de caerse e intentar levantarse de nuevo”.

1.3.7.5.2. Depresión

La característica esencial es una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, el sujeto también experimenta cambios de apetito o peso, del sueño y de la actividad psicomotora; falta de energía; sentimientos de infravaloración o culpa; dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones, y pensamientos recurrentes de muerte o ideación, planes o intentos suicidas. La depresión está acompañada de deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Las personas con depresión muestran una alta irritabilidad, ira persistente, tendencia a responder a los acontecimientos con arranques de ira o insultando a los demás, o sentimiento exagerado de frustración por cosas sin importancia, sentimientos de estar menos interesados en sus aficiones, de haber dejado de disfrutar con actividades que antes consideraban placenteras.

²⁹ TAYLOR y TAYLOR. Op. Cit. p. 187

Estos sujetos suelen malinterpretar los acontecimientos cotidianos neutros o triviales, tomándolos como pruebas de sus defectos personales, y suelen tener un exagerado sentimiento de responsabilidad por las adversidades.³⁰

Existen situaciones que privan al bailarín para ejecutar su práctica, como las lesiones físicas, muy comunes en este tipo de disciplinas. Esta incapacidad para ejercitarse tiene consecuencias emocionales que pueden ser graves. Si la lesión es tal que el bailarín no puede trabajar, es frecuente una sensación general de depresión.³¹

1.3.8. Acciones en salud preventiva

Es necesario que en el entorno del deportista o ejecutante de alto rendimiento, el entrenador, preparador físico o maestro (en el caso de la disciplina del ballet) esté informado de los factores de riesgo y de la etiología de los problemas del comportamiento alimentario, con objeto de poder identificar con rapidez la presencia de dichas patologías. Es igualmente importante que los deportistas, a partir de un cierto nivel de competición, tengan un seguimiento regular que incluya una evaluación psicológica y nutricional.³² Algunas de las acciones que pueden tomarse son:

- Realizar observaciones y estudios dirigidos a conocer los comportamientos nocivos para la salud frecuentes, así como identificar las circunstancias que los favorecen; diseño de estrategias para abordarlos con intervención a nivel de los individuos, las familias y la comunidad.
- Organizar formas de trabajo coordinadas con los demás miembros del equipo de salud, para la disminución de los riesgos de accidentes, especialmente viales y laborales.

³⁰MANUAL Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV. Op. Cit. p. 226.

³¹HOWSE. *Técnicas de la danza y prevención de lesiones*. Barcelona, España. : Paidotribo, 2002. p.77

³²GONZÁLEZ y COLLADO. *Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje*. Madrid, España. : Díaz de Santos, 2006. p.337

- Identificar a las personas con dificultades en el afrontamiento de situaciones de tensión y de disponibilidad de apoyo social y organización de formas de atención para los mismos.
- Organización de consultas y otras formas de atención psicológica de fácil acceso a personas que busquen ayuda para el control de comportamientos nocivos para el manejo de situaciones de tensión e incluso para problemas específicos, como manifestaciones de dolor crónico.
- Asesoramiento y capacitación de los demás miembros del equipo de atención primaria en relación con los aspectos psicológicos de los problemas de salud de los adultos.³³

³³ MORALES. Op. Cit. p. 178

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Enfoque y modelo de investigación

Con base en la complejidad y naturaleza del problema, se utilizó un enfoque cuanti-cualitativo.

Desde el enfoque cuantitativo se relacionó objetivamente la alta exigencia física y emocional del trabajo de las balletistas profesionales con los niveles de estrés que comprometen su salud mental.

Desde el enfoque cualitativo, el modelo de estudio de caso permitió un acercamiento más directo con problemáticas específicas.

Las categorías se obtuvieron por el análisis de las entrevistas y relatos testimoniales, extrayendo de ellas las características constantes que cada una de las participantes expresó. De esta actividad se obtuvieron las siguientes categorías:

2.1.1 Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial de las habilidades sociales.

A través de ellas, se intercambiaron formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

Las relaciones interpersonales, que pueden estar basadas en sentimientos y emociones, como el amor y la amistad; en afinidades como el arte, el estudio o el deporte; en el trabajo o interés por los negocios, y por cualquier actividad social en general, proveen refuerzos sociales para favorecer la adaptación al medio ambiente.

Al entrar en contacto con otras personas, se enriquece el mundo interior y se

construyen nuevas experiencias y conocimiento, pero en esas relaciones humanas pueden aparecer dificultades para comunicarse con tolerancia, respeto y comprensión.

La ausencia de aceptación de diversidad de pensamientos y comportamientos puede conducir a una falta de confianza que genera conflictos y conductas negativas como el rechazo y la discriminación. Por ello la comunicación es uno de los principales aspectos de las relaciones humanas, que permite transmitir sentimientos, expresarse y escuchar a los demás para conocerlos mejor y entender lo que necesitan.

2.1.2 Estrés

El estrés es “la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores” (Seyle, 1930). El estrés es una función habitual del organismo. No hay vida sin estrés. Un estresor es la fuerza o estímulo que actúa sobre el individuo. La respuesta a este estrés puede ser fisiológica o psicológica. Los estresores pueden ser: a) psicosociales: según la valoración del individuo; b) biogénicos: según la capacidad de producir cambios en el individuo; c) internos: pueden ser físicos o cognitivos; d) externos: que también pueden ser físicos o cognitivos. En el estrés influye la interacción entre las características de la persona y la demanda del medio y la valoración personal del individuo con respecto al estresor y a su capacidad de respuesta.³⁴

Entre los factores que influyen en el estrés se encuentran la sobrecarga de trabajo, el hostigamiento moral y sexual, las rivalidades de poder, la precariedad del empleo y el trabajo nocturno. Estas situaciones ocasionan graves perjuicios para la salud, que van desde infartos hasta suicidios en tasas superiores a las esperadas.³⁵

³⁴GUÍA de consulta y prevención. *Estrés y fatiga crónica*. Buenos Aires, Argentina.: Ediciones Lea S.A., 2014. p 15.

³⁵ PEREYRA, MARIO. *Psicología de la salud y calidad de vida*. México, DF.: Cengage Learning Editores S.A., 2010. P 213.

2.1.2.1 Estrés laboral

El estrés laboral es “*un síndrome de agotamiento, de cansancio emocional, que se manifiesta a través de tres dimensiones:*

1. *Agotamiento emocional: reducción de los recursos emocionales y el sentimiento de que no tenemos nada que ofrecer a los demás psicológicamente.*
2. *Despersonalización: desarrollo de actitudes negativas y de insensibilidad hacia los receptores de nuestros servicios y nuestros compañeros que pueden ser fuente de nuestros problemas.*
3. *Disminución del rendimiento: porque han desaparecido los logros en el trabajo unido junto a sentimientos de fracaso y baja autoestima”³⁶.*

2.1.3 Frustración

La palabra se puede entender con dos significados: a. la interrupción de una actividad que avanza y se dirige hacia un objetivo. b. frustración en forma de negación de un deseo – privación. Un hecho fundamental de la vida: que nada importante se logra sin aceptar la frustración. La idea de que se puede aprender sin esfuerzo, o sea sin frustración, será buena para anunciar algo, pero ciertamente no es verdad cuando se trata de adquirir conocimientos importantes. Sin la capacidad de aceptar la frustración, el hombre apenas hubiera podido progresar. El factor más importante para determinar la ocurrencia e intensidad de la frustración es el carácter de la persona. El carácter de la persona determina lo que le frustrará y la intensidad de su reacción a la frustración.³⁷

2.1.4 Desgaste físico

El desgaste físico es un término para describir cuándo se ha hecho más ejercicio de lo debido, hay un desgaste en el cuerpo, este se manifiesta de diversas maneras, todo depende de la forma de alimentación. El desgaste físico es una sensación subjetiva de falta de energía física o intelectual o de ambas, es una res-

³⁶ MASLACH. *Burnout*. Cambridge.:Prentice-Hall.2003. p.12

³⁷ FROMM, ERICH. *Anatomía de la destructividad humana*. México: Editorial Siglo Veintiuno, 2004. p. 80

puesta importante y normal tras un esfuerzo físico, tensión emocional, o carencia de sueño.

La competición constituye un desgaste físico importante, el entrenamiento ha de simultanearse con el trabajo habitual. El resultado es una sobre carga física y psíquica importante que debe regularse mediante una supervisión adecuada para no incurrir en el fenómeno del sobrecalentamiento (cuya consecuencia sería la fatiga crónica) y otras complicaciones de mayor relieve. El ejercicio físico se asocia a mayor probabilidad de lesiones, en especial del aparato locomotor.

2.2. TÉCNICAS

2.2.1. Técnicas de muestreo

Se eligió una muestra tipo no aleatorio, discrecional, a criterio de las investigadoras, constituido por once mujeres en edades de 18 y 30 años de edad, profesionales de la danza.

