



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional Programa de Profundización en Psicología Organizacional

Propuesta de Intervención del Psicólogo del Deporte en una
Compañía Profesional de Danza

Investigación Teórica

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Jezabell Leslie Fuentes Rodríguez

Director: Mtra. Claudia Juárez Cuellar

Vocal: Lic. Graciela Gutiérrez González

Secretario: Lic. Blanca Delia Arias García

Suplente 1: Mtra. Karla Lorena Guerrero Enríquez

Suplente 2: Dra. Fany Lucero González



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 31 de mayo de 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mis padres, Gabriel Y Griselda por el esfuerzo que han realizado en todos sentidos para que yo pueda realizar mis sueños, por su guía y amor constante, por ser mi ejemplo a seguir.

A mis hermanos, Jaziel y Jeshua por su consejo, ayuda y amor, por crecer y aprender juntos.

A mi esposo Daynier por todo el apoyo y amor incondicional, por caminar siempre a mi lado sin importar como sea el camino.

A mi directora de manuscrito, Claudia Juárez, por su tiempo, consejos y por compartir conmigo todo su conocimiento.

A Dios y a la vida por permitirme cumplir una meta más en mi vida.

Índice

I. Psicología del Deporte	1
1.2 Psicología del deporte en México	5
1.3 Psicología del deporte	10
1.4 Función del psicólogo deportivo	12
1.5 Preparación Psicológica en el Deporte	14
II. Formación de un bailarín profesional	18
2.1 Requisitos para un aspirante a bailarín profesional	20
2.2. Elementos que un bailarín tiene que dominar (actividad física y artística)	23
2.3 El cuerpo como instrumento de trabajo	25
2.4 Exposición y entrenamiento de un bailarín de ballet	28
2.5 Trabajo profesional de un bailarín en una compañía profesional de danza	32
2.5.1 Ingreso	32
2.5.2 Pertener a una compañía profesional de Danza	33
2.5.3 Dinámica de trabajo	34
III. Propuesta de intervención del psicólogo del deporte en una Compañía profesional de Danza	37
3.1 Modelo Cognitivo-Conductual	42
3.2 Propuesta de intervención del psicólogo del deporte en una compañía profesional de danza	48
IV. Conclusión	59
Referencias	62

I. Psicología del Deporte

1.1 Antecedentes de la psicología del Deporte

La psicología del deporte como ciencia es realmente joven, no obstante, desde el siglo XIX se tienen datos de algunos estudios, no como disciplina académica en sí, más bien como investigaciones aisladas de interés personal de los autores, los primeros trabajos enfocados en este ámbito se encuentran en EE. UU. y en Europa, es importante conocer el desarrollo teórico y práctico de esta disciplina para conocer su evolución.

Muchos de los autores consultados coinciden en que la historia de la Psicología del deporte puede dividirse en al menos 4 periodos:

- Comienzos 1890-1919

En este periodo se encuentran algunos trabajos pioneros, de los estudios más importantes en esta época que se tiene registro se encuentran el realizado por George W. Fitz en 1895 con jugadores de tenis y tiradores de esgrima, midiendo los tiempos de reacción en la situación de velocidad y precisión; en 1898 Norman Triplett estudió el efecto de la presencia de otros competidores en el rendimiento de los ciclistas y W.W. Davies observó la transferencia de la fuerza con deportistas de halterofilia (Cruz, 1997).

Es importante destacar que el interés en la psicología del deporte en esta época fue influenciado gracias a que Barón Pierre de Coubertin en 1896 impulsó y logró que se retomaran los Juegos Olímpicos modernos.

En 1914 se realizó uno de los primeros experimentos con el objetivo de analizar el valor que tiene el deporte en el desarrollo de diferentes habilidades físicas y psicológicas, el responsable de dicho experimento fue R.A. Cummins, un profesor de psicología de la Universidad de Washington.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

▪ Formación 1920-1944

Durante el siglo XX se comenzaron a realizar estudios un poco más formales, se proponen diversas teorías e investigaciones más específicas en el ámbito deportivo.

En 1920 en Alemania Carl Diem fundó el que es considerado el primer laboratorio de Psicología del deporte, mientras que en la Unión Soviética Alexander Puni y Peter Rudick, inician investigaciones sobre el tiempo de reacción, las motivaciones hacia la práctica deportiva, el poder mental, las tensiones y la personalidad del deportista. También diseñaron un plan deportivo integral, en el que se basaban en la promoción de las habilidades deportivas desde la infancia, los niños eran continuamente evaluados tanto de habilidades físicas como atléticas y los que aprobaban satisfactoriamente estas pruebas podían continuar con la preparación y entrenamiento individualizado en los Institutos de cultura física, formando así los futuros deportistas de élite.

Mientras tanto en Estados Unidos, en 1925 Coleman Griffith realiza investigaciones en la universidad de Illinois y crea un laboratorio de psicología del deporte, el cual contaba con dos áreas, uno de investigación fisiología y otro psicológica, donde se investigaban temas como el tiempo de reacción, la personalidad, la habilidad motriz y el aprendizaje motor.

Unos años después en 1930 un suceso realmente importante fue la creación del Instituto de Investigación Científica para el estudio de la Educación Física en Moscú, al principio, las investigaciones se centraban en técnicas de evaluación psicológica, después a rasgos de la personalidad y más tarde se enfocaron en las tensiones a los momentos previos de la competencia. Estos tres temas son los que permitirían más adelante que esta disciplina se consolide como Psicología del deporte.

Es importante mencionar que en este periodo se realizaron publicaciones importantes como los manuales elaborados por Schulte en 1926, 1927 y 1932 y en 1936 Peter Rudick

publicó *Psicología: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores*, convirtiéndose en el primer manual de la actividad física y el deporte (Dosil, 2008).

También destacan investigaciones como la de Otto Klemm sobre aprendizaje motor y el libro *Motorik* que escribió con F. Krueger en 1938, uno de los primeros manuales modernos sobre el aprendizaje motor.

▪ Crecimiento 1945-1964

Esta etapa es realmente importante para la psicología del deporte, ya que es en este periodo es donde surge el interés en la preparación psicológica del deportista de competencia, en la Unión Soviética gracias al trabajo de psicólogos como Rudik, Puni y Hanin, se introduce el término de “preparación psicológica” para referirse al trabajo enfocado en las demandas y necesidades de cada deporte y deportista (Pérez y Estrada, 2015).

