

## Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas Psychological coping strategies of Spanish dance companies

\*Virginia García Coll, \*\*María Espada Mateos, \*\*\*Rosa De las Heras Fernández

\*Universidad de Castilla – La Mancha (España), \*\*Universidad Politécnica de Madrid (España), \*\*\* Universidad Internacional de La Rioja (España)

**Resumen.** La danza es la actividad física artística por excelencia y ejerce una enorme tensión psicológica para los que lo practican. Son casi inexistentes los estudios que se interesan por conocer qué particularidades del entorno de la danza son las adecuadas para que los bailarines se desarrollen de forma óptima. Este estudio analiza las diferencias que existen en las estrategias de afrontamiento psicológico entre los bailarines de Danza Española y Flamenco de las mejores compañías españolas, siendo el único en conseguir este tipo de muestra. Para ello participaron un total de 14 Compañías Profesionales de danza con gran prestigio nacional. A todos ellos se les aplicó el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (ACSI-28) de Graupera, Ruiz, García y Smith (2011). Los resultados mostraron diferencias significativas en todos los factores del cuestionario, siendo la Compañía de Sara Baras la que obtuvo los mejores resultados a excepción del rendimiento bajo presión. Por lo tanto, este estudio demuestra como es importante proporcionar a los bailarines estrategias eficientes con las que lograr un mayor rendimiento y disfrute de su disciplina.

**Palabras clave.** Danza española, flamenco, estrategias de afrontamiento, actividad física, rendimiento.

**Abstract.** Dancing is the artistic physical activity par excellence. This discipline exerts a psychological strain for those who practice it, but there is scarce evidence on what environmental characteristics are adequate for dancers to evolve in optimum conditions. This study analyses the existing differences in the psychological coping strategies between Spanish Dance and Flamenco dancers from the best Spanish companies. This research is the first in achieving this kind of sample. A total of 14 highly prestigious professional dance companies participated in this study. All participants were asked to complete the Questionnaire of Coping Strategies (ACSI-28) created by Graupera, Ruiz, García and Smith (2011). The results showed significant differences in all the surveyed factors, being Sara Baras Company the one obtaining the best values in all variables, except for the performance under pressure. Therefore, this study shows how important effective strategies are for dancers to meet a higher performance and enjoyment of their discipline.

**Keywords.** Spanish dance, flamenco, coping strategies, physical activity, performance.

### Introducción

La danza es entendida como una actividad corporal utilizada tanto por el hombre como por la mujer, de forma individual o colectiva, que expresa y comunica estados de ánimo, sentimientos, ideas o pensamientos, que implica preparación física y conocimiento de la técnica, que normalmente se lleva a cabo en España en los Conservatorios de Danza (De las Heras-Fernández y Espada, 2020). Este conocimiento le aporta a su practicante destreza y habilidad que le permiten el uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical). Es por ello por lo que la

danza ejerce una enorme tensión psicológica para los que la practican (Buckroyd, 2000) debido a que éstos deben tener una dedicación extraordinaria, una gran capacidad frente las demandas psicológicas y al trabajo físico y la habilidad para persistir, siendo una constante en su carrera como bailarines (Amado et al., 2011). Los aspectos físicos parecen estar relacionados con los psicológicos, ya que, las lesiones, por ejemplo, están asociadas con una combinación compleja de factores biopsicosociales (Cahalan et al., 2015). La fatiga en la práctica del baile debe ser tomada en cuenta, ya que, si los bailarines hubieran practicado durante mucho tiempo, su concentración podría disminuir y provocar cansancio mental que pueden hacer bajar su rendimiento. Algo parecido a lo que pasa en el mundo del deporte. Por lo tanto, las situaciones de fatiga mental están vinculadas a cuestiones de naturaleza socioemocional. Es por eso por lo que De las Heras-Fernández, Espada, Carrascal y García (2020) estudiaron a bailarines profesionales de dos compañías de danza con respecto a los

efectos de la inteligencia emocional, estados de ánimo y estrategias de afrontamiento y la relación que había entre dichas variables. Únicamente encontraron diferencias entre hombres y mujeres de cara a la fijación de objetivos. Lo que si concluyeron es que es necesario un mayor desarrollo en aspectos psicológicos para mejorar planes de entrenamiento y estrategias profesionales en baile.

Por su parte, la danza, es la actividad física artística por excelencia y es además patrimonio cultural de toda civilización. Desde cualquier época y cultura, sus composiciones nos traen la abstracción de los ideales de una determinada cultura física (Sampedro & Botana, 2010).

Por todo esto, según Taylor y Taylor (2008), la danza, pese a ser una disciplina artística, comparte características con contextos deportivos (entrenamientos/ensayos, figura del entrenador/profesor, pertenencia al club/academia, competiciones/ actuaciones, relación con los compañeros, etc.). Es por ello, por lo que la Psicología del Deporte se interesa cada vez más por conocer qué particularidades del entorno de la danza son las adecuadas para que los bailarines se desarrollen de forma óptima. Hay que decir que se trata de un ámbito poco estudiado desde la psicología, si lo comparamos con otros deportes, de ahí la importancia de este estudio (Taylor & Taylor, 2008).