2.2.2. Técnicas de recolección de datos

El primer contacto que se realizó con la muestra fue la observación directa, natural y no participante, durante una jornada regular de trabajo, con el debido consentimiento de las participantes y las autoridades de la institución. De esta observación se consignaron por escrito las conductas identificadas más importantes para su posterior análisis.

Posterior a este contacto general con la muestra, se procedió a entrevistar a las once participantes en una sesión individual de no más de cuarenta minutos, con un instrumento prediseñado para tales fines. Con esta entrevista se accedió a información más precisa sobre los datos personales de las participantes y algunas particularidades individuales.

2.2.3. Técnicas de análisis de datos

Se realizó la interpretación cualitativa de los datos referidos por las participantes durante las entrevistas y en sus relatos testimoniales, abstrayendo los indicadores y factores de riesgo comunes a la muestra. Este procesamiento, se correlacionó, por medio de triangulación de datos, con los resultados cuantitativos, reflejados en el procesamiento estadístico de la Escala de Imagen Corporal de Gardner y el Inventario Maslach para medir el síndrome de burnout.

2.3. INSTRUMENTOS

2.3.1. Observación

Con la finalidad de tener la primera aproximación a la realidad objeto de estudio, se realizó la observación objetiva, natural no participante, de las condiciones de trabajo de la población. De esta observación se llevó registro de los aspectos más importantes de la conducta de las bailarinas seleccionadas dentro de su ambiente laboral regular y las interacciones entre los factores físicos y emocionales.

2.3.2. Entrevista

Para determinar los factores de riesgo, estresantes y el grado en que alteran el funcionamiento de la muestra y conocer tanto las problemáticas individuales como las comunes, se realizaron entrevistas semicerradas, tipo encuesta, cara a cara, con las participantes en el estudio. Protocolo de entrevista (ver anexo No.1).

2.3.3. Escala de imagen corporal de Gardner

Para determinar el índice de distorsión y el índice de insatisfacción de la imagen corporal, se aplicó a la muestra la Escala de Imagen Corporal de Gardner.

Esta escala está formada por 13 siluetas, que representan contornos esquemáticos de la figura humana, desprovistos de cualquier atributo como pelo, rostro,

etc. La figura media representa la mediana de la distribución de peso, seis siluetas hacia la derecha representarán en orden creciente el incremento de peso, y otras seis hacia la izquierda que representan proporcionalmente la progresiva disminución de peso; con ello se dispone de un continuo de siluetas, cuyos extremos representan una figura extremadamente delgada y otra obesa. La escala permite la obtención de tres índices: el primero representa la percepción actual de su imagen corporal; la segunda, la imagen que las participantes estiman como ideal para ellas. Finalmente, el evaluador señala la imagen real que muestra cada una de las participantes. De este modo es posible evaluar el grado de ajuste entre la imagen percibida y la deseada, así como una estimación de la imagen corporal objetiva realizada por el evaluador (ver anexo No. 2).

2.3.4. Inventario Maslach

Con el propósito de identificar factores de riesgo de síndrome de burnout en la muestra seleccionada, se administró el inventario Maslach, en el cual en un rango que va desde 0 a 9, en el cual 0 es nunca y 9 todos los días, las participantes identificaron aspectos de su ambiente laboral en los que llegan a experimentar impotencia, desinformación, conflicto, pobre trabajo de equipo, sobrecarga, aburrimiento, pobre retroalimentación, castigo, alineación, ambigüedad, ausencia de recompensas y conflicto de valores. El puntaje global obtenido en el inventario fue útil para determinar el grado de riesgo de sufrir burnout en el ambiente laboral (ver anexo No. 3).

2.3.5. Relatos testimoniales

Para obtener datos específicos y particulares de cada una de las participantes, se dispuso de una sesión individual con cada una, en la cual, de forma libre y desde su propio criterio, la bailarina realizó un relato de los factores laborales que considera más relevantes en su desempeño diario y que han tenido mayor repercusión emocional. Para optimizar el tiempo y no perder detalles relevantes en la extracción de la información, se registraron grabaciones de los relatos, con

el debido consentimiento de las participantes, para su posterior transcripción y análisis.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Objetivos Específicos	Categorías Definición Conceptual	Indicadores Definición Operacional	Técnicas e Instrumentos Definición Instrumental
Relacionar problemas emocionales de la población con sus niveles de estrés físico y mental	Problemas emocionales Estrés físico Estrés mental	Conductas y manifestaciones emocionales relacionadas con el estrés. Lesiones o padecimientos físicos generados por el entrenamiento de ballet.	✓ Observación no participante ✓ Inventario Maslach que determine el alto, medio o bajo impacto del estrés laboral en la salud mental.
Caracterizar el ambiente psicoemocional de trabajo de las 46 balletistas del Ballet Nacional de Guatemala	Ambiente psicoemocional	Relaciones interpersonales conflictivas. Calidad de rendimiento relativo a la interacción con el ambiente.	✓ Realización de entrevistas personales ✓ Encuestas de diagnóstico poblacional.
Detectar situaciones de estrés en la exigencia física de las balletistas.	Estrés Exigencia física	Padecimientos emocionales, lesiones y otras manifestaciones físicas y otros fac-	✓ Entrevista ✓ Encuesta ✓ Inventario Maslach

		tores de riesgo relacionados con el entrenamiento de ballet.	
Evaluar la percepción de la imagen corporal de las balletistas profesionales guatemaltecas y su influencia en la salud mental.	Salud Mental	Distorsión de la autoimagen corporal.	✓ Prueba Escala Gardner de medición de la autoimagen corporal.
Brindar estrategias de afrontamiento del estrés en el ambiente laboral.	Técnicas psicoeducativas	Aproximación a la detección de factores de riesgo y establecimiento de estrategias de salud mental.	Taller de capacitación

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la muestra

3.1.1. Características del lugar

El Ballet Nacional de Guatemala, del Ministerio de Cultura y Deportes, tiene su sede en la 5ª. Calle 3-43 de la zona uno de la ciudad, área que por tradición se ha denominado “La Calle del Artista”, debido a que en los alrededores se encuentran tanto la compañía de ballet como el Conservatorio Nacional de Música, la Orquesta Sinfónica Nacional, El Coro Guatemala y la Filarmónica, por lo que artistas de varias ramas coinciden en el mismo sector.

El Ballet Nacional de Guatemala está conformado por ...bailarines profesionales comprendidos entre los 18 y los 45 años, en su mayoría mujeres. Gran porcentaje de los integrantes, además de su carrera artística, han desarrollado otra disciplina académica a nivel universitario para completar su formación de forma integral.

El edificio que por las mañanas ocupa la compañía de ballet, es compartido por las tardes con la Escuela Nacional de Danza, en la cual niños y adolescentes estudian la carrera de Bachiller en Arte con especialización en Danza. Fue decretado Patrimonio Cultural de la Nación junto con otros edificios reconocidos del Centro Histórico de la Ciudad Capital. Su diseño corresponde a las casas antiguas del siglo XIX, con patio central interno, corredor perimetral y cinco salones alrededor. Cuenta con un ala nueva en el fondo, con un salón de danza más y sus respectivas áreas de baños y camerinos.

Se encuentra en deterioro, especialmente notorio en las filtraciones de agua en momento de lluvia intensa, la apariencia descuidada de la pintura, el estado de servicios sanitarios y duchas, así como el material de escenografía y utilería, que

se encuentra disperso por los corredores y altera el ornato de las instalaciones en general. La instalación eléctrica no ha tenido mantenimiento por lo que, en determinado momento del día, se vuelve bastante oscuro y lúgubre.

El salón principal de ensayos no cuenta con sistema de ventilación y, debido a que la actividad que realizan es principalmente física, hay momentos de la jornada en los que los integrantes de la compañía de ballet reportan calor excesivo y dificultades respiratorias.

La jornada en que el Ballet Guatemala hace uso de las instalaciones es desde las nueve de la mañana hasta las dos de la tarde. Generalmente, realizan una clase de entrenamiento físico y desarrollo técnico, toman un receso de quince minutos y continúan con un ensayo tres horas quince minutos. Cuando están en temporada o hay alguna presentación cercana, puede requerirse mayor tiempo de ensayo.

3.1.2. Características de la muestra

En este estudio se atendió a una muestra comprendida por once integrantes femeninas del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas entre los 18 y 30 años de edad. Todas pertenecen a la etnia ladina. Algunas de ellas son solteras aún, mientras que otras tienen responsabilidades familiares a su cargo.

Las participantes en el estudio pertenecen a tres diferentes niveles jerárquicos de organización de la institución, según los renglones presupuestarios de la Oficina Nacional de Servicio Civil. Todas ellas con estudios universitarios paralelos en diferentes disciplinas profesionales.