Debido a sus buenos resultados estas prácticas se expanden de la Unión Soviética a Europa del Este, donde los Centros Deportivos basan sus estudios en: aprendizaje motor, técnicas de observación, activación fisiológica y preparación competitiva, lo que promueve pruebas diseñadas específicamente para el deporte, mientras que en Estados Unidos se centraron en temas como habilidades motrices y temas perceptivos, mejorando así el rendimiento de los deportistas de élite por medio de la investigación aplicada y la intervención directa (Cruz, 1997).

Los estudios e investigaciones se centran en el campo del aprendizaje motor, la evaluación y la personalidad, más adelante surge el interés por el estudio del estrés, como por ejemplo la investigación de M. Howel en 1953 sobre la influencia del estrés en el rendimiento deportivo, los trabajos de W. Johnson en 1949 sobre las reacciones emocionales de los deportistas y los estudios de Neumann en 1957 sobre las diferencias de personalidad entre deportistas que compiten, deportistas que practican deportes recreativos y no deportistas. Otras publicaciones que destacan en este periodo son *Cuestiones de Psicología*

del Deporte en 1958 por Chernikova; Rudik escribió *Psicología de la educación física y el deporte* en 1960, Puni publicó sus *Ensayos de Psicología del Deporte* en 1959, un clásico de la especialidad, donde resume los aspectos teóricos y metodológicos de sus resultados científicos y expone las particularidades psicológicas de las actividades deportivas, haciendo énfasis en el impacto de la actividad deportiva sobre la psiquis del participante (Dosil, 2008).

Otro hecho relevante durante este periodo es que comienzan las primeras intervenciones con deportistas olímpicos, la primera intervención que se tiene registrada es la del psicólogo Vanek de la Asociación-Miroslav como observador de los deportistas Checoslovacos para las olimpiadas de Tokio en 1964 donde intentaron aplicar lo investigado del aprendizaje motor, personalidad y práctica competitiva (Riera y Cruz, 1991).

- Consolidación a partir de 1965

En esta etapa surgen estudios dedicados a la investigación, aplicación y evaluación.

En 1965 se realiza en Roma el primer congreso Mundial de Psicología de la actividad física y el deporte, organizado por F. Antonelli, este es un evento muy importante ya que, gracias a este, comienza a consolidarse esta disciplina. El resultado del primer Congreso Mundial de Psicología del deporte fue la fundación de International Society of Sport Psychology (ISSP) la cual ha facilitado el intercambio de información de psicólogos del deporte de distintos países (Lorenzo, 1997).

Muchos países de Europa del Este adoptan el modelo de *Entrenamiento Modelado* de Vanek, en el cual el entrenamiento va insertando variables ambientales, técnicas y tácticas para que el deportista pueda enfrentar mejor el estrés en la competencia.

En estos años la República Democrática Alemana tiene un sorprendente progreso en el deporte olímpico, para la preparación de los juegos olímpicos de 1968, Kunath y otros investigadores del Instituto de Cultura Física de Leipzig plantean someter a los atletas olímpicos al estrés y realizar pruebas de ejecución psicomotora, concentración y habilidad

mental eso con el objetivo de preparar psicológicamente a los deportistas para la competencia (Cruz, 1997).

En los años ochenta crece el interés por investigaciones de campo, se amplía el marco teórico y hay mayor rigor metodológico consolidando así a la Psicología del deporte, obteniendo el reconocimiento de la American Psychological Association (APA).

En 1980 el Comité Olímpico de los Estados Unidos (USOC) crea la junta de asesoramiento psicológico. Es en esta etapa donde los temas de estudio están más enfocados a la preparación psicológica de los deportistas para la competencia.

En este periodo se pasa de la teoría a la práctica, en 1994 se crea la división 12 de la International Association of Applied Psychology, dedicada a la Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Es en esta etapa que el psicólogo del deporte se integra a los equipos técnicos que apoyan a los deportistas (Dosil, 2008).

1.2 Psicología del deporte en México

En México los inicios de la psicología del deporte fueron en la década de los sesentas, el primer acercamiento como bien señala (Moran y Rodríguez, 2009) fue más enfocado a la psicología general que a la psicología aplicada al deporte, los principales aportes psicológicos ocurrieron en el fútbol profesional, en los años setenta Isidro Galván trabajo con la primera división del equipo Cruz Azul y más adelante con la selección mexicana de fútbol que representó a México en las Olimpiadas de 1968.

Para 1976 el Dr. Octavio Rivas colabora con la Universidad Nacional Autónoma de México, incursiona utilizando como modelo el Análisis Transaccional con el equipo de futbol de primera división de los Pumas de la UNAM, este trabajo da muy buenos resultados, durante este periodo salieron varios jugadores de talla internacional, convirtiendo al club en una de las canteras más importantes del país. Más adelante el Dr. Octavio Rivas es invitado

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

a trabajar con la selección Nacional de Fútbol para los mundiales de México 1968 y Estados Unidos 1994, ayudando con esto a la difusión de la psicología del deporte en nuestro país. A finales de los años setenta el Dr. Rivas imparte por primera vez el módulo “Psicología aplicada al fútbol” en el Centro de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol, convirtiéndose en parte importante de la formación de directores técnicos del país hasta el momento (Moran y Rodríguez, 2009).

En 1978 la Universidad Autónoma de Nuevo León organiza el primer Simposio Internacional de Psicología del Deporte y cuenta con la participación de psicólogos sobresalientes como Richard Suinn, Andrew W. Mayers y Ronald M. Bale, convirtiéndose así en el primer evento Internacional en México de Psicología del Deporte (Moran, 2000).

A inicios de los años ochenta la Facultad de psicología de la UNAM celebra el coloquio “Psicología aplicada al Deporte” donde participan organismos gubernamentales como la CONADE, el IMSS y la Escuela Superior de Educación Física y Promoción Deportiva del Distrito Federal (Heredia, 1987).

En 1987 se lleva a cabo un estudio de la facultad de Psicología de la UNAM-CODEME “Estudio de opinión de deportistas de alto rendimiento”, profundizando en la importancia y tareas del psicólogo del deporte. En este mismo año la Dirección General De Actividades Deportivas y Recreativas realizó el primer diplomado de psicología del deporte en nuestro país, dirigido a psicólogos con el objetivo de especializarse en la materia.

De los primeros estudios de atletas de alto rendimiento que se tiene registro se encuentra el de María del Rosio Hernández con el apoyo del CONACYT y el área de psicología de la CONADE realizaron una investigación para medir “la personalidad tipo A” en atletas mexicanos y extranjeros durante los Juegos Centroamericanos y del Caribe México 90.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Para los años noventa se comienzan a dar algunos avances tanto en lo práctico, la investigación y la difusión, por ejemplo se crea la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas derivada de la CONADE , un espacio importante para la Psicología del Deporte; por otro lado en lo académico la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte en la Universidad Autónoma de Chihuahua abrió un programa de maestría que ofrece tres opciones de especialización: Administración del deporte, Biología de deporte y psicología del deporte, convirtiéndose en el primer programa académico de posgrado (Moran y Rodríguez, 2010).