En la actualidad los deportistas en general, y en este caso los bailarines, tienen que hacer frente a desafíos que son desconocidos para ellos. Esto hace necesario el desarrollo de todo un conjunto de recursos y estrategias psicológicas que les permitan afrontar estas demandas con éxito (Márquez, 2006).

Las presiones psicológicas son elevadas dentro de la danza y el día de la actuación se convierte en un contexto generador de estrés y ansiedad, que puede llevar a alterar el rendimiento del bailarín e incluso a la aparición del *burnout* y abandono de la compañía. De ahí la necesidad de conocer qué habilidades psicológicas son las más relevantes para el éxito de los mismos (Ruiz y Arruza, 2005), así como el uso de estrategias de afrontamiento, definidas como un conjunto de respuestas ante una situación estresante ejecutadas para disminuir los efectos negativos que esta situación puede producir, con el fin de controlarlos o neutralizarlos (Márquez, 2006).

Los bailarines que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas, o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad de los ensayos o la actuación y de reaccionar de manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la ca-

pacidad de ejecución. Resulta evidente que los bailarines que participan en compañías de alto nivel necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento. Para ello es necesario, por un lado, la identificación de las estrategias de afrontamiento, y por otro, examinar qué estrategias específicas resultan de mayor utilidad para el control de las demandas internas y externas en las diferentes actuaciones (Crocker, Kowalski, & Graham, 1998; Márquez, 2006). Pero se puede dar el caso en el que conforme van aumentando de curso dentro de las escuelas de danza, sus estrategias cognitivas se ven reducidas, derivando a un aumento del nivel de ansiedad y una reducción de la autoconfianza personal ante la actividad dancística. Es lo que ocurrió en el estudio de Nieto, Chinchilla y Catillo (2020), que aún siendo así, según tenían mayor formación, el pensamiento crítico y la aceptación de los errores era mayor.

Requena, Martín y Lago (2015) también estudiaron la relación que tenían la autoestima y la motivación con el rendimiento académico de los bailarines, revelándose la importancia del trabajo de la autoestima para la construcción de una imagen corporal adecuada, y la necesidad de una educación emocional y del empleo sistemático de herramientas de diagnóstico para prevenir trastornos de la conducta alimentaria, como otro aspecto importante dentro del mundo de la danza.

Basándose en el marco teórico de Lazarus y Folkman (1986) en el que distingue el afrontamiento orientado a la tarea y el orientado a la emoción, así como en diversas observaciones empíricas, se ha propuesto un modelo de estrategia de afrontamiento basado en el control de las emociones, la organización de la recepción de información, la planificación de las respuestas y la ejecución de las acciones apropiadas. Habilidades como la concentración, confianza, automotivación, compromiso, simulación o autorregulación se han convertido en esenciales a la hora de explicar el éxito deportivo. De ahí que no exista duda en aceptar que para alcanzar el éxito deportivo es necesario considerar los aspectos emocionales y psicológicos de los deportistas (Gaspar, Miranda, Ferreira, & Ruiz, 2006; Machado, Ruaro, & Geller, 2006; Spieler, Czech, Joyner & Munkay, 2007; Kruger, Elsunet, y Potgieter, 2019; Ramírez y Prieto, 2020). Además, se destaca como a través de la música o la danza creativa, se consiguen efectos positivos sobre las habilidades emocionales del ser humano (De Rueda, & López, 2013).

Es evidente que las habilidades psicológicas están

relacionadas con un número de variables de resultado, como el rendimiento (Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Greenspan & Feltz, 1989; Mahoney, 1984; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987) o el nivel de desarrollo del deporte competitivo. Así, por ejemplo, Burke y Orlick (2003) estudiaron las estrategias mentales utilizadas por un grupo de escaladores previamente a la subida del monte Everest. Destacaron la planificación detallada, la dureza mental, la focalización, la imaginación mental, marcarse objetivos a corto plazo y creer en las capacidades de uno mismo, como las más relevantes.

En este sentido, Gaspar et al. (2006), aplicaron el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (en adelante ACSI-28) en versión portuguesa a una muestra de deportistas obteniendo unos valores medios superiores en los factores relacionados con la Entrenabilidad, Confianza y Motivación y Rendimiento bajo Presión. Las puntuaciones más bajas se obtuvieron en los factores: Afrontamiento de la Adversidad, Establecimiento de Objetivos y Ausencia de Preocupación. García (2006) lo aplicó a una muestra de 381 deportistas españoles de ambos sexos y de edades comprendidas entre 12 y 27 años, encontrando que los deportistas de mayor nivel de competencia obtuvieron las puntuaciones más elevadas en los factores de Concentración y de Rendimiento bajo Presión, y, de manera general, los deportistas de nivel internacional obtuvieron puntuaciones más elevadas que los de otros niveles de competencia.