3.2. Presentación y análisis de resultados

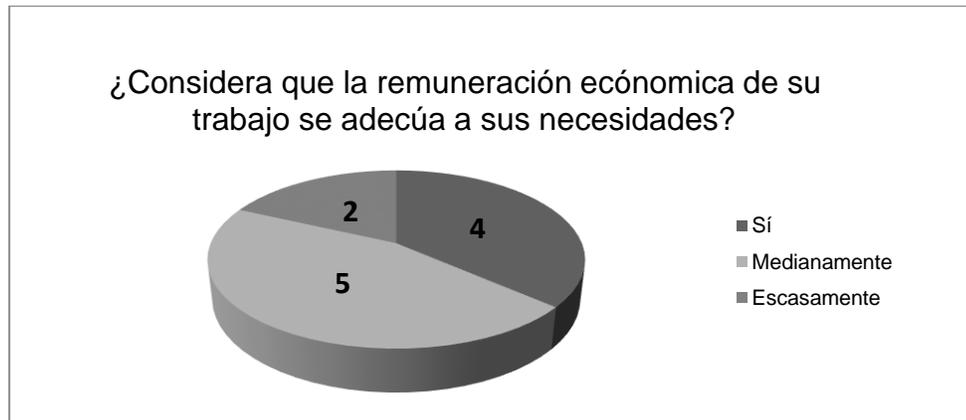
3.2.1. Entrevistas

Las balletistas que conformaron la muestra para la investigación, varían en la cantidad de años que llevan realizando ballet profesionalmente. Mientras unas iniciaron su carrera hace tres años, otras llevan dieciocho años bailando para la compañía. Vale la pena tomar en consideración que todas ellas tuvieron entre ocho y nueve años de estudios previos al trabajo profesional en esta disciplina. Es decir, que la práctica de ballet ha constituido buena parte de su historia personal.

Seis de las once participantes, además del trabajo con el Ballet Nacional de Guatemala, se desempeñan como maestras de danza en otras instituciones de formación de bailarines. Según manifiestan, disfrutaban al poder compartir sus propias experiencias y transmitir sus conocimientos con aprendices jóvenes.

Dos bailarinas, actualmente ejercen otra profesión académica. Uno de los casos en el área de nutrición, y el otro en la abogacía. Al indagar la razón por la cual tenían otra carrera paralela, una de ellas indicó haber tenido presión familiar para no dedicarse exclusivamente a la danza, por temor a que el ingreso económico no fuera suficiente, además de lo relativamente corta que puede llegar a ser la carrera de bailarina, especialmente por las lesiones y desgaste físico que supone. Ambas participantes manifestaron igual gusto en el desarrollo de sus dos carreras paralelas.

Gráfica No.1



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la entrevista aplicada.

Interpretación:

Todas las entrevistadas que realizan otras actividades laborales fuera de la compañía de danza, que en su mayoría están relacionadas con esta disciplina, reconocieron en ello la necesidad económica, mientras otras consideran que la remuneración que perciben por bailar es suficiente para cubrir sus necesidades actuales. Además de que prefieren concentrarse únicamente en su carrera artística y su vida personal y familiar.

Seis de las entrevistadas reconocen que la administración de su presupuesto, en relación a su situación económica puede, en ocasiones, llegar a ser un factor estresante. El agobio ante la inseguridad de poder cubrir sus necesidades mensuales les ha llegado a generar frustración e impotencia.

Una de las participantes, además de su doble carga laboral, se encuentra estudiando la carrera de Psicología, lo que supone largas jornadas fuera de casa y mucha capacidad de organización de su tiempo diario.

En su mayoría, manifestaron que, además de la remuneración económica, no reciben de la institución ningún otro incentivo para el desarrollo de su actividad artística. Si bien, tres de ellas consideran como suficiente incentivo cuando se les asigna para realizar roles especiales y protagónicos en las producciones de

la compañía. De tal forma que, según su criterio, recurren a la motivación intrínseca para mantener un desempeño personal funcional y eficiente dentro de la institución. Sin embargo, en su mayoría, sí consideran que dentro de esta compañía de danza han logrado superarse profesionalmente.

Gráfica No.2

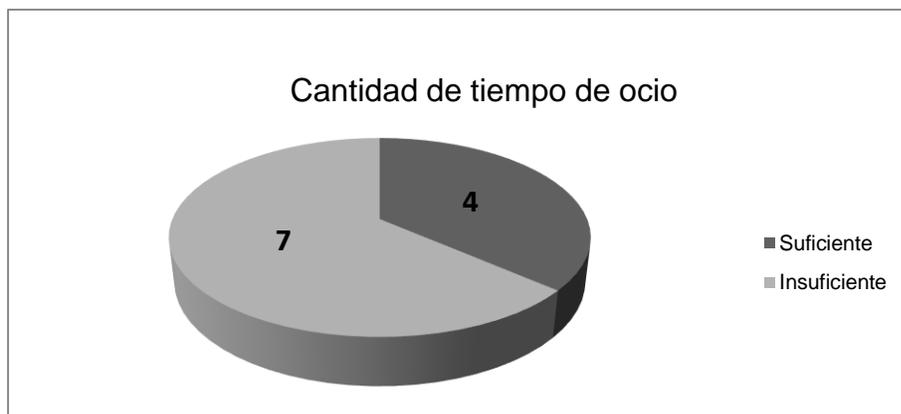


Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la entrevista aplicada.

Interpretación:

Las múltiples actividades que la mayoría realiza se relacionan con la apreciación que ellas mismas hacen de su tiempo de ocio. Hubo quienes consideraron que aún cuando tienen espacios de descanso y recreación, la presión de las tareas pendientes o bien la exigencia previa a una presentación, puede hacer que no haya un descanso real.

Gráfica No.3

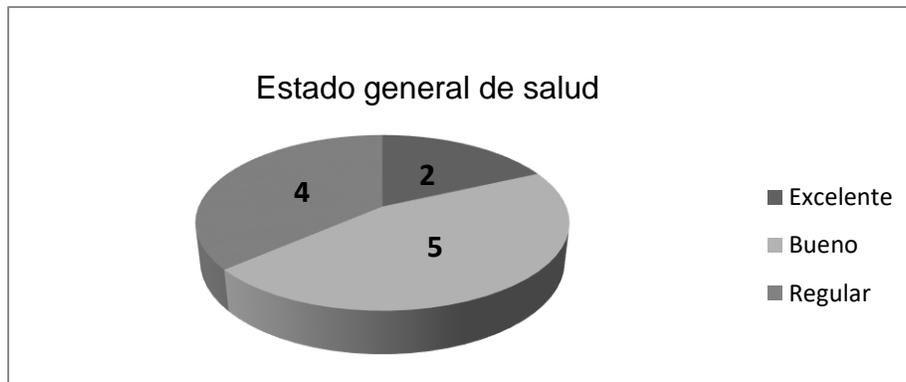


Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la entrevista aplicada.

Interpretación:

Se les dificulta apartar su atención de las demandas laborales. Y en su mayoría consideran que no tienen el suficiente tiempo para actividades recreativas, familiares y de descanso.

Gráfica No.4



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la entrevista aplicada.

Interpretación:

Aunque la autoexigencia es elevada, en su mayoría evalúan su propio desempeño como eficiente, con una única excepción, que consideró su trabajo como regular, debido a que no siempre cumple con las expectativas de sus superiores, según indicó.

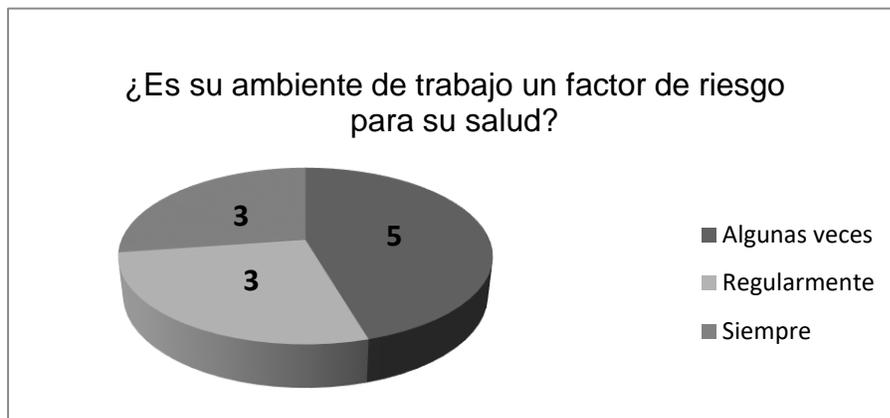
Las entrevistadas manifiestan diversos sentimientos en relación a la institución y su pertenencia a ella que van desde la motivación y la energía para desempeñar sus funciones diarias, hasta el cansancio y acomodo que no les permite dar más de sí mismas, puesto que consideran que, de cualquier manera, ese esfuerzo no será valorado lo suficiente. Reconocen que es muy difícil bailar cuando la presión rebasa sus esfuerzos. Las lesiones y el cansancio pueden llegar a ser abrumadores al punto que afectan su efectividad. Algunas manifestaron no tener el deseo de pertenecer a la compañía mucho tiempo más. Y para quien ya se encuentra en el proceso de culminación de su carrera dentro de la institución,

tomar la decisión es un paso difícil, sin embargo satisfactorio cuando se han cumplido las metas personales.