A finales de los años noventa surgen acontecimientos importantes para la nueva etapa de la psicología del deporte en México , el primero fue en 1998 se organizó con Guillermo Dellamary el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en el país con un gran número de asistentes, gracias a Claudia Rivas que siguiendo el legado de su padre Octavio Rivas se convierte en una de las principales promotoras de la psicología del deporte y junto a un grupo de psicólogos realizan asambleas en el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México, mostrando también un gran interés en la disciplina, médicos, entrenadores y maestros de educación física (Moran, 2000).

De 1998 al 2000 se conforma la primera generación de psicólogos del deporte en México con maestría de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, y de aquí surgen importantes psicólogos dentro de la disciplina como Arturo Alba, Parma Aragón, Elsa Chincoya, Minerva Huizar, Carlos Moran, Verónica Murillo, Celestino Tobías entre otros. Al mismo tiempo otro grupo de mexicanos se forma en el extranjero principalmente en la escuela cubana dirigida por Francisco García-Ucha la cual tiene sus orígenes en la escuela Soviética, enfocada en las necesidades específicas de cada deportista y las demandas psicológicas de la competición y por otro lado en la escuela española y norteamericana con el modelo cognitivo-conductual e interaccionista (Rudik, 1974).

En 1999 ocurre un acontecimiento de suma importancia para la disciplina, la Fundación de la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (PSIDAFI)

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

dirigida por Claudia Rivas, gracias a esta se establecen los congresos nacionales y vínculos Internacionales. Estos acontecimientos fueron relevantes para la expansión y el desarrollo de la psicología del deporte en México.

Otro aspecto por resaltar es la creación del laboratorio de psicología del deporte en la Universidad ITESO de la Ciudad de Guadalajara dirigida por Tomás Trujillo, crucial para la aplicación, difusión y formación de la psicología del deporte convirtiéndose en el primer lugar con estas características en el país, tiempo después se replicó en las universidades de la ITESO de Ciudad de México y Puebla para brindar servicio a sus equipos deportivos (Moran y Rodríguez, 2010).

Para las olimpiadas Sídney 2000 y Atenas 2004 se implementa el programa (CIMA) Compromiso Integral de México con sus Atletas con el objetivo de acompañar, apoyar y mejorar el rendimiento deportivo de los atletas mexicanos, a este grupo estaba integrado también por un grupo de psicólogos del deporte liderados por Cristina Fink los cuales trabajaban con los atletas y sus entrenadores.

Para este momento la psicología del deporte se expande a asociaciones e instituciones deportivas, pero principalmente en el ámbito del fútbol, en los clubes profesionales se trabaja en la formación de futbolistas de las fuerzas básicas en los equipos de Morelia, América, Guadalajara, Atlas, Universidad Autónoma de Nuevo León y la UNAM, así mismo, deportes como el tenis, la natación, la gimnasia el golf comienzan a considerar al psicólogo del deporte (Velasco y Talavera, 2015).

A partir de este momento la oferta y la demanda para realizar cursos y diplomados se incrementa considerablemente y las universidades ofrecen también la materia de psicología del deporte como parte de los créditos curriculares.

En Hidalgo en el 2001 la Universidad del Fútbol, ofrece una maestría en Ciencias del Deporte y Alto Rendimiento, en el 2004 la Universidad Autónoma De Yucatán incorpora la

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

maestría en Psicología Aplicada con seis especializaciones, este programa está incorporado al padrón de excelencia del Consejo Nacional para la Ciencia y la Tecnología (Moran, 2009). Y por su parte en Guadalajara en el 2007 la Universidad Autónoma de Madrid en colaboración con el ITESO imparten la maestría de la Psicología de la Actividad Física y Deporte.

En octubre del 2001 fue organizado por la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte (AMPD) el 4to congreso de Psicología del Deporte en Morelia Michoacán con la finalidad de fortalecer la disciplina mediante la difusión de materiales, estrategias, técnicas e investigaciones (Sánchez, 2003). Cabe señalar, las publicaciones sobre Estrés y deporte de alto rendimiento del ITESO de González y otra de Rivas sobre la intervención psicológica en adiestramiento ecuestre en la revista de psicología del deporte (Rodríguez y Moran, 2010).

En septiembre del 2002 se fundó INSTINTO consultoría en psicología del deporte en Tijuana, Baja California, el cual cuenta con psicólogos especializados del deporte, trabajando en deporte infantil, de alto rendimiento y profesional en deportes como natación, triatlón, tenis, gimnasia artística y tae kwon do, el rendimiento de los deportistas ha sido tal que han llegado hasta la Olimpiada Nacional, posteriormente INSTINTO abre su segunda oficina en Cuernavaca, Morelos; en 2004 se expande internacionalmente abriendo su tercer oficina en Madrid, trabajando con esquemas de preparación mental en campeonatos nacionales e internacionales; en 2005 establece su cuarta oficina en Guadalajara, Jalisco y en 2012 finalmente llega a Ciudad de México (Velasco y Talavera, 2015).

En el 2006 Arturo Alba realiza el primer cuaderno de psicología y salud con el nombre de “La magia del esfuerzo, retos y bienestar emocional en el deporte” en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí (Alba, 2006).

Por otro lado, surge en la Facultad de Organización Deportiva de la UANL una gran propuesta editorial “Revista de Ciencias del Ejercicio- FOD” organizada por Janette López Walle y Mireya Median en la cual se plantean temas relacionados con el deporte y las ciencias aplicadas.

Un hecho significativo fue el primer congreso SIPD en 2006 en Guadalajara, Jalisco como menciona Dosil (2008) contribuyó a detectar las necesidades reales de la psicología del deporte en Iberoamérica y sirvió para hacer conciencia de las limitaciones y los caminos de actuación de la sociedad Iberoamericana en el futuro de la psicología del deporte.

El crecimiento de la disciplina en México se ha dado en los últimos 20 años, el conocimiento y la aceptación del trabajo del psicólogo del deporte es notable, cada vez son mayores y se tiene presencia con los institutos del deporte en varios estados de la República Mexicana.