Andrew, Grobbelaar y Potgieter (2007) y Potgieter, Grobbelaar y Andrew (2008) lo emplearon con jugadores de rugby sudafricanos como parte de un estudio dirigido a distinguir a los mejores jugadores. Los resultados les permitieron afirmar que los jugadores más competentes poseían una mayor confianza, afrontaban la adversidad de forma más eficaz, siendo esta habilidad una de las más destacadas por los autores a la hora de poder llegar a lo más alto en este deporte. Recientemente, Lope y Solís (2020), midieron los niveles de estrés antes y después de una intervención psicológica centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento en futbolistas semi profesionales. El instrumento en este caso fue el cuestionario de estrés para deportistas Restq-Sport, indicando como al desarrollar las estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en los futbolistas, se redujeron los indicadores de estrés específico al deporte. González, Valdivia, Cachón, Zurita y Romero (2017) añaden que, desarrollando la habilidad de control de estrés, previene alcanzar estados de ansiedad posibilitando mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración du-

rante la competición.

De esta forma queda patente la no generalización de lo que ocurre en otros contextos y la necesidad de llevar el estudio al ámbito de la danza. Por ello es importante pensar y no dejar de lado lo que Sternberg (2000) comentaba en cuanto a la importancia de contextualizar todo aquello que se realice, dando el término de Inteligencia Práctica o Contextual donde se destacan estos aspectos, llevándose incluso a aplicar al ámbito deportivo (Ruiz, García, Palomo, Navia & Miñano, 2014).

Con relación al contexto de la danza son casi inexistentes los trabajos que hablen de las estrategias de afrontamiento. Únicamente el de Amado et al. (2010), que relacionan la teoría de la autodeterminación y la utilización de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza, y cuáles de estas variables predicen la utilización de un tipo u otro de estrategias, ante una situación amenazante para el individuo. Participaron un total de 96 bailarines de edades entre 11 y 55 años de diferentes escuelas de danza española, mostrando los resultados una relación positiva entre la motivación intrínseca e identificada y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales con la utilización de algunas estrategias orientadas a la tarea o al problema, mientras que la desmotivación muestra esta relación con las estrategias orientadas a la evitación. Asimismo, la motivación intrínseca y la percepción de competencia aparecen como principales predictores de la utilización de las estrategias orientadas a la tarea en bailarines.

De forma resumida hablamos de habilidades como la concentración, preocupación por el rendimiento, establecimiento de objetivos y preparación mental, rendir bajo presión, confianza, afrontamiento de la adversidad y entrenabilidad, que serán objeto de estudio de este trabajo.

Por lo tanto, son pocos los estudios que evalúan las estrategias de afrontamiento de bailarines de alto nivel ante situaciones que suponen una responsabilidad para ellos. En este estudio se analizan a bailarines de Danza Española y Flamenco profesionales y estudiantes de Grado Superior aportando unos datos inéditos a la investigación en la danza.

## Método

La investigación siguió una metodología cuantitativa de corte descriptivo (Alvira, 2002). En el desarrollo de la metodología, los procedimientos que se siguieron

fueron los propios de la encuesta (Cea, 2004).

### ***Muestra***

Se realizó un muestreo no probabilístico y por conveniencia, debido a las limitaciones para acceder a una población tan exclusiva, ya que, aunque se trató de contactar con todos los bailarines pertenecientes a las diferentes compañías de baile de España, no fue posible en todos los casos y no todos accedieron a colaborar en el estudio.

La muestra total es de 143 bailarines, 96 mujeres (67.1%) y 47 hombres (32.9%) con una edad entre 18 y 51 años ( $30.52 \pm 7.86$ ) y divididos en un total de 14 compañías profesionales de danza: Ballet Nacional de España, Ballet Flamenco de Madrid, compañía de Luis Ortega, compañía de María Pages, Ballet del Teatro de la Zarzuela, compañía de Sara Baras, Ballet Calisai, Ballet Español de Murcia, compañía murciana, un grupo de 18 bailaeros profesionales del flamenco y alumnos de último curso del grado superior en la especialidad de danza Española y Flamenco de 4 de los 7 centros de Enseñanza Superior en Danza oficiales existentes en España: el Conservatorio Superior de Danza de Madrid-CSDMA, Málaga-CSDMAP, del Instituto de Teatro-CSD (Barcelona) y del Instituto superior de Danza Alicia Alonso-ISDAA (Madrid). (De aquí en adelante se utilizarán las siglas para referirse a los distintos sujetos de la muestra)

### ***Instrumento***

El instrumento utilizado en el estudio fue el ACS-28 que fue traducido y validado en el ámbito deportivo de habla hispana para medir las estrategias de afrontamiento dentro del ámbito de la actividad física y el deporte (Graupera, Ruiz, García, & Smith, 2011). Consta de 28 ítems y siete dimensiones con cuatro ítems cada una: Concentración, Preocupación por el Rendimiento, Establecimiento de Objetivos y Preparación Mental, Rendir bajo Presión, Confianza, Afrontamiento de la Adversidad y Entrenabilidad. Se puntúa en una escala tipo Likert de uno (Totalmente en desacuerdo) a cuatro (Totalmente de acuerdo). La consistencia interna del instrumento original fue elevada (.86) así como el coeficiente de correlación test – retest que fue de .87

### ***Procedimiento***

En el trabajo de campo realizado, los entrevistados aplicaron el cuestionario estandarizado en las diferentes compañías de danza una vez se obtuvo el consentimiento informado por parte de los dirigentes, así como

de los propios bailarines. La cumplimentación de los cuestionarios de manera individual por parte de cada sujeto, tuvo una duración promedio de 20 minutos.