En su totalidad, las participantes manifestaron, en diferente medida, que su ambiente de trabajo es un factor de riesgo para la salud integral.

A pesar de que en términos generales las entrevistadas consideran que su estado de salud general es aceptable, cuatro de ellas consideran que éste podría mejorar, pero que actualmente múltiples factores, como tiempo, recurso económico y el temor a no ser consideradas productivas, les limita de buscar la asistencia pertinente.

Gráfica No.5



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la entrevista aplicada.

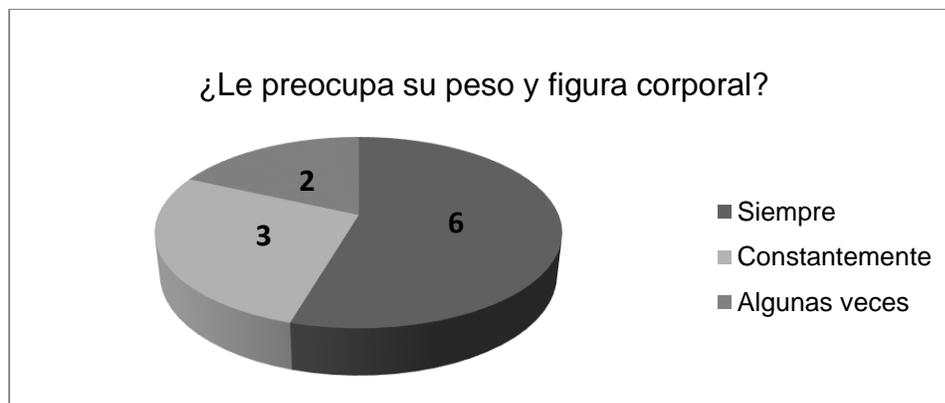
Interpretación:

Dentro de los riesgos más frecuentes se encuentran las lesiones físicas, generalmente de miembros inferiores, relativas a la práctica de esta disciplina. La mayoría de las participantes han sufrido lesiones que aún repercuten en su trabajo, que no solamente impiden su desempeño físico, sino que significan desgaste emocional, tensión, tristeza, angustia, frustración de no poder realizar presentaciones y no cumplir con la exigencia, temor a ser excluidas y perder oportunidades, e inseguridad de poder recuperarse totalmente. Incluso su desempeño en el

escenario, posterior a haber sufrido una lesión, se ve afectado, pues no interpretan con la misma tranquilidad.

Todas consideran que para la práctica de esta disciplina, una dieta alimentaria específica es necesaria e importante. Según su criterio, ésta no debe ser demasiado rígida o limitante, puesto que eso significaría la pérdida de energía, masa muscular y potencia necesarias para la práctica extensa de ballet y ser un factor de riesgo de lesiones físicas.

Gráfica No.6



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la entrevista aplicada.

Interpretación:

Se preguntó a las entrevistadas la frecuencia con la que les preocupa su peso y figura corporal (ver gráfica No.6) y todas reconocieron, en diferente medida, lo importante que resulta este factor para ellas y su desempeño profesional como bailarinas. Y que no solamente piensan en ello durante sus horas de trabajo sino también en sus actividades cotidianas, personales, familiares y de ocio.

Las participantes identificaron varios factores del ambiente laboral que pueden ser estresantes significativos, como por ejemplo, las relaciones interpersonales dentro de la institución. Por tener un sistema vertical de organización jerárquica, establecer relaciones armónicas, así como la expresión de necesidades, puede resultar complicado. Las entrevistadas consideran que los superiores pueden

incurrir en mal uso de la autoridad que representan y no siempre utilizan mecanismos asertivos de comunicación y planificación y esto genera confusión, frustración y mayor presión en la exigencia de desempeño, así como poca o ninguna efectividad en la resolución de problemas específicos.

Aunque todas reconocen que la disciplina es importante en un trabajo técnico como el que desempeñan, también manifiestan que no se imparte con equidad y que la desigualdad de trato genera frustración e inconformidad en el grupo.

La presión que experimentan cuando son seleccionadas para cierto tipo de roles en las presentaciones es elevada. Se agudiza aún más cuando no están preparadas físicamente para la exigencia relativa al rol o están atravesando un proceso de lesión o recuperación de la misma, por temor a perder oportunidades importantes.

La crítica es determinante para ellas. Cuando la retroalimentación que reciben de sus superiores, no es objetiva o es expresada violentamente, puede generar frustración, confusión, desmotivación y temor.

Tener que coordinar múltiples actividades, además del trabajo con la compañía, les desgasta física y emocionalmente. Especialmente cuando no logran distribuir eficientemente el tiempo. En ocasiones incluso dejan de hacer tiempos de comida con la finalidad de cumplir con horarios y cronogramas.

Consideran que la institución no le da la importancia debida al ornato, la higiene y salubridad, aun cuando hay espacios que evidentemente son foco de enfermedades y contaminación.

Todas consideran necesario el apoyo psicológico en la práctica de una disciplina como el ballet y manifestaron que de poder tener acceso a éste, podrían manejar y exteriorizar asertivamente sus emociones, recibir retroalimentaciones objetivas,

aprender a autovalorarse, desarrollar empatía y autoconfianza, vencer inseguridades, enfrentar de forma positiva la presión y la exigencia propia de su disciplina, resolver problemas eficientemente y mejorar su actitud ante el ambiente.

3.2.2. Relatos testimoniales

Se profundizó la información recolectada por medio de las entrevistas escuchando los relatos testimoniales personales de cada una de las participantes, datos que corroboran muchos de los factores expresados en las entrevistas.

Una bailarina, previo a su trabajo profesional en dicha disciplina, ha realizado estudios de danza durante por lo menos ocho años. Lo que significa un desgaste físico alto desde tempranas etapas de desarrollo. Estos estudios despiertan también en quienes practican esta disciplina, mayor sensibilidad estética y emocional que la de la población estándar. Por lo que, una artista de esta rama, puede llegar a desarrollar respuestas emocionales mucho más cargadas ante situaciones cotidianas y conflictos más complejos.

La vida de la bailarina profesional es relativamente corta. Por lo que hay conciencia entre ellas de que deben dirigir todos sus esfuerzos a lograr sus aspiraciones lo más pronto posible.

La compañía profesional de danza está organizada en un sistema vertical, por lo que la jerarquía es un factor determinante de trabajo y relación interpersonal. Los puestos se obtienen por oposición y, las oportunidades de destacar, a criterio de los superiores. Esto ha significado para algunas, el trabajo no remunerado por largos periodos de tiempo, en espera de una oportunidad de contratación. Según lo relatado por las participantes, algunos vicios o irregularidades en los procesos anteriormente mencionados generan frustración, cuando no todos tienen opción a las oportunidades o bien, cuando las medidas disciplinarias no son establecidas ecuanímicamente.

Debido a esta organización vertical, avanzar hacia puestos de mayor jerarquía es complicado y requiere de años de preparación y trabajo con la compañía. Para algunas de ellas esto ha sido desmotivante pues debido a su puesto, no pueden optar a otro tipo de oportunidades, a pesar de su empeño diario por mejorar sus habilidades técnicas. Y en su mayoría, aspiran a poder realizar personajes principales en los diferentes montajes y producciones de la compañía. En ocasiones, el hecho de no ser elegidas para dichos papeles les hace sentir que la energía de trabajo que tienen está siendo desperdiciada. Para algunas, las jefaturas les infunden temor y tensión. Otras, en cambio, no reconocen autoridad en dichas jefaturas.

Por la cantidad de años que cada una de las participantes lleva practicando ballet, esta disciplina es parte fundamental de su vida. Por esta razón, les resulta difícil desvincularse de ella en sus momentos de ocio, descanso, vida personal y familiar. El pensamiento constantemente está en su trabajo y las exigencias del mismo.

El desgaste físico, la alimentación inadecuada, la falta de preparación física, entre otros factores, les han conducido a lesiones físicas. La tristeza que sigue a una lesión física es significativa. Afecta a las demás áreas de desarrollo de la persona. En sus relatos, reconocen que han tenido poco o ningún acompañamiento físico y emocional en la recuperación de sus lesiones, por lo que estas siguen siendo limitante para desempeñarse eficientemente en el escenario. Así mismo, reconocen que en ocasiones, para no ser marginadas o perder oportunidades, prefieren esconder sus lesiones. La asistencia a sus ensayos llega a ser más importante que perder un día de trabajo para una revisión médica oportuna. Manifiestan la necesidad, no solamente de la atención adecuada a la lesión, sino también acciones preventivas, de preparación física y descanso.