1.3 Psicología del deporte

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte es un campo multidisciplinario que abarca la psicología, las ciencias del deporte y la medicina. Los psicólogos del deporte ayudan a los atletas con las habilidades psicológicas necesarias para un rendimiento y bienestar óptimos, así como los aspectos sociales y de desarrollo de la participación deportiva (APA, 2020).

Lanier (1980) plantea que la psicología del deporte se divide en dos ramas:

- Psicología de la actividad deportiva la cual se encarga del análisis psicológico de la actividad deportiva, es decir análisis psicológico de cada deporte, fundamentos psicológicos de la enseñanza y del entrenamiento deportivo.
- Psicología del atleta: esta se enfoca en los rasgos generales de la personalidad del atleta, cualidades específicas del atleta.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Existen muchas definiciones de la psicología del deporte, según diferentes autores y paradigmas en los que se sitúan, pero para fines de esta investigación se pueden destacar las siguientes:

La psicología del deporte o psicología deportiva se puede describir como la ciencia que se encarga de estudiar los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo y los efectos que derivan de este, sus principios se pueden aplicar tanto a practicantes como a educadores de toda disciplina deportiva (Pérez et al., 1995).

En el mismo sentido Núñez (2005) menciona que la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio de las personas y su conducta en el ámbito del deporte y la actividad física, además indica que tiene dos objetivos principales: aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y comprender la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Otra variante de esta definición la ofrece Salazar (2008) sugiere que la psicología deportiva;

Se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico-motoras, sino también durante las competencias, señala que la psicología deportiva busca también mejorar el rendimiento de los atletas, maximizar su potencial, no en el área física, sino a través de la mente, la cual está relacionada con el aspecto físico. (p.62)

Empleando las palabras de Cox (2009) la psicología del deporte y la actividad física es: “El estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que esas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales” (p.17).

Por último, Weinberg y Gould (2010) indican que, la psicología del deporte y el ejercicio es el estudio científico de la conducta de las personas que practican deportes y realizan ejercicios físicos, y la aplicación de los conocimientos obtenidos.

Tomando en cuenta estas definiciones se puede deducir que la psicología deportiva estudia los factores psicológicos vinculados con la participación y el rendimiento en la actividad física, estudiando al deportista desde su disciplina en particular, con la finalidad de intervenir en los procesos emocionales cognitivos y conductuales.

1.4 Función del psicólogo deportivo

El psicólogo deportivo se encarga principalmente de promover la salud mental y física del deportista mejorando así su rendimiento, sus funciones son variadas y desde distintos ámbitos como la evaluación, intervención e investigación, el profesional en esta área se encarga de apoyar tanto a deportistas, como a entrenadores y grupos. El psicólogo del deporte no solo trabaja a nivel consultorio también está presente en las instalaciones donde se practica la actividad física, para comprender el papel del psicólogo del deporte es importante conocer las funciones que ejerce.

Para comenzar es importante mencionar que las funciones del psicólogo del deporte no solo están orientadas al deportista, sino a la mayoría de las personas implicadas en la situación deportiva, incluso como bien menciona Córdova (2006) cuando se trabaja con deportistas jóvenes es muy importante incluir el trabajo con los padres.

En este mismo sentido Orantes (1981) apunta que la intervención del Psicólogo del deporte está dirigida hacia el atleta, las condiciones o ambiente general, el entrenador y completa la acción de otros profesionales y sostiene que el rol del Psicólogo del Deporte debe involucrar un diagnóstico de los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo, el desarrollo de técnicas adecuadas a la evaluación, su aplicación y la verificación de la eficacia de sus intervenciones.

Así mismo dentro del rol del psicólogo deportivo una de las intervenciones valiosas como resalta Dosil (2002) es la aplicación de instrumentos de medición y evaluación de variables psicológicas, como procesos emocionales, de motivación, ansiedad entre otros, con el objetivo de desarrollar estrategias de intervención.

La intervención psicológica en el deporte está dirigida a mejorar o modificar una tendencia o actitud que afecta el desempeño, por lo tanto, el psicólogo puede dirigir y sostener la intervención mediante el entrenamiento psicológico, el cual se puede entender como la práctica de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, siempre buscando mejorar el rendimiento de los deportistas (Olmedilla et al. 2010).

Las funciones de una manera más concreta de un psicólogo deportivo de acuerdo con Córdova (2006) comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecua al área de actuación, después con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo realizado.

Cabe mencionar que una evaluación psicológica trata de aportar una serie de datos sobre diferentes aspectos psicológicos del deportista para que sirva como el inicio para una buena intervención o valoración de este. Al abordar a un deportista, se requiere hacerlo desde una perspectiva global, no centrada sólo en el rendimiento. A veces puede haber otros factores que interfieren y afectan al deportista, tomando en cuenta esto, se puede contemplar en la evaluación dos grandes conjuntos de variables: personales y ambientales (Ezquerro, 2008).

Gould y Weinderberg (2010) refieren que el estudio de la psicología deportiva se realiza principalmente con dos objetivos, por un lado, comprender cómo afectan los factores psicológicos en el rendimiento físico y por el otro entender de qué forma la realización de una actividad deportiva afecta al desarrollo mental y al bienestar de la persona. Tomando en

cuenta estos objetivos, estos autores señalan que el psicólogo deportivo puede desarrollarse mediante tres tipos de enfoques:

1. Psicofisiológico: estudio sobre la práctica deportiva, examinando la fisiología del cerebro y su relación con la actividad física, se hacen pruebas sobre la frecuencia cardiaca, las ondas cerebrales o la potencia muscular entre otras.
2. Sociopsicológico: afirma que la conducta del deportista está influenciada por la interacción entre el ambiente y sus características personales, se analiza de qué forma el ambiente desde el punto de vista social, influye sobre la conducta y viceversa.
3. Cognitivo-conductual: este enfoque da mayor importancia a las conductas e ideas del deportista ya que considera que el pensamiento es fundamental para la determinación de la conducta, centrándose en temas como la autoconfianza, la motivación o la angustia en la práctica de la actividad física.

Con lo visto con anterioridad se puede resumir que el rol del psicólogo del deporte sobre todo en el ámbito profesional es un conjunto multidisciplinar y aborda al deportista, entrenador y todas las personas involucradas en la situación deportiva, el profesional en esta área se desenvuelve desde la planificación, evaluación, diagnóstico, asesoramiento, investigación e intervención, su objetivo es conocer y optimizar las condiciones del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico.