Según iban finalizando se comprobó que los cuestionarios se hallaban total y adecuadamente cumplimentados para que no se quedara ninguna pregunta sin responder evitando los casos perdidos (Cea, 2004; Miquel, Bigné, Lévy, Cuenca, & Miquel, 2000).

### ***Análisis estadístico***

Para realizar el análisis estadístico se recurrió al programa SPSS v.22.0 (SPSS Inc., EE.UU). Se utilizaron pruebas de estadística descriptiva e inferencial. En la estadística descriptiva, se hallaron datos estadísticos de frecuencia tales como: media y desviaciones típicas.

En la estadística inferencial, para comprobar la normalidad de las distribuciones, se utilizó el test de *Kolmogorov-Smirnov*. En las variables que cumplían una distribución normal, como prueba inferencial se utilizó la prueba *ANOVA* de un factor con el fin de analizar la relación existente entre las variables, usando el criterio estadístico de significación de  $p < .05$ .

### ***Resultados***

En la Tabla 1 se muestra las estrategias de afrontamiento en relación con las formaciones de danza investigadas. En un primer momento se puede observar que existen diferencias de medias en todas las dimensiones analizadas, siendo la compañía de Sara Baras la que mayores puntuaciones presenta en todas las dimensiones excepto en rendimiento bajo presión. En establecimiento de objetivos, la compañía de Sara Baras presenta una  $X=3.63$ , seguida del Ballet Calisai  $X=3.19$  mientras que las compañías que menor puntuación presentan son la compañía de Luis Ortega ( $X=2.57$ ) y el Ballet del Teatro la Zarzuela ( $X=2.53$ ). En cuanto a la confianza y la motivación, la compañía de Sara Baras obtiene la mayor puntuación ( $X=3.63$ ) seguida de la compañía de Murcia y los alumnos de Conservatorio Superior de Málaga ( $X=3.39$  y  $X=3.38$  respectivamente), siendo los alumnos del Instituto Superior de Danza Alicia Alonso y Conservatorio Superior de Danza de Madrid, los bailarines que presentan menores puntuaciones ( $X=2.92$  y  $X=2.83$ , respectivamente). Igualmente, en la dimensión entrenabilidad es la compañía de Sara Baras la que tiene una media superior ( $X=3.13$ ) seguida de los alumnos del Instituto de Teatro de Barcelona ( $X=2.75$ ) mientras que la compañía de Luis Ortega tiene una media inferior ( $X=2.14$ ) seguida de los bailaeros/as in-

dependientes ( $X=2.31$ ). Respecto a la concentración y el afrontamiento de la adversidad son los bailarines que pertenecen a la compañía de Sara Baras los que mayores niveles muestran ( $X=3.50$  y  $X=3.38$ , respectivamente) mientras que los alumnos del Conservatorio superior de Danza de Madrid son los que menores niveles presentan tanto en concentración ( $X=2.58$ ) como en afrontamiento de la adversidad ( $X=2.46$ ). Al analizar el rendimiento bajo presión se observa que son los bailarines del Instituto del Teatro de Barcelona los que presentan mayores puntuaciones ( $X=2.75$ ) y los del Ballet del Teatro de la Zarzuela los que muestran las puntuaciones más bajas ( $X=1.75$ ). Finalmente, los bailarines de la compañía de Sara Baras tienen la mayor puntuación en lo que a ausencia de preocupación se refiere ( $X=2.17$ ) muy seguida del Ballet Calisai ( $X=3.13$ ), mientras que los alumnos de Conservatorio Superior de Danza de Málaga son los bailarines que menor ausencia de preocupación muestran ( $X=2.06$ ).

Tabla 1.  
Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamientos según la compañía