Las participantes consideran que la organización de actividades no siempre es asertiva, que los objetivos y metas no están claros, que el trabajo puede llegar a

acumularse y generar tensión cuando se acerca una temporada de presentaciones. La presión y el estrés que esto genera pueden transmitirse desde los rangos más altos hasta los de menor categoría, provocando un ambiente pesado de trabajo que puede llegar a ser desgastante, tedioso y desmotivante. Esto se agudiza cuando les es asignado un rol principal que les significa trabajo más específico y cuya exigencia es mayor, lo cual puede resultar abrumador. Y luego, la exigencia no es constante. Se puede estar sumamente cargado de trabajo y, a la semana siguiente, prácticamente no tener mayor actividad por realizar.

Reconocen que su trabajo es especial, puesto que les permite desarrollar una sensibilidad artística diferente. Manifiestan que para ellas es una gran satisfacción estar en el escenario, especialmente cuando esto ha significado vencer limitaciones y superar retos difíciles. Estar en contacto con el público les da la oportunidad de, por un momento, olvidar dificultades personales. Sin embargo, debido a que es una práctica rutinaria, es decir que la estructura del trabajo es, en términos generales, la misma, algunas veces no encuentran motivación en la realización de sus actividades. Algunas de ellas manifestaron el deseo de recibir otro tipo de preparación, necesidad de más capacitaciones, actualización de saberes y recibir otro tipo de incentivos por parte de la institución.

Para la mayoría, ser seleccionadas para roles especiales y principales es de gran motivación. Miden su desempeño en relación a las oportunidades logradas. Y, en la misma medida, las metas no logradas general frustración. Reconocen que en su trabajo suelen ser perfeccionistas para lograr la aprobación de otros, especialmente de sus superiores.

En los relatos, las participantes manifestaron lo complicado que les resulta entablar adecuadas relaciones interpersonales. Debido a la competencia por lograr destacar, los conflictos de relación entre los integrantes de la institución y la presión de trabajo que se puede llegar a experimentar, especialmente previo a una presentación o temporada, algunas prefieren mantener relaciones poco profun-

das con la gran mayoría de los compañeros de trabajo. Llegan incluso a evadir el contacto con otros y aislarse de los demás para enfocarse únicamente en las exigencias del trabajo.

Mantener la armonía de relación en el trabajo les resulta difícil, pues consideran que, para el desarrollo de su actividad, la crítica es fundamental y ésta no siempre es positiva o imparcial. Lo que otros opinen de su trabajo es determinante para ellas e influye en su propia valoración hacia su desempeño. La autocrítica puede llegar a ser más fuerte que la opinión de otros.

Les resulta complicado manejar sus propias emociones cuando la retroalimentación o evaluación de su desempeño no es realizada en el momento oportuno o de la forma adecuada, llegando a sentirse degradadas en algunas ocasiones. Algunas han sentido que el trato llega a ser demasiado severo, hasta humillante. Esto ha ocasionado roces de relación incluso con sus jefes.

La mayoría, para evitar confrontación, reprimen sus propias emociones, las cuales van acumulando sin saber exteriorizarlas asertivamente. A su criterio, han existido problemáticas en la institución que no han sido resueltas y que generan división y pérdida de confianza entre el grupo, el cual puede observarse incluso en su desempeño en el escenario.

Aunque la interpretación de cada rol es individual y personal, la producción es un trabajo colectivo que necesariamente requiere la relación con los otros, la cual se ve afectada por múltiples factores como dificultades de comunicación, choque de intereses y falta de compromiso hacia el trabajo en los otros. Esto hace que en ocasiones, bailar ya no sea tan satisfactorio como debería de ser.

Algunas de las participantes consideran que no han recibido el apoyo suficiente por parte de la institución en sus proyectos personales, en sus necesidades laborales, académicas, personales o familiares. El apoyo emocional ha pasado a un

segundo término y, a veces, ha sido inexistente. Algunas han sentido que la maternidad puede ser vista como un tropiezo en la carrera, una limitación para superarse e incluso ser castigada.

Sus actividades paralelas, ya sea laborales, personales o familiares, hacen del tiempo un factor estresante. Algunas de ellas manifestaron agobio por no poder coordinar efectivamente las múltiples actividades y necesitar más tiempo de descanso y recuperación. Además de que consideran que no siempre son capaces de priorizar adecuadamente. También consideran que en los otros trabajos hay poca consideración para permisos, por lo que, tener que atender a actividades de la compañía fuera del horario les ocasiona conflictos. Además que, para desplazarse de un trabajo a otro, el tráfico ocasiona mayor tensión. Esto se traduce muchas veces, en tener que trabajar en un estado alterado de la mente.

Para algunas de ellas, el ornato del edificio no es el esperado para el tipo de actividad que allí se realiza. Encuentran su ambiente de trabajo poco motivador. De igual forma hacen referencia a los focos de contaminación que encuentran por falta de higiene, limpieza y orden, lo cual les vuelve vulnerables a enfermedades.

3.2.3. Evaluación de la imagen corporal

A la muestra seleccionada, se aplicó la Evaluación de Imagen Corporal de Gardner, en la cual cada participante debía seleccionar una silueta que representara su figura actual y una silueta que representara su figura ideal. Posterior a la selección que ellas realizaron, las investigadoras hicieron la valoración real de la imagen corporal de cada una para determinar el índice de distorsión y el índice de insatisfacción en relación a su propia figura.

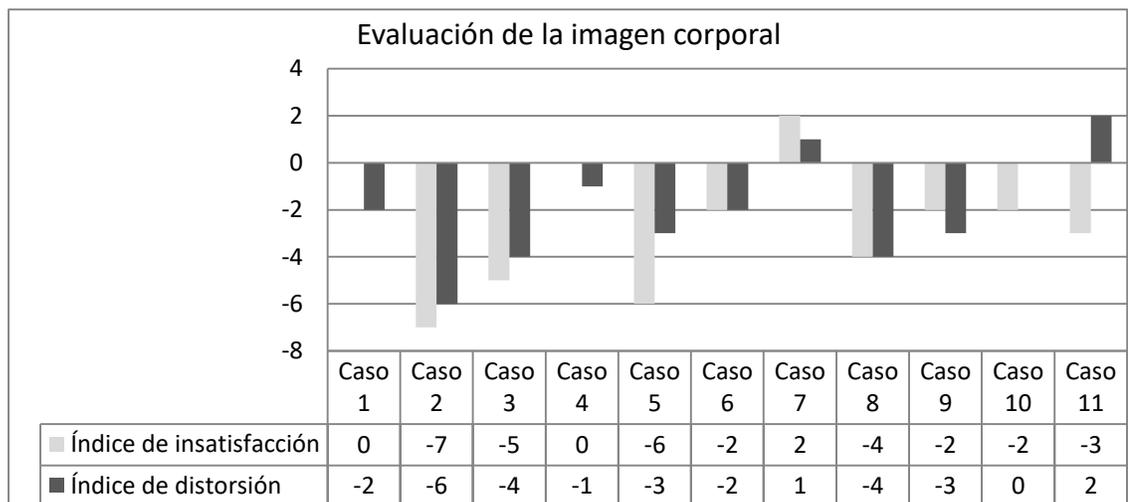
La distorsión de la imagen corporal se hace manifiesta en el 73% de la muestra. Es decir, que perciben su figura como la de una persona más gruesa, en relación a su apariencia real. Dos de las participantes constituyeron la excepción, al identificarse con una figura más esbelta a la que presentan realmente. Hubo única-

mente un caso en el que la participante hizo una correcta identificación con su imagen real.

Este mismo 73% evidencia una marcada insatisfacción en relación a la representación mental que han hecho de sí mismas, al seleccionar como figura deseada, una más esbelta. Este índice de insatisfacción, en dos de las participantes es directamente proporcional al índice de distorsión. Es decir que, están inconformes con su peso actual en la misma medida en que han distorsionado la imagen que perciben de sí mismas. Los valores negativos en la Tabla No. 7 muestran la tendencia hacia el deseo de bajar de peso o tener figuras más esbeltas. Por otro lado, dos de las participantes se identifican con su imagen actual y consideran que es la ideal. Hubo únicamente un caso en el que la participante manifestó su deseo de ganar peso y mostrar una imagen más gruesa que la real, aunque vale la pena tomar en consideración que su distorsión de la imagen corporal la hace verse a sí misma más esbelta de lo que en realidad es.

Al hacer la lectura del caso 11, en la gráfica No. 7, puede observarse que los datos que la participante proporcionó son contradictorios, puesto que se percibe a sí misma con una figura más esbelta que la que presenta realmente, sin embargo, manifiesta no estar satisfecha con su propia imagen corporal y desear tener una figura más esbelta.

Gráfica No.7



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la escala de Gardner.

3.2.4. Inventario Maslach

Con la finalidad de medir el riesgo de síndrome de “burnout” en las balletistas profesionales de alto entrenamiento en Guatemala, se aplicó a la muestra seleccionada el Inventario Maslach, en el cual las participantes evaluaron su ambiente de trabajo.

Considerando las puntuaciones globales en la aplicación del inventario, el riesgo general del síndrome de “burnout” se encuentra de bajo a moderado (Ver gráfica No.8). Es decir que, la actitud hacia el trabajo y la toma de decisiones son fundamentales para mantener niveles emocionales funcionales. Sin embargo, existen algunas áreas que requieren atención especial.