1.5 Preparación Psicológica en el Deporte

En la preparación y ejecución de las actividades desarrolladas por un atleta son muchas las variables las que intervienen, la preparación psicológica es de suma importancia para orientar al deportista a mejorar su capacidad, mediante el manejo de habilidades y herramientas para que las cargas físicas y mentales no afecten su rendimiento.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

De acuerdo con Sáinz (2009) la preparación psicológica “es el proceso psicopedagógico que persigue el perfeccionamiento sistemático de los componentes del sistema de regulación psicológica de la actividad del deportista y su preparación para la vida, el cual tiene como objetivo, la creación del estado ideal de rendimiento” (p. 12).

En este mismo sentido Gonzales y Santoya (2009) describen que la preparación psicológica en el deporte es un conjunto de varios procedimientos que ayudan a desarrollar cualidades, capacidades y estados necesarios para la actividad física, su principal objetivo es garantizar el estado psicológico óptimo para un buen rendimiento.

La preparación psicológica del deportista consiste en:

- Contribuir al perfeccionamiento de procesos psíquicos: Percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otros.
- Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista.
- Crear estados psíquicos óptimos durante el entrenamiento y competencias.
- Desarrollar habilidades para controlar estados psíquicos.
- Contribuir al desarrollo de conocimientos acerca de las competencias.
- Crear atmósfera positiva en colectivos de deportistas.

Los deportistas de alto rendimiento necesitan fuerza de voluntad, motivación y disciplina, además de esto es necesario una preparación psicológica para poder enfrentarse a los retos y poder alcanzar sus objetivos; así como entrenan su cuerpo también deben entrenar su mente.

De acuerdo con Buceta (1998) la Psicología deportiva, puede influir en siete áreas: la planificación del entrenamiento; la conexión de los deportistas; el aprendizaje de habilidades y conductas relevantes (incluyendo habilidades físicas, técnicas, tácticas/estratégicas y

psicológicas); el ensayo repetitivo de habilidades; la exposición y el desarrollo de la capacidad competitiva; la preparación específica de competiciones; y la evaluación del entrenamiento.

La preparación psicológica se encarga dentro del ámbito de la preparación técnica de cómo el deportista asimila y efectúa los hábitos motores, dentro del ámbito de la preparación táctica se ocupa del desarrollo y perfeccionamiento en función de las condiciones objetivas de la competencia y por último en el ámbito de la preparación para la competencia se encarga de proyectar al deportista a la victoria (Lanier 1980).

La preparación psicológica en los atletas contribuye a mantener el nivel de salud del sujeto y por consecuencia le brinda posibilidades de alcanzar buenos rendimientos. Como bien lo menciona Cañizares (2008) la finalidad de la preparación psicológica

Está dirigida a optimizar los procesos y cualidades psíquicas del sujeto para lograr la disposición requerida que le permitirá enfrentar con éxito la asimilación de las altas cargas del entrenamiento y su participación en la competencia deportiva. Para lograr esta disposición psicológica, se necesitará de la utilización racional de estrategias, métodos y técnicas psicológicas. La preparación psicológica puede estar dirigida al deportista, al equipo como grupo en su conjunto, al entrenador y al arbitraje. (p.179)

El estado psicológico de los deportistas puede influir de manera positiva o negativa en el funcionamiento y rendimiento deportivo, por lo tanto, la preparación psicológica debe incluirse en el conjunto de la preparación global del deportista como un elemento más que tiene que interactuar con los ámbitos físico, técnico, táctico y estratégico (Buceta 1998).

La preparación psicológica consiste en un programa estructurado y organizado, para planificarla autores como Lanier (1980) y Cañizares (2008) recomiendan tomar en cuenta las particularidades y exigencias de cada deporte, las características, el nivel de preparación de cada uno, las condiciones en que se desarrollan los entrenamientos y las características del

entrenador. Buceta (1998) agrega también la aplicación minuciosa de estrategias apropiadas y la manipulación de variables psicológicas con el objetivo de conseguir el rendimiento deportivo y personal más apto.

Tomando en cuenta lo anterior se puede concluir que la preparación psicológica ayuda al control emocional de los atletas, de acuerdo con las situaciones que aparecen en cada entrenamiento, la competencia y las exigencias sociales de acuerdo con la actividad física que se realiza, mediante el adecuado manejo de estrategias y herramientas. Dicha preparación se da a diferentes deportes, individual y en conjunto y depende del tipo de deporte, atendiendo así a sus necesidades, por lo que es necesario clasificar los deportes, acorde a sus características.

Respecto a la clasificación de los deportes, Lanier (1980) menciona que los deportes se agrupan de acuerdo con el proceso pedagógico, el cual está dirigido a la formación y educación de la personalidad atlética y a la obtención de logros deportivos, por lo que considera agrupar los deportes en 5 grupos afines:

- Grupo de deportes de fuerza rápida (por ejemplo, levantamiento de pesas, ciclismo, atletismo etc.)
- Grupo de deportes de combate (por ejemplo, boxeo, lucha esgrima)
- Grupo de deportes de resistencia (por ejemplo, remo, natación, kayak)
- Grupo de deportes de juegos con pelotas (por ejemplo, baloncesto, voleibol, futbol, tenis, beisbol)
- Grupos de deportes de coordinación y arte competitivo (por ejemplo, gimnasia, nado sincronizado, clavados etc.)

De acuerdo con la agrupación anterior la danza entra en el grupo de coordinación y arte competitivo en el cual, las características son las siguientes: su práctica comienza a edades tempranas, necesitan varios años de trabajo para su especialización, predominan las reacciones psicomotoras, así como la elegancia y la creatividad.

II. Formación de un bailarín profesional

La palabra ballet es un término francés, que está derivado del italiano balletto, el cual es el diminutivo de ballo, que tiene su raíz griega y quiere decir bailar.

Una definición más precisa que abarca lo que es el ballet es la de González (2014) que lo define como la unión de la música y el movimiento siendo la más graciosa y elegante de todas las artes. Asimismo, Herweck (2005) lo considera como una danza realizada con movimientos y posiciones especiales con el cuerpo, que comúnmente cuentan una historia.

Por lo tanto, el Ballet es una forma de danza que se caracteriza por su elegancia, precisión y técnica refinada y consiste en 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, su idioma oficial es el francés.

Con respecto a la técnica en esta existen 5 posiciones básicas de pies y brazos, 4 posiciones del cuerpo del bailarín con respecto al público (effacé, croisé, en face y ecarté). Así mismo de importante hay dos posturas fundamentales y opuestas entre sí: plié (que significa doblar) y relevé (que significa elevar), otro de los fundamentos técnicos del ballet es la rotación externa de las piernas, llamado *en dehors*. Cada pierna debe ser rotada hacia fuera desde la articulación de la cadera, para poder ejecutar correctamente los pasos de ballet.