Nombre CIA	Establecimiento de objetivos	Confianza y Motivación	Entrenabilidad	Concentración	Afrontamiento de la adversidad	Rendimiento bajo presión	Ausencia de preocupación	
Luis Ortega	X	2,57	2,96	2,14	2,64	2,93	1,96	2,43
N=7	DT	0,45	0,47	0,38	0,43	0,45	0,27	0,62
María Pages	X	2,94	3,22	2,58	3,03	3,08	2,56	3,00
N=9	DT	0,33	0,20	0,22	0,38	0,38	0,39	0,31
Teatro la Zarzuela	X	2,53	3,08	2,69	3,22	2,75	1,75	2,81
N=9	DT	0,38	0,18	0,45	0,26	0,54	0,59	0,63
Sara Baras	X	3,63	3,63	3,13	3,50	3,38	2,50	3,17
N=6	DT	0,21	0,21	0,21	0,22	0,34	0,27	0,65
Ballet Colisai	X	3,19	3,25	2,63	3,06	3,00	2,50	3,13
N=4	DT	0,38	0,20	0,48	0,47	0,68	0,54	0,32
Ballet Español de Murcia	X	2,75	3,07	2,55	3,04	2,86	2,58	2,72
N=19	DT	0,51	0,33	0,32	0,40	0,46	0,42	0,55
Bailaor/a Independiente	X	2,82	3,00	2,31	2,90	2,79	2,31	2,90
N=18	DT	0,29	0,39	0,40	0,51	0,49	0,55	0,52
CIA Murciana	X	2,82	3,39	2,68	2,93	3,14	2,21	2,82
N=7	DT	0,28	0,38	0,67	0,53	0,61	0,59	0,64
Insti. Teatre BCN	X	2,67	3,00	2,75	2,67	2,92	2,75	2,83
N=3	DT	0,29	0,00	0,66	0,63	0,38	0,25	0,52
C.S.D. Málaga	X	2,81	3,38	2,63	2,63	2,88	2,38	2,06
N=4	DT	0,38	0,32	0,43	0,43	0,52	0,32	0,66
ISD Alicia Alonso Madrid	X	3,17	2,92	2,67	2,69	2,69	2,31	3,00
N=9	DT	0,22	0,41	0,25	0,37	0,45	0,60	0,48
CSDMA	X	2,88	2,83	2,73	2,54	2,46	2,40	2,90
N=12	DT	0,65	0,40	0,29	0,44	0,58	0,63	0,63
Ballet Nacional de España	X	2,66	3,23	2,60	3,01	2,84	2,18	2,68
N=20	DT	0,33	0,40	0,38	0,47	0,45	0,61	0,41
Ballet Flamenco de Madrid	X	3,05	3,30	2,55	3,28	3,00	2,68	2,52
N=15	DT	0,57	0,42	0,34	0,40	0,48	0,90	0,72
Total	X	2,86	3,13	2,58	2,97	2,87	2,36	2,78
N=142	DT	0,47	0,39	0,41	0,48	0,50	0,60	0,57

Al analizar la diferencia estadística entre las estrategias de afrontamiento y las distintas formaciones de baile, en la Tabla 2 se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el establecimiento de objetivos  $F(13) = 3.519$ ,  $p=.00$  en función del tipo de compañía de danza. Encontrando estas diferencias entre la compañía de Sara Baras y las compañías de Luis Ortega ( $p=.00$ ), Ballet del Teatro de la Zarzuela ( $p=.00$ ), Ballet Español de Murcia ( $p=.00$ ), Bailaor/as independientes ( $p=.00$ ), CSDMA ( $p=.04$ ) y el Ballet Nacional de España ( $p=.00$ ), siendo los bailarines de la compañía de Sara Baras los que mayor nivel en

cuanto a establecimiento de objetivos presentan. En cuanto a la confianza y la motivación, se muestra que existen diferencias estadísticamente significativas en función de las formaciones de baile  $F(13) = 2.963$  ( $p=.00$ ), dichas diferencias se encuentran entre la compañía Sara Baras y los bailaor/as independientes ( $p=.03$ ), los alumnos del Instituto Superior de Danza Alicia Alonso de Madrid ( $p=.02$ ) y CSDMA ( $p=.00$ ). Igualmente, existen diferencias estadísticamente significativas entre la entrenabilidad y la formación de danza,  $F(13) = 2.765$ ,  $p = .00$ , encontrando estas diferencias entre la compañía de Sara Baras y Luis Ortega ( $p = .00$ ) y entre los Bailaor/as independientes y la compañía de Luis Ortega ( $p=.00$ ). Respecto a la relación entre la concentración y las formaciones de baile, se puede observar que existen diferencias significativas entre ambas variables  $F(13) = 3.524$ ,  $p=.00$ , estas diferencias se encuentran entre la compañía de Sara Baras y las compañías de Luis Ortega ( $p=.04$ ), los alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Madrid ( $p=.00$ ) y los alumnos del Instituto Superior de Danza Alicia Alonso de Madrid ( $p=.04$ ); entre el Ballet del Teatro la Zarzuela y los alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Madrid ( $p=.04$ ); entre los alumnos del Conservatorio Superior de Danza de Madrid y el Ballet Flamenco de Madrid ( $p=.00$ ). Finalmente, existen diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento bajo presión  $F(13) = 2.065$ ,  $p=.02$ , encontrando estas diferencias entre el Ballet del Teatro la Zarzuela y las compañías del Ballet Español de Murcia ( $p=.04$ ) y el Ballet Flamenco de Madrid ( $p=.01$ ) siendo los bailarines

Tabla 2.  
ANOVA de un factor las estrategias de afrontamiento según la compañía

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Establecimiento de objetivos	Inter-grupos	8,142	13	,626	3,519	,00
	Intra-grupos	22,783	128	,178		
	Total	30,925	141			
Confianza y Motivación	Inter-grupos	5,051	13	,389	2,963	,00
	Intra-grupos	16,782	128	,131		
	Total	21,833	141			
Entrenabilidad	Inter-grupos	5,135	13	,395	2,765	,00
	Intra-grupos	18,287	128	,143		
	Total	23,421	141			
Concentración	Inter-grupos	8,479	13	,652	3,524	,00
	Intra-grupos	23,879	129	,185		
	Total	32,358	142			
Afrontamiento de la adversidad	Inter-grupos	5,389	13	,415	1,750	,05
	Intra-grupos	30,326	128	,237		
	Total	35,715	141			
Rendimiento bajo presión	Inter-grupos	8,847	13	,681	2,065	,02
	Intra-grupos	42,193	128	,330		
	Total	51,040	141			
Ausencia de preocupación	Inter-grupos	6,946	13	,534	1,725	,06
	Intra-grupos	39,642	128	,310		
	Total	46,588	141			

del Teatro de la Zarzuela los que tienen las puntuaciones más bajas respecto a esta variable.