Experimentan sentimiento de impotencia ante los problemas, no tener opciones o sentirse incapaces de ser agentes de cambio en varios momentos del mes. Aunque una de las participantes considera que este conflicto lo vive cada semana. Lo importante de este aspecto es que, el origen de la molestia o inconformidad no depende exclusivamente de ellas para su resolución.

Según el criterio de la muestra, todas las semanas enfrentan situaciones en las cuales no están de acuerdo con otros o se encuentran divididas entre diferentes opiniones que afectan su trabajo. Esto se vio reflejado en los punteos obtenidos en el área de conflicto del inventario.

Una de las áreas donde se obtuvieron punteos más altos fue en el pobre trabajo en equipo. Según estos datos, las participantes se han sentido subestimadas y consideran que hay conductas de favoritismo de los superiores hacia otros compañeros de trabajo. Así mismo, hacen referencia a la forma en que la burocracia interfiere con la realización del trabajo y el nivel de competencia que hay entre compañeros, lo cual no favorece al trabajo cooperativo.

En cuanto a la sobrecarga de trabajo se obtuvieron resultados en algunas que indican que han llegado a sentirse abrumadas por la cantidad de trabajo y la presión que esto genera, con bastante frecuencia, al punto que les interfiere en otras esferas de desarrollo debido a la falta de tiempo. Sin embargo, es notoria la diferencia con los resultados de otras que indican que la presión de trabajo la sienten pocas veces al año y no la consideran un factor relevante.

Pudieron corroborarse los datos escuchados en los relatos testimoniales en relación a la rutina y la falta de capacitaciones, actualizaciones y trabajo novedoso y desafiante, en los resultados obtenidos en el área de aburrimiento. A pesar de que todas manifiestan disfrutar lo que hacen, los datos informan sobre el sentimiento generalizado de que el trabajo se vuelve rutinario y poco estimulante para desarrollar nuevas fortalezas.

En términos generales, la muestra considera que la retroalimentación en relación a su trabajo no es idónea, ya sea en la forma en que es comunicada o en el tiempo en que es recibida. Esto corrobora los datos escuchados durante los relatos testimoniales, en los cuales las participantes indicaron que los procesos de comunicación y de evaluación de desempeño les frustran más que motivarles.

La mayoría hace una apreciación negativa de la crítica que recibe de su trabajo. Consideran que su esfuerzo es poco valorado o no alcanza las dimensiones del de los demás compañeros de trabajo. Como las presentaciones son actividades colectivas, el pobre desempeño de otros les afecta personalmente en la evaluación que se realiza de los resultados.

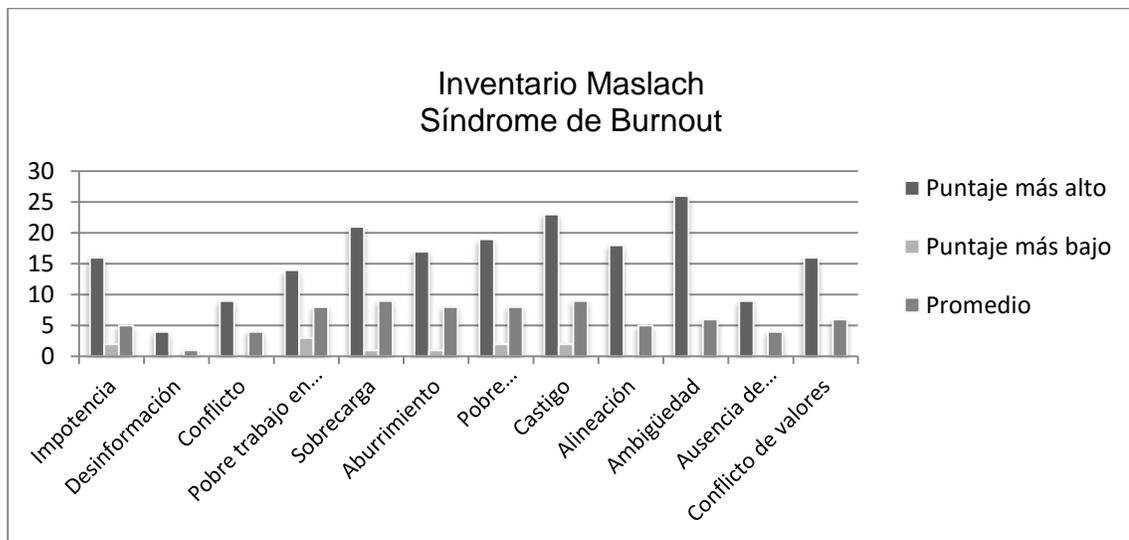
Hubo únicamente una participante que en sus resultados en el área de alineación reflejó sentirse aislada del grupo y su deseo consciente de evitar establecer relación y comunicación con los demás. El resto de la muestra obtuvo resultados poco significativos en este aspecto.

De igual forma, solamente una de las participantes reflejó no tener claridad en sus prioridades, sentir que su rendimiento no ha tenido relación con el éxito y que se le dificulta adaptarse a las reglas puesto que no sabe lo que se espera de ella. Para el resto de la muestra, el área de ambigüedad no es significativa.

Según los datos observados en el inventario en el área de ausencia de recompensas, son pocos los momentos en los que las bailarinas sienten que su trabajo es insatisfactorio, su progreso no es el esperado o que no tienen el respeto de los demás.

Dos casos pudieron observarse de bailarinas que consideran que la desaprobación constante que reciben hace que ellas pierdan la credibilidad en la institución. Para el resto de la muestra, el trabajo dentro de esta compañía no compromete significativamente sus valores.

Gráfica No.8



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos del Inventario de Maslach.

3.3. Análisis General

La práctica de ballet significa muchos años de preparación previa, desgaste físico elevado, propensión a lesiones físicas y una relativamente corta carrera profesional.

Diversos factores como los paradigmas en relación a una carrera artística como fuentes de ingresos, las responsabilidades familiares y las aspiraciones personales, hacen que una bailarina de ballet profesional busque a demás de su trabajo con el Ballet Nacional de Guatemala, una carrera paralela que genere otra fuente de ingresos, agudizando así la carga de presión laboral que experimentan diariamente.

Coordinar las múltiples actividades y responsabilidades llega a desgastarles emocionalmente e influir negativamente en su rendimiento general. Así como dejar poco tiempo para actividades de ocio y recreación que tengan un significativo efecto en el desarrollo de su salud física y mental.

Los niveles de exigencia, tanto de los jefes y superiores como las que hacen de sí mismas, son elevados, además de que no reciben otro tipo de incentivos que les motiven hacia la superación personal. Lograr un rol principal o especial es básicamente la única satisfacción. Para no perder oportunidades de superación profesional dentro de la compañía, llegan incluso a esconder lesiones para no perder un día de trabajo por asistir a una evaluación médica.

Atravesar por una lesión implica no solamente el factor físico de la misma sino también el proceso emocional el cual no ha tenido la atención necesaria. De igual manera no existe un programa de acción preventiva o de asistencia para dichas lesiones propio de la institución.

Para la práctica de esta disciplina la correcta alimentación es fundamental pero factores como el tiempo, la sobre carga laboral y el sobrevalorado aspecto de la

figura esbelta, propia de la bailarina, hace que no siempre se tenga el cuidado de llevar una dieta apropiada.

Otra consecuencia de la imagen esbelta que caracteriza a la balletista es la distorsión de la imagen corporal, puesto que la mayoría ha realizado una representación de su propia figura corporal distorsionada en relación a la real y muestra insatisfacción con su propia figura.

El sistema de organización de la compañía no permite el establecimiento de canales de comunicación eficientes que posibiliten correctas relaciones interpersonales y que afectan inclusive, la propia apreciación que cada una de ellas hace sobre sí misma y su pertenencia a la institución. No consideran que la retroalimentación en relación a su desempeño y la crítica en relación a este, sean adecuadas puesto que no se reciben en el momento oportuno ni de la forma correspondiente, creando así un ambiente laboral pesado. O bien, en otros casos, el establecimiento de relaciones personales poco profundas o ambiguas.

Dentro de los factores ambientales que fueron observados de forma negativa por las bailarinas se encuentran también el ornato, limpieza y orden de la infraestructura en la cual laboran, encontrando focos de contaminación que las hacen vulnerables enfermedades.

Las bailarinas consideran que la institución no ha brindado el apoyo suficiente en aspectos personales, familiares y académicos particulares.