La danza clásica consiste en unos 450 movimientos separados y elementos de movimiento que se enseñan en las escuelas de danza clásica. Cada movimiento se enseña por primera vez por separado (en fragmentos), luego se repite las veces necesarias para poder establecerlo en la memoria (mielinización) y poder ejecutarlo físicamente. El cuerpo será construido como un instrumento artístico, con elementos separados, para así después combinar movimientos de acuerdo con la coreografía (Puttke, 2010).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Como bien menciona Taccone (2016) “La técnica de este arte enfatiza la perpendicularidad del torso, exigiendo al bailarín mantener su eje vertical. Es necesario que todas las partes del cuerpo estén correctamente alineadas y centradas para permitir el máximo de estabilidad y facilidad en el movimiento” (p. 6).

El ballet es una disciplina muy exigente, por lo que los bailarines deben tener unas condiciones físicas y un talento especial, sobre todo en el ámbito profesional. El ballet es una combinación de coordinación, fuerza, elasticidad y musicalidad, tiene que entrenarse con regularidad, durante largas sesiones de 6 a 8 horas diarias para poder lograr esta armonía; Además, psicológicamente el bailarín tiene que estar preparado para asumir el esfuerzo físico y el sacrificio de su disciplina.

Para entender qué es el ballet es importante conocer de dónde proviene y cómo nació, tenemos que el ballet surgió en la Italia del Renacimiento (1400-1600), pero fue en Francia durante el reinado de Louis XIV, llamado el Rey Sol, que surge la necesidad de la profesionalización y en 1661 se crea la escuela de danza: Académie Royale de la Danse. A través de esta, Luis XIV institucionaliza el ballet, siendo la primera escuela de danza en la que se iniciaría la formación basada en el control total y absoluto del cuerpo, es por esta razón que el lenguaje en el ballet es en francés (Da Silva, 2017).

En el siglo XIX surge el Ballet Romántico, en la época del Romanticismo las bailarinas se convirtieron en el símbolo que resumía el ideal de belleza femenino de la época: ser una mujer delicada, formal y refinada. El primer gran ballet romántico fue La Sífide, estrenada en la Ópera de París el 12 de marzo de 1832, donde se ve por primera vez el uso de la zapatilla de punta, un hecho realmente innovador e importante pues daba la impresión de que las bailarinas flotaban sobre el escenario (Reyna, 1985).

Durante el siglo XX, se produce la expansión internacional del ballet. Cabe destacar en 1907 la creación de la compañía los Ballets Rusos respaldada por Sergei Diaghilev,

empresario e intelectual de San Petersburgo, con los mejores bailarines del Ballet Imperial de San Petersburgo dirigidos por el gran coreógrafo Marius Petipa, causó gran sensación en Europa, especialmente en París, dado el gran desarrollo y excelencia del ballet ruso.

Con la Segunda Guerra Mundial, desde 1939 hasta 1946 todas las artes, incluida la danza, sufrieron un abandono afectando su desarrollo. Esta interrupción llegó a su fin en 1947, pero desencadenó la huida de numerosos artistas europeos hacia América, por lo que el ballet llegó a este continente.

En esta época la danza comienza a recorrer un extenso camino de evolución, abriéndose a una población más popular, con el tiempo el ballet se expande por todo el mundo creando importantes compañías como El ballet de la Ópera Nacional de París, El Ballet Bolshoi, El Ballet del Mariinsky, Royal Ballet, American Ballet, Ballet Nacional de Cuba entre otros.

Aunque el ballet nació en Francia actualmente la cuna de este arte se encuentra en Rusia, donde hay una tradición de grandes bailarines, maestros, coreógrafos y prestigiosas compañías.

2.1 Requisitos para un aspirante a bailarín profesional

Para convertirse en un bailarín profesional se necesitan años de entrenamiento y dedicación y cumplir una serie de requisitos físicos y psicológicos que se ajusten a las exigencias de la danza, tales como proporciones corporales adecuadas, flexibilidad, fuerza muscular, buena postura, disciplina, autocontrol, creatividad y expresividad artística entre otros.

Como bien menciona Manno (1991) El conjunto de “condiciones” físicas exigidas no basta para convertirse en un bailarín profesional. También es necesario adaptarse a las exigencias técnicas que requieren de largos años de estudio, que comienzan generalmente

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

entre los 7 y los 11 años y se caracterizan por un entrenamiento minucioso, riguroso y constante de las capacidades motoras.

Para entrar a una escuela profesional de danza es necesario hacer una estricta audición en donde se revisaran aspectos tanto físicos, como psicológicos para encontrar a los candidatos adecuados para poder estudiar esta carrera ,además de contar con las capacidades físicas y psicológicas , se busca también factores de la personalidad como la vocación, la perseverancia, la capacidad para superar retos y una fuerte disciplina ya que es importante mencionar que es una carrera que dura 8 años, con largas sesiones, de clases, ensayos y entrenamientos.

De acuerdo con la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea el aspecto corporal es uno de los aspectos más difíciles de cubrir porque depende de la carga genética heredada y se mide con parámetros o modelos estéticos unificados mundialmente.

Para el proceso de admisión a la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea las características físicas que deben cubrir los aspirantes son:

- Cabeza pequeña
- Cuello largo y proporcionado al resto del cuerpo
- Busto pequeño
- Caderas angostas
- Glúteos pequeños
- Muslos delgados y en proporción con las pantorrillas
- Tobillos delgados
- Pies alargados y con arco pronunciado
- Hombros ligeramente más anchos que las caderas
- Brazos largos
- Columna recta y cintura delgada
- Torso proporcionado con la caja torácica angosta

- Piernas largas, alineadas y con buen tono muscular, pero sin volumen

Como destaca Betancourt (2010) El mayor o menor capital simbólico con que cuenta un bailarín clásico, depende de la correspondencia de su cuerpo, en cuanto a potencialidad de movimiento y valor estético, con el modelo asociado a belleza escénica en el ámbito de la danza, la cual impone un criterio anatómico selectivo (incluyendo su rostro).

Un aspirante a bailarín profesional se enfrenta desde temprana edad a un gran número de retos, son muchos los requisitos y solo los más aptos serán elegidos para formar parte de la escuela profesional de ballet.

Lo primero a enfrentar es la presión y competencia entre cientos de niñas y niños con la ilusión de convertirse en bailarines profesionales de ballet, la audición consta de varias etapas y en cada etapa se van descalificando aspirantes hasta que en la fase final entre un grupo de hasta 200 niños solo quedarán seleccionados entre 5 y 10 para formar parte de la escuela.