## Discusión y conclusiones

Son escasas las investigaciones que se realizan en danza, y más concretamente con bailarines de alto nivel. En este estudio se quiso analizar una muestra relevante de bailarines profesionales de Danza Española y Flamenco de las compañías de danza más prestigiosas de nuestro país junto con estudiantes del último curso de los estudios superiores de danza y bailaoras de Flamenco profesionales.

En primer lugar, hay que destacar que se trata de un círculo al que no todo el mundo tiene el privilegio de entrar, ya que se exige estar psicológicamente preparado y cumplir unos cánones y unas proporciones físicas muy específicas, de ahí que sea relevante el poseer unas estrategias de afrontamiento adecuadas para enfrentarse a situaciones de gran responsabilidad para ellos. Esa exigencia física y psicológica en busca de la perfección hace que la danza se considere como un deporte, definiendo al bailarín como un atleta que tiene que cuidarse y estar muy bien entrenado (Olivé, 2014).

Ya decían autores como Gaspar et al. (2006) y Acebes, Granado y Marchena (2021), que para alcanzar el éxito en disciplinas como el deporte o la danza era necesario considerar los aspectos emocionales y psicológicos de los deportistas/bailarines. Y de ahí que el interés del estudio fuera analizar las estrategias de afrontamiento de bailarines profesionales de Danza Española y Flamenco en el ámbito nacional. Se pueden destacar habilidades como el establecimiento de objetivos, la confianza y motivación o la concentración, siendo relevante que, de forma general, sea el rendimiento bajo presión el factor con menos puntuación. Amado et al. (2011) explicaban que las presiones psicológicas son elevadas dentro de la danza y el día de la actuación se convierte en un contexto generador de estrés y ansiedad, que puede llevar a alterar el rendimiento del bailarín, de ahí que el rendimiento bajo presión sea un aspecto importante para trabajar. En este caso es el Ballet del Teatro de la Zarzuela el que muestra las puntuaciones más bajas ya que se trata de un contexto donde los bailarines son «acompañantes», es decir, no están tan exclusivo como si fuera un espectáculo de danza. En una Zarzuela, el peso lo llevan los cantantes solistas y los bailarines sólo intervienen en algunos momentos como pueden ser los actos entre escenas. En definitiva, no tienen un peso relevante en el espectáculo. Muy dife-

rente ocurre cuando se trata de un espectáculo sólo de danza donde el peso recae sobre los bailarines y por lo tanto la presión es mayor. Se les exige un nivel técnico desarrollado en cada uno de sus movimientos y una precisión y calidad concreta en cada uno de sus gestos corporales.

Por su parte, y siguiendo en esta línea, la psicóloga Pilar Jiménez explicaba que, para lanzarse a la práctica de esta disciplina a nivel profesional, primero es fundamental tener motivación y sacrificio, ya que se trata de una profesión muy exigente que implica muchas horas de entrenamiento y es muy fácil saturarse (Olivé, 2014), aspecto que coincide con nuestro estudio donde los valores de motivación y confianza por parte de todas las compañías obtienen un valor alto, destacando la compañía de Sara Baras como la que más motivada se encuentra ante lo que hace. Los bailaoras independientes por su parte son los que menos motivados están. Aquí entra en juego la responsabilidad de estos últimos de encontrar su propio trabajo; se tienen que «buscar la vida» para conseguir un sueldo digno, algo que no tienen que hacer aquellos que pertenecen a una compañía donde el trabajo lo busca la figura del «mánager». Esta tarea extra en los bailaoras independientes, puede que sea la consecuencia de una pérdida de motivación, porque en muchas ocasiones esa búsqueda no es fructífera. Deben hacer una tarea importante de automotivación para seguir con lo que están haciendo porque no tienen una persona que los dirija. En cierta manera, la motivación implementa la voluntad que permite mantener el deseo de seguir bailando a pesar del dolor y el sufrimiento, la fatiga, el aburrimiento o la iniciativa de abandonar y dedicar su tiempo a hacer otras cosas. La clave para desarrollar la motivación es el establecimiento de metas a corto, medio y largo plazo, cuidando que se traten de retos realistas y alcanzables (Márquez y Garatachea, 2012). Es por ello por lo que el establecimiento de objetivos obtiene unas puntuaciones altas apareciendo diferencias a favor de la compañía de Sara Baras que sin duda alguna es una compañía con una dirección clara y un trabajo programado (giras, actuaciones), donde lo más importante es preocuparse de hacerlo bien y seguir las instrucciones dadas. De ahí que se pueda considerar este aspecto como relevante dentro de las estrategias de afrontamiento de los bailarines, ya que De las Heras et al. (2020) destacaron que el establecimiento de metas, junto con el estado de ánimo y la inteligencia emocional, deberían ser aspectos considerados en los planes de formación y actuación con bailarines profesionales en las diferentes instituciones y

empresas.