A pesar de la complejidad de factores descritos anteriormente, al hacer el análisis de Inventario Maslach los resultado indican un riesgo bajo de sufrir el síndrome de burnout, sin embargo, hay indicadores de que las bailarinas experimentan desacuerdo, pobre trabajo en equipo, percepción de favoritismos, burocracia, sobre carga de trabajo, aburrimiento por la rutina, mala retroalimentación, des-

motivación relativa a la evaluación de desempeño, relaciones interpersonales conflictivas, poco profundas o ambiguas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

En la práctica profesional, las balletistas experimentan largas jornadas de trabajo físico que, además de significar el desempeño individual, requiere también trabajo colectivo, en un ambiente altamente competitivo, que puede resultar nocivo cuando la retroalimentación al desempeño no se realiza en la forma y momento adecuados, generando en esta población frustración, insatisfacción y problemas de relación.

La crítica no objetiva y la pobre valoración del esfuerzo personal, son percibidas como un ataque por las bailarinas, quienes, para evitar confrontaciones o conflictos de relación con compañeros y superiores, prefieren establecer relaciones interpersonales poco profundas o ambiguas dentro de la institución.

Las bailarinas perciben a la compañía como una entidad con modelo autoritario de organización, enfatizando la forma en que las jefaturas hacen prevalecer las normas disciplinarias a través de un trato desigual, que genera frustración, poca valoración del esfuerzo personal y desmotivación en la población.

El desgaste corporal por la cantidad de trabajo físico, así como por la exigencia externa e interna en el cumplimiento rutinario, vuelve a esta población vulnerable a lesiones, que necesariamente se acompañan de manifestaciones de deterioro emocional.

La rutina diaria de trabajo es, en términos generales la misma, por lo que las bailarinas experimentan tedio, cansancio y aburrimiento, manifestando la necesidad de programas de capacitación y actualización de saberes que reten sus capacidades tanto físicas como intelectuales con actividades novedosas y con el

acompañamiento de profesionales diferentes, que inyecten a la compañía ideas y metodologías frescas y motivadoras.

La imagen corporal es un factor principal en la práctica de ballet a nivel profesional. Al cuidado del peso, le acompaña el control que debiera existir en cuanto a una dieta apropiada, la cual no siempre es posible cumplir por factores de tiempo o múltiples actividades paralelas.

La apreciación que las bailarinas hacen de su propia imagen corporal muestra índices claros de distorsión e insatisfacción. Esta última, genera frustración en la población y tendencia hacia conductas alimentarias inadecuadas.

El ambiente general de la institución, en cuanto a infraestructura, orden, higiene y ornato, constituye para las bailarinas otro factor de riesgo a la salud integral. Así como fuente de desmotivación en la realización de la rutina diaria.

Este trabajo de investigación permitió determinar que el ambiente y exigencia de trabajo vulnera la salud mental de las balletistas profesionales multifactorialmente, considerando tanto las implicaciones inherentes a la disciplina de trabajo como las repercusiones emocionales del desgaste físico, las condiciones organizacionales de trabajo y los pobres mecanismos de afrontamiento del estrés.

4.2. Recomendaciones

A la institución:

Realizar las programaciones y cronogramas, distribuyendo la carga de trabajo de tal manera que la exigencia diaria sea, en lo posible, la misma y, de esta forma, la población sea capaz de dosificar su desempeño físico a lo largo de la semana de trabajo.

Acompañar el proceso de inducción del personal nuevo, por medio de actividades de integración al grupo, para fortalecer vínculos afectivos, establecer mejores y más profundas relaciones interpersonales y generar espacios en los que nuevas generaciones puedan identificarse con bailarinas más experimentadas.

Establecer mecanismo de evaluación de personal y retroalimentación de forma personalizada y constante, con objetivos claros, utilizando canales de comunicación adecuados, enfocándose tanto en las áreas a mejorar como en las fortalezas generales y particulares.

Brindar equánimes oportunidades de superación a las bailarinas, en relación al esfuerzo, dedicación y compromiso personal que cada una de ellas aporte dentro de la institución, paralela e independientemente de la organización jerárquica de la compañía.

Propiciar momentos de convivencia y esparcimiento dentro de la jornada de trabajo, que permita mantener el nivel de energía óptimo en las bailarinas y de esa forma optimizar su desempeño.

Brindar capacitaciones, actualizaciones de saberes y otras actividades de crecimiento a la población, que respondan tanto a los objetivos institucionales como a las expectativas profesionales de las bailarinas.

Gestionar un programa de acompañamiento que facilite la reinserción de la bailarina a su rutina de trabajo físico posterior a una lesión, que incorpore el tratamiento emocional de la misma.

Buscar mecanismos de educación nutricional que permita a las bailarinas conocer e implementar correctas prácticas alimentarias que cubran los requerimientos necesarios según la exigencia física, edad, sexo, altura e índice de masa corporal.

Invertir tiempo y recurso económico en la mejora en medidas de salubridad, orden, ornato y otras necesidades de infraestructura, que aseguren un ambiente laboral más salubre, agradable y motivador a la población de bailarinas.

Gestionar un programa permanente de apoyo psicológico a la población, de tal forma que el crecimiento y la salud mental individual, repercuta en un crecimiento y fortalecimiento institucional.

A las bailarinas:

Involucrarse de forma activa y propositiva en la organización de la institución, de tal manera que puedan comunicar oportunamente sus necesidades, limitaciones y expectativas dentro de la compañía y así fortalecer la convivencia y las relaciones con los demás.

Realizar autoevaluación objetiva del desempeño, ya sea diaria o semanalmente, como retroalimentación del esfuerzo y empeño propio, por medio de una bitácora o diario personal, de tal forma que puedan visualizar sus logros y limitaciones periódicamente y realizar el autoanálisis de actitudes y estrategias a superar o cambiar.

Atender sus necesidades físicas de forma primaria, es decir, desde la prevención de lesiones, acudiendo oportunamente a la evaluación médica pertinente antes de que la consecuencia física sea totalmente limitante. De igual forma, mantener responsablemente una rutina de preparación física paralela a su entrenamiento de ballet, que optimice su rendimiento diario y minimice el riesgo de lesión.

Crear para sí mismas un ambiente laboral agradable mediante la personalización de su propia área de trabajo.

Disponer el tiempo y las acciones de descanso, recuperación y relajación necesarias después de jornadas extenuantes de trabajo, como giras y temporadas, aplicando también las técnicas psico-educativas aprendidas durante este trabajo de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

OBRAS CITADAS

- BOSCO Calvo, Juan, ed. y BURRELL, Víctor. *Danza y Medicina: Las actas de un encuentro*. Madrid, España. : Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L., 2001. 173 p. ISBN 8485977769
- CAMPOS, SA. *Introducción a la Psicología Social*. Costa Rica. : EUNED, 1999. 144 p. ISBN: 9977642036
- *EL libro de la Música: Para una mejor comprensión de la música*. Cuarta Edición. Barcelona, España. : Parramón Ediciones, 1991. 192 p. ISBN: 843420150
- GONZÁLEZ, GJ, SÁNCHEZ, CP y MATAIX, VJ. *Nutrición en el deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje*. Madrid, España: Díaz de Santos, 2006. 496 p. ISBN: 8479787708
- HASKELL, A. *¿Qué es el ballet?* México. : Novarro, 1958. 254 p.
- HORTON, P y HUNT, C. *Sociología*. Tercera Edición en español. México, D.F. : MacGraw-Hil, 1999. 606 p.
- HOWSE, J. *Técnicas de la danza y prevención de lesiones*. Barcelona, España. : Paidotribo, 2002. 216 p. ISBN: 8480196483
- LUCAS, MA. *Sociología de la Empresa*. 5ª Edición Ampliada. Madrid, España. : Colección La Empresa Moderna. Ibérico Europea de Ediciones, S.A., 1992. 285 p. ISBN: 842560365
- MANUAL Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV. 4ª. Edición. Barcelona, España. : Masson, S.A., 1995. 908 p. ISBN: 8445802976
- MORALES, CF. *Introducción a la Psicología de la Salud*. Argentina. : PAIDÓS, 1999. 250 p. ISBN: 9501245047
- OSSONA, P. *La educación por la danza: Enfoque metodológico*. Buenos Aires, Argentina. : Paidos, 1979. 179 p. ISBN: 9688531731

- PAPALIA, D y WENDKOS, OS. *Psicología del Desarrollo*. 7ª. Edición. México, D.F. : McGraw-Hill, 1998. 670 p. ISBN: 9586007057
- TAYLOR, J y TAYLOR, C. *Psicología de la Danza: Técnicas y ejercicios para superar los obstáculos mentales y alcanzar la plenitud del potencial artístico*. Madrid, España. : Gaia Ediciones, 2008. 222 p. ISBN: 8484452239
- TRASTORNO de Estrés Postraumático por Julio Bobes García [et al.]. Barcelona, España. : Masson, S.A., 2000. 304 p. ISBN: 8445810510
- OMS. *Informe sobre la salud en el mundo 2005*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

E-GRAFÍAS

- PARRA, Darío. La técnica del ballet. Ballet María Elena Uribe [en línea]. Marzo, 2011. [fecha de consulta: 12 febrero 2017]. Disponible en: <http://balletmarielenauribe.blogspot.com/2011/03/la-tecnica-del-ballet.html?m=1>
- Organización Mundial de la Salud. Abril, 2016. Temas de Salud. Disponible en: <http://www.who.int/es/>
- Definición.DE. 2008. Disponible en: <http://definicion.de/salud-mental/>