La primer etapa de la audición se revisarán las características físicas específicas, una actividad como el ballet exige una figura estética muy particular, esta etapa es la más importante y la más difícil de conseguir ya que se tiene que nacer con estas características, los encargados de las audiciones son maestros, doctores y nutriólogos, los cuales se encargan de medir el cuerpo de los aspirantes, se buscan extremidades largas como piernas, brazos y cuello ,cadera estrecha y con rotación, flexibilidad en las articulaciones, pies arqueados, estatura acorde a la edad, miden la grasa corporal y revisan antecedentes familiares para saber si se tiene tendencia a subir de peso, a estas características específicas se les conoce como “condiciones” a mayor número de condiciones físicas mayor probabilidad de llegar a ser un bailarín profesional.

De acuerdo con Betancourt (2010) En las escuelas de mayor prestigio el examen de ingreso se compone de tres secciones fundamentales:

1. Examen morfofuncional que evalúa cualitativamente las características morfológicas y las capacidades dinámicas de movimiento consideradas como indispensables para el bailarín profesional, los maestros de ballet determinan por el método de la observación directa, empleando una escala cualitativa el puntaje para cada característica morfofuncional de los aspirantes a bailarines.
2. Un examen médico del estado físico general y ortopédico que puede o no pronosticar el peso y la estatura adulta del aspirante a partir de criterios de predicción de especialistas externos al campo.
3. La observación del ritmo musical, coordinación y proyección escénica de los aspirantes mientras caminan y bailan al compás de diferentes obras musicales.

Finalmente, los aspirantes que logran avanzar hasta este punto se les realizan algunas pruebas psicológicas.

2.2. Elementos que un bailarín tiene que dominar (actividad física y artística)

Según la Royal Academy of Dance, un bailarín clásico tiene que dominar los siguientes elementos: postura, técnica, musicalidad, flexibilidad, gracia, elegancia y actuación. A continuación, veremos cada punto detalladamente.

- **Postura:** la postura es fundamental en la danza clásica, ya que permite que el cuerpo se mueva de manera eficiente y elegante, la postura de un bailarín debe ser recta, con los hombros para abajo y para atrás manteniendo la cabeza y la cadera en la posición alineada. Es necesario que todas las partes del cuerpo estén correctamente alineadas y centradas para permitir el máximo de estabilidad y facilidad en el movimiento. Como bien menciona Taccone

(2016). Una adecuada alineación corporal es la base esencial para desarrollar la técnica del ballet. Para el bailarín de ballet esta alineación integra la cabeza, el torso, los brazos y las piernas en una totalidad congruente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o mientras se mantiene una posición.

- **Técnica:** es la facilitadora de nutrir al bailarín en su preparación física, artística, la que le da las herramientas necesarias para realizar las ejecuciones que requiera la coreografía; Robles (2019) define la técnica como el conjunto de habilidades específicas que se utilizan en la danza clásica, es un sistema de movimientos y posiciones que se han ido estilizando y codificando a lo largo de los años.
- **Musicalidad:** la danza está estrechamente vinculada a la música por lo que el bailarín debe tener una comprensión de la música, así como la capacidad para interpretar a través de ella. Como refiere Leveder (2019) la danza se une a la música a través de dos ejes significativos, por un lado, el significado del acompañamiento musical para una correcta mecánica en la ejecución del paso y, por otro, la comprensión de la música para su sentido artístico e interpretativo.
- **Flexibilidad:** es una habilidad física esencial para todo bailarín, la danza clásica implica una amplia gama de movimientos en articulaciones específicas como, la cadera, los tobillos, la espalda, etc.; esta flexibilidad permite al bailarín una mayor amplitud de movimiento. De acuerdo con Hammond (1992) la flexibilidad es importante para la danza clásica porque mejora la calidad del movimiento, permite alcanzar posiciones requeridas, ayuda a desarrollar fuerza y ayuda a prevenir lesiones.
- **Gracia y elegancia:** la danza clásica se caracteriza por una estética refinada, la gracia y la elegancia son aspectos clave en esta estética ya que son

aspectos que contribuyen a la experiencia emocional que se crea en el escenario.

- Actuación: habilidad que tiene el bailarín de transmitir emociones y sentimientos, como plantean Borysawski y Karakiewicz (2016) la interpretación es la capacidad de un bailarín para dar vida a un personaje o contar una historia a través de la danza, la interpretación requiere un entendimiento de la música y la coreografía, así como conexión emocional con el tema o historia que se está representando.

2.3 El cuerpo como instrumento de trabajo

El cuerpo del bailarín es el instrumento de trabajo más importante, pues cada movimiento, salto, giro o pose depende de la habilidad y capacidad física para ejecutarlo con gracia y precisión, por lo tanto, es muy importante que el cuerpo esté en buena forma física y cuidado para poder cumplir con estas demandas.

Para esto el entrenamiento del bailarín consta de una serie de ejercicios específicos para fortalecer los músculos, así como para aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, también es importante trabajar en la postura y la alineación corporal para mantener una buena técnica.

Además, los bailarines también tienen que poner especial atención en la nutrición y el descanso, ya que el ballet requiere de un fuerte gasto energético y una adecuada recuperación física para un buen rendimiento y evitar lesiones.

Alarcón (2015) considera que:

El cuerpo en la danza no es un cuerpo natural, sino que se transforma por el ejercicio diario. Por esta razón es considerado en diferentes estilos de danza como un *instrumento*. Sin embargo, se trata de uno muy especial, pues no se puede separar de la bailarina y por tanto no se deja reducir a un instrumento como cualquier otro. (p. 17)

De acuerdo con lo anterior a Pérez (2009) sostiene que al entrenar el instrumento (el cuerpo) se producen cambios por la adaptación al entrenamiento, es decir el cuerpo del bailarín se adapta para resistir las cargas y la manera de trabajar para funcionar de manera más eficiente. Este entrenamiento lleva a un cambio en todos los aparatos y sistemas, músculo esquelético, cardiovascular, respiratorio, nervioso, urinario y endocrino. La forma física se ve modificada en las siguientes mejoras, que son consideradas necesarias para el control del instrumento y para explotar sus posibilidades expresivas: la regulación tónica, el ajuste postural, la alineación corporal y el trabajo de resistencia.

La danza es una disciplina artística y física a la vez por lo que es de suma importancia el conocimiento del cuerpo y de los mecanismos que lo dirigen, así como la conexión entre lo corporal con lo psíquico. Según Laban (1987) el bailarín debe comprender y practicar el principio del movimiento, dominando éste en todos sus aspectos corporales y mentales, integrando el conocimiento intelectual con las capacidades creativas.