Lo mismo ocurre con la concentración, capacidad de focalizarse en una tarea y dirigir la atención hacia los aspectos más relevantes de una actividad durante un período determinado de tiempo. Es la compañía de Sara Baras la que se destaca en relación con el resto de las compañías. Para aumentar y lograr sostener la concentración, puede resultar útil desarrollar rutinas y protocolos específicos que permitan al bailarín estructurar su tiempo y pueda centrarse en lo que realizará a continuación, evitando las distracciones incluso de su propia mente al igual que exponían Díaz y Rodríguez (2005) y González et al. (2017) en sus trabajos. En la medida en que las rutinas sean de utilidad, podrán aplicarlas en situaciones reales de tensión, asociando de este modo dicha rutina concreta con la activación óptima necesaria para el mantenimiento de la concentración, aspecto relacionado con la entrenabilidad que es donde aparecen diferencias entre la Compañías de Sara Baras y la de Luis Ortega y los Bailaores independientes. En este sentido se puede añadir que los componentes de la compañía de Luis Ortega son veteranos con un perfil parecido a los bailaores independientes, que dependen de sí mismos, que son autodidactas, y que buscan ellos su trabajo, de ahí las puntuaciones bajas en este factor.

En definitiva, la investigación llevada a cabo, y las que de ella se deriven, pueden convertirse en una fuente importante de información útil para el conocimiento de la especialidad, el perfeccionamiento de su enseñanza y la mejora de la actividad profesional de quienes la cultivan. La caracterización psicológica del bailarín puede, en el futuro, orientar la dirección científica del trabajo de formación de los estudiantes de danza y del desarrollo de los bailarines profesionales (Febles & Wong, 2002). Pues muchas veces estos bailarines profesionales llevan a cabo su formación en las enseñanzas formales de Danza, en <sup>1</sup>Conservatorios, cuyo currículo está establecido por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (p.45-47). De hecho, De las Heras y Espada (2020) en su estudio sobre las enseñanzas profesionales y el Grado Superior de Danza, coinciden en que cuanto mayor sea la competencia motriz autopercebida y la competencia motriz comparada, menor será la ansiedad y el agobio ante el fracaso, ayudando a afrontar de forma más sencilla las situaciones de estrés.

Por lo tanto, como conclusión de este estudio se destaca la importancia que tiene el proporcionar a los bailarines estrategias eficientes con las que lograr un mayor rendimiento y disfrute de su disciplina porque se ha demostrado como el perfil de las mejores compañías de

danza española y flamenco queda marcado por unas puntuaciones elevadas en cada una de las estrategias de afrontamiento que se han analizado en este estudio. Algunos aspectos psicológicos como la motivación, el establecimiento de objetivos, el manejo de la ansiedad y de las presiones, la confianza en sí mismo y la concentración, entre otros, son determinantes en esta materia para desarrollar al máximo el propio potencial y hacerlo de manera agradable y satisfactoria. Queda pendiente el poder hacer este estudio con diferentes cursos o etapas de formación, para ver si el nivel de pericia es una variable que esté relacionada con las habilidades de afrontamiento que utilizan cada uno de los bailarines.

## Referencias

- Acebes, J. Granada, M. y Marchena, C. (2021). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid, *Retos*, 39, 643-648.
- Alvira, F. (2002). Diseños de investigación social: Criterios operativos. En F. Alvira, M. García Ferrando & J. Ibáñez (Comps.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (3.a ed.) (pp. 99-125). Alianza editorial.
- Amado, D. Leo, F.M., Sánchez, P.A., Sánchez, D., & García, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2011, 11, 1, 7-17. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/120501>
- Andrew, M., Grobbelaar, H., & Potgieter, J. (2007). Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between Rugby Union players of different participation levels. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29, 1, 1-14. <https://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/25951>
- Buckroyd, P. (2000). The student dancer: Emotional aspects of the teaching and learning of dance. Dance Books.
- Burke, S., & Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite mount Everest climbers. *Journal of Excellence*, 8 (consultado el día 30 de septiembre de 2008 en <http://www.zoneofexcellence.ca/free.html#farticles>).
- Cahalan, R., Purtill, H., O'Sullivan, P., & O'Sullivan, K. (2015). A Cross-sectional Study of Elite Adult Irish Dancers: Biopsychosocial Traits, Pain, and Injury. *Journal of Dance Medicine & Science* 19 (1), pp. 31-43. doi:10.12678/1089-313X.19.1.31. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.19.1.31>