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”

Investigadoras:

Sonia Anzueto Oliveros

Adriana Maria Valdez Dardón

Entrevista No. _____

Caso: _____

Edad: _____

Estado civil: _____

Escolaridad: _____

1. Tiempo de practicar esta disciplina profesionalmente _____

2. ¿Realiza otras actividades o desempeña otro trabajo? _____

3. ¿Por qué? _____

4. Considera que su tiempo de ocio y recreación es:

4.1. En calidad:

a. Satisfactorio

b. Insatisfactorio

4.2. En cantidad:

a. Suficiente

b. Insuficiente

5. ¿Cómo evaluaría su desempeño en el trabajo?

a. Eficiente

b. Regular

c. Ineficiente

6. Considera que la remuneración económica de su trabajo se adecúa a sus necesidades:

a. Sí b. Medianamente c. Escasamente

7. ¿Cree que su situación económica actual repercute en su estado emocional? ¿De qué forma? _____

8. ¿Además de la remuneración económica, recibe otros incentivos laborales? ¿Cuáles? _____

9. ¿Ha tenido opciones de superación profesional dentro de la institución?

a. Sí b. No

10. ¿Cómo se siente a nivel personal dentro de la institución? _____

11. Considera que su estado general de salud es:

a. Excelente b. Bueno c. Regular d. Malo

12. Es su ambiente de trabajo un factor de riesgo para su salud:

a. Nunca b. Algunas veces c. Regularmente d. Siempre

13. ¿Ha tenido lesiones físicas durante el desempeño de su trabajo?

a. Sí b. No

14. ¿Cuáles han sido las lesiones más significativas? _____

15. ¿Para usted, han tenido estas lesiones consecuencias emocionales? _____

16. Le preocupa su peso y figura corporal:

a. Siempre b. Constantemente c. Algunas veces d. Nunca

17. ¿Considera que en su disciplina la dieta alimentaria es necesaria?

a. Sí b. No

18. ¿Cree que llevar una dieta demasiado rigurosa pueda ser un factor de riesgo para su salud en general?

a. Sí b. No

18.1. ¿Por qué? _____

19. ¿Qué situaciones específicas de su ambiente laboral considera pueden ser factores estresantes significativos? _____

20. ¿Considera que en su profesión es necesario el apoyo psicológico?

a. Sí b. No

21. ¿De qué forma se beneficiaría si tuviera acceso al apoyo psicológico para continuar desarrollando su profesión? _____

ANEXO 2

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA –CIEPS- “MAYRA GUTIÉRREZ”
INVESTIGADORAS:

Sonia Anzueto Oliveros

Adriana Maria Valdez Dardón

Caso: _____

Fecha: _____

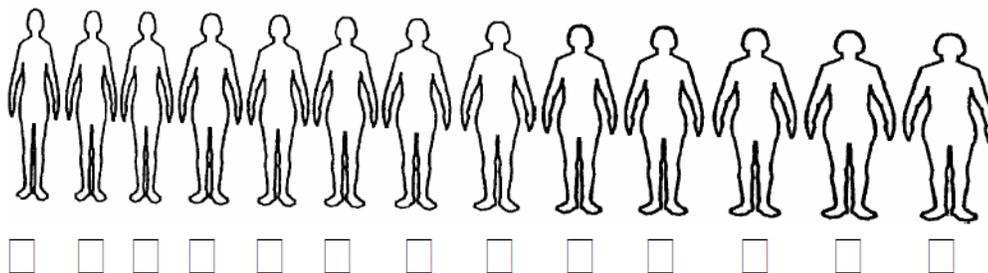
ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL –GARDNER

Se trata de un cuestionario de 11 siluetas **autoadministrado y heteroadministrada**. La silueta central obtiene el valor 0, mientras que las siluetas situadas a su izquierda tienen puntuaciones negativas (de -1 a -6) y las situadas a su derecha obtiene puntuaciones positivas (de 1 a 6).

Primero, la paciente señala con una “P” la silueta que representa la percepción actual de su imagen corporal y con una “D” la silueta que desearían tener.

Posteriormente, el entrevistador señala con una “R” su estimación de la imagen corporal real del paciente. La diferencia entre la imagen corporal percibida y la deseada se considera el *Índice de Insatisfacción* de la imagen corporal, y la diferencia entre la imagen percibida y la Real se considera el *Índice de Distorsión* de la imagen corporal. No se han establecido puntos de corte.

Instrucciones para el profesional: Doble este documento por la línea discontinua y muestre a la paciente las figuras sin el texto.



ANEXO 3

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
 CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
 INVESTIGADORAS:
 Sonia Anzueto Oliveros
 Adriana Maria Valdez Dardón

INVENTARIO MASLACH PARA MEDIR EL IMPACTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Conteste con qué frecuencia estas situaciones le molestan en su trabajo.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 0= nunca | 5=varias veces al mes |
| 1= pocas veces al año o menos | 6= una vez a la semana |
| 2=varias veces al año | 7= pocas veces a la semana |
| 3= una vez al mes o menos | 8= varias veces a la semana |
| 4= unas pocas veces al mes | 9= todos los días |

A	IMPOTENCIA	
1	No puedo darle solución a los problemas que se me asignan	
2	Estoy atrapado en mi trabajo sin opciones.	
3	Soy incapaz de influenciar en las decisiones que me afectan. Estoy incapacitado y no hay nada que pueda hacer al respecto.	
B	DESINFORMACIÓN	
4	No estoy claro sobre las responsabilidades en mi trabajo. No tengo la información necesaria para trabajar bien.	
5	Las personas con las que trabajo no comprenden mi rol. No comprendo el propósito de mi trabajo.	
C	CONFLICTO	
6	Me siento atrapado en medio, Debo satisfacer demandas conflictivas	
7	Estoy en desacuerdo con las personas en mi trabajo. Debo violar procedimiento para hacer mi trabajo	
D	POBRE TRABAJO DE EQUIPO	
8	Mis compañeros de trabajo me subestiman. La dirección muestra favoritismo	
9	La burocracia interfiere con la realización de mi trabajo. Las personas en mi trabajo compiten en vez de cooperar	
E	SOBRECARGA	
10	Mi trabajo interfiere con mi vida personal.	
11	Tengo demasiadas cosas que hacer en muy poco tiempo. Debo trabajar en mi propio tiempo.	
12	Mi carga de trabajo es abrumadora.	
F	ABURRIMIENTO	
13	Tengo pocas cosas que hacer.	

14	El trabajo que realizo actualmente no está de acuerdo con mi calificación. Mi trabajo no es desafiante.	
15	La mayoría del tiempo la utilizo en labores de rutina.	
G	POBRE RETROALIMENTACIÓN	
16	No sé qué es lo que hago bien o mal.	
17	Mi superior (supervisor) no me retroalimenta en mi trabajo. Obtengo la información demasiado tarde para utilizarla.	
18	No veo los resultados de mi trabajo.	
H	CASTIGO	
19	Mi superior (supervisor) es crítico.	
20	Los créditos por mi trabajo los obtienen otros. Mi trabajo no es apreciado.	
21	Soy culpado por los errores de otros.	
I	ALINEACIÓN	
22	Estoy aislado de los demás.	
23	Soy sólo un eslabón en la cadena organizacional.	
24	Tengo poco en común con las personas con las que trabajo.	
25	Evito decirles a las personas dónde trabajo y qué cosa hago.	
J	AMBIGÜEDAD	
26	Las reglas están cambiando constantemente. No sé qué se espera de mí.	
27	No existe relación entre el rendimiento y el éxito.	
28	Las prioridades que debo conocer no están claras para mí.	
K	AUSENCIA DE RECOMPENSAS	
29	Mi trabajo no me satisface. Tengo realmente pocos éxitos.	
30	El progreso en mi carrera no es lo que he esperado.	
31	Nadie me respeta.	
L	CONFLICTO DE VALORES	
32	Debo comprometer mis valores.	
33	Las personas desaprueban lo que hago. No creo en la institución.	
34	Mi corazón ni está en mi trabajo.	

ANEXO 4

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA –CIEPs- “MAYRA GUTIÉRREZ”
Investigadoras:
Sonia Anzueto Oliveros
Adriana Maria Valdez Dardón

Carta de Consentimiento Informado

Yo, _____
he sido informada y comprendo la naturaleza de este estudio de investigación. Con el conocimiento de que los datos que proporcione para el desarrollo del mismo pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, respetando la confidencialidad de las participantes, convengo en colaborar en este estudio de investigación.

Firma de la participante

Para uso de las investigadoras

He explicado a la señora (ita) _____
la naturaleza y los propósitos de la investigación. He contestado a sus preguntas en la medida de mis conocimientos. Acepto que conozco la normalidad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella.

Firma de la investigadora

Lugar y fecha: _____