- Cea, M<sup>a</sup>.A. (2004). *Métodos de encuesta*. Madrid: Síntesis.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., & Graham, T.R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. En J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. (pp.149-161). Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- De las Heras-Fernández, R. y Espada, M. (2020). Estrategias y estilos de enseñanza en la Clase Magistral en los estudios profesionales y Superiores de Danza Española y Flamenco. *Retos Nuevas tendencias de Educación física.*, 38 p. 671-678 <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77959/49486>
- De las Heras, R., Espada, M., Carrascal, S. & García, V. (2020). Evaluation and analysis of emotional intelligence, mood and coping strategies in two Spanish dance companies. *Research in dance education*, <https://doi.org/10.1080/14647893.2020.1746253>
- De Rueda, B., & López, C. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, pp. 141-148. <https://pdfs.semanticscholar.org/3a24/0b6edbe4c2f57b7a32641f0ebcd94b67d1b4.pdf?ga=2.42892902.235297496.1606044078-156771956.1605446105>
- Díaz, J. y Rodríguez, G. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 5, 219-230.
- Febles, M., & Wong, A. (2002). De la psicología a la danza. una aproximación a los requerimientos psicológicos para enfrentar las exigencias danzarias. *Revista cubana de psicología*, 9,1, pp.28-35. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n1/03.pdf>
- García, V. (2006). *Análisis de las relaciones existentes entre la dimensión subjetiva de la toma de decisiones y variables psicológicas y de Inteligencia Emocional en jugadores de voleibol*. Trabajo inédito de Diploma de Estudios Avanzados, Universidad de Castilla – La Mancha, Toledo.
- Gaspar, P., Miranda, N., Ferreira, J.P., & Ruiz, L.M. (2006). Habilidades psicológicas em atletas de hóquei em patins: um estudo exploratório com atletas da primeira divisão. *Revista de Ptinagem*, 1, 77-83. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F. y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos* 32, 3-6.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non successful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81. <https://pdfs.semanticscholar.org/ead9/213b15cd2e72c6a429728d5d077a316a4cd0.pdf>
- Graupera, J.L., Ruiz, L.M., García, V., & Smith, R.E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema*. Vol. 23, nº 3, pp. 495-502. <http://www.psicothema.com/pdf/3914.pdf>
- Greespan, M. J., & Feltz, D. F. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations. *The Sport Psychologist*, 3, 219-236. <https://doi.org/10.1123/tsp.3.3.219>
- Jefatura del Estado (2006), Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE (04/05/2006), núm. 106, BOE-A-2006-7899 pp.45– 47.
- Kruger, A., Elsunset, D.P., & Potgieter, J. (2019). Gender comparisons of sport psychological skills profile of adolescent sport participants. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 41,3, 31-38. <https://hdl.handle.net/10520/EJC164092>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lope, D., & Solís, O. (2020) Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos*, 38, 613-619. <file:///Users/virginiagarcia%201/Downdloads/75724-Texto%20del%20art%C3%ADculo-258392-1-10-20200501.pdf>
- Machado, A., Ruaro, F. & Geller, M. (2006). Acsi-28: experiências esportivas de um time juvenil de futebol. *Revista Digital Efdeportes*. <http://www.efdeportes.com/efd100/acsi.htm>.
- Mahoney, M. J. (1984). Cognitive skills and athletic performance. En W.F. Straub y J.M. Williams (Eds.), *Cognitive Sport Psychology* (pp. 11-27). Sport Science Associates.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and excepcional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 2, 359-378.
- Márquez, S. y Garatachea, N. (2012). *Motivación para la*

- práctica de actividad física y deportiva*. Ediciones Díaz de Santos: Madrid.
- Miquel, S., Bigné, E., Lévy, J.P., Cuenca, A.C., & Miquel, M<sup>a</sup>.J. (2000). *Investigación de mercados* Mc Graw-Hill.
- Nieto, M., Chinchilla, J.L. y Catillo, A. (2020). Estudio de los procesos cognitivos en bailarines semi-profesionales, *Retos*, 37, 493-497.
- Olivé, A. (2014). Ballet: exigencia física y psicológica en busca de la perfección. [www.efsalud.com](http://www.efsalud.com). Recuperado el 8 de junio de 2018: <https://www.efsalud.com/ballet-exigencia-fisica-y-psicologica-en-busca-de-la-perfeccion/>
- Potgieter, J.C., Grobelaar, H.W., & Andrew, M. (2008). Sport psychological Skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. *Journal of Social and Psychological Sciences*, 1, 43-64.
- Requena, C.M., Martín, A.M., & B.S. Lago (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Psicología del Deporte*, 24, 1, 37-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639005>
- Ramírez, A., & Prieto, J.M. (2020). Análisis de las habilidades psicológicas en los deportistas promesas y talentos guipuzcoanos. *Retos*, 39, 465-470.
- Ruiz, L.M., & Arruza, J.A. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Paidós.
- Ruiz, L.M., García, V., Palomo, M., Navia, J.A., & Miñano, J. (2014). Inteligencia contextual y pericia en el fútbol / Contextual intelligence and expertise in soccer. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (54), 307-317. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista54/artinteligencia479.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista54/artinteligencia479.htm)
- Sampedro, J., & Botana, M. (2010). Danza, arquitectura del movimiento. *Apunts Educación Física y Deportes* 101, 99- 107. [https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/116121/memoria\\_48676470.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/116121/memoria_48676470.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sternberg, R.J. (2000). Intelligence and wisdom. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 631-649). New York: Cambridge University Press.
- Spieler, M., Czech, D., Joyner, B., & Munkay, B. (2007). Predicting athletic success: Factors contributing to the success of NCAA Division IAA collegiate football players. *Athletic Inside. The Online Journal of Sport Psychology*, 9, 2, 22-33
- Taylor, J. y Taylor, C. (2008). *Psicología de la danza*. Gaia Ediciones.

#### (Footnotes)

<sup>1</sup> <http://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/enseanzas-artisticas/donde-estudiar.html>