En el ballet la imagen corporal es crucial ya que este tipo de danza se centra en la expresión artística a través del movimiento del cuerpo, además la ropa y el vestuario que se utiliza suele ser muy ajustado y a veces hasta revelador por lo que el bailarín debe contar con una buena imagen corporal para sentirse cómodo y seguro en el escenario. La imagen

corporal se refiere a cómo una persona percibe su propio cuerpo incluyendo su tamaño, forma y apariencia, es un aspecto fundamental en un bailarín de ballet ya que puede influir en su autoestima, confianza, rendimiento y salud en general. De acuerdo con Rosen (1995) imagen corporal es un concepto que se refiere a la manera en que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo.

Thompson (1990) considera que la imagen corporal está formada por 3 componentes:

1. Un componente perceptual: es decir la precisión del cuerpo en su totalidad o bien en alguna de sus partes.
2. Un componente subjetivo (cognitivo-afectivo): actitudes, sentimientos, cogniciones y valoraciones que se tiene acerca del cuerpo, cualquier aspecto de la apariencia física.
3. Un componente conductual: compuesto de acciones o comportamientos que se dan a partir de la percepción.

Los bailarines de ballet a menudo enfrentan una presión adicional en cuanto a su imagen corporal debido a las expectativas de este y a los estereotipos culturales, como bien menciona Robles (2019) el cuerpo de la danza clásica se constituye por los cánones de los estándares del ballet, exigiendo cuerpos europeos, que cumplan con un ideal de belleza y estética artística reflejados en cuerpos esbeltos, trabajados y modelados; Muchos bailarines se esfuerzan por alcanzar este "ideal" de cuerpo lo que puede llevar a trastornos alimentarios, dismorfia corporal, baja autoestima y otros problemas de salud mental.

Las bailarinas pasan horas frente al espejo, donde sus cuerpos son exhaustivamente examinados por ellas mismas y por los demás, gran parte de la presión que existe al competir por la selección, la aprobación y la subsistencia en el ballet se debe a su físico, pues son los mismo profesores y coreógrafos los que muchas veces consideran la delgadez como sinónimo de desempeño y disciplina.

En torno a esto Vincent (1979) planteó que, si bien es cierto que el ballet brinda beneficios al ser una actividad física, el ideal de estética que este arte trae consigo, pone en riesgo la imagen corporal del bailarín o bailarina asociándolo a pesos corporales bajos (citado en Benzaquen, 2016) por lo que muchas bailarinas desarrollan desórdenes alimenticios como la anorexia nerviosa o bulimia, debido a que desean llegar al ideal estético que el ballet requiere.

Como se ha visto anteriormente la imagen corporal puede influir en la forma en que un bailarín se relaciona con su cuerpo, si un bailarín tiene una imagen corporal negativa es más propenso a desarrollar trastornos alimentarios o problemas de autoestima. Por otro lado, una imagen corporal positiva puede ayudar a mantener una dieta y estilo de vida saludables, lo que puede mejorar su rendimiento y su bienestar en general.

2.4 Exposición y entrenamiento de un bailarín de ballet

Recordemos que la técnica clásica está constituida por una serie limitada de posturas, pasos y movimientos, cada uno de ellos con un nombre y un modo preciso de ejecución. Para formarse como bailarín de danza clásica, la formación consiste en un entrenamiento a largo plazo, graduado, sistemático y basado en el control cronométrico y milimétrico del cuerpo en sus diferentes fragmentos, haciendo entrar al cuerpo dentro de una técnica, un modelo de movimiento y un modo de acción específicos (Mora, 2015).

Este entrenamiento consiste en la clase de ballet, todos los bailarines ya sea estudiantes o profesionales, deben ejercitar diariamente su cuerpo para hacerlo fuerte y mantenerlo flexible. La clase siempre está estructurada de la misma forma y su duración es entre hora y media y dos horas, estos ejercicios, tienen como objetivo la preparación muscular, para lograr una mayor flexibilidad y mejorar la movilidad articular.

La clase consta de tres partes:

1. La primera parte consta del trabajo de barra, se llama así porque los bailarines se acomodan en el salón y se sujetan a una barra de madera, esto con la intención de proporcionar al bailarín estabilidad y soporte, los primeros ejercicios son prácticamente para calentar los músculos y los tendones, conforme avanza la clase los ejercicios se van tornando más rápidos y complicados en movimiento, coordinación y agilidad, por lo regular se sigue un orden de ejercicios, se comienza con grand pliés, después el battement tendú en primera posición, battement tendú de quinta posición, battement jetés, rond de jambe, fonduus, battement frappé, adagio y termina con grand battement.
2. El grado de dificultad avanza en la clase y se pasa al centro en donde se realizan ejercicios parecidos a los primeros pero ya sin la ayuda o soporte de la barra, aquí se comprueba la alineación, fuerza, colocación y control de los bailarines practicado anteriormente, el trabajo del centro es la aplicación del cuerpo en la espacialidad, los desplazamientos, y los aspectos expresivos, en esta parte de la clase se incorporan también las pirouettes estos son los giros que se deben de realizar en una sola pierna, cabe destacar que en las compañías profesionales esta parte de la clase las mujeres se colocan las

zapatillas de punta, las cuales están diseñadas para que la bailarina pueda sostenerse sobre los dedos de los pies, estas zapatillas son lo suficientemente fuertes para aguantar el peso de la bailarina, pues su punta tiene una estructura dura y firme pero a su vez debe ser lo suficientemente maleable para permitir a la bailarina ejecutar movimientos a través de las articulaciones del pie.

3. La tercera parte de la clase consta del allegro o grandes saltos, la cual está compuesta por combinaciones de pequeños saltos ágiles y coordinados y se termina con combinaciones de grandes saltos utilizando todo el espacio del salón, combinados con elevación de piernas y giros, poniendo en práctica todo el trabajo anterior, para finalizar la clase se termina con un estiramiento y una reverencia.

Como bien menciona Taccone (2016) a medida que el bailarín mejora su eficiencia, los ejercicios de la clase se hacen más complejos. El trabajo diario de la clase de danza clásica es la preparación para la correcta escenificación de lo que se vaya a interpretar.

Los bailarines profesionales de ballet están expuestos a una serie de estresores que afectan su salud física y mental, el desarrollo profesional del bailarín se caracteriza por los retos que enfrentan constantemente y estos pueden causar desajustes físicos y psicológicos.

Entre estos retos constantes, está la necesidad de alcanzar el éxito, lo que necesita de cierta dureza mental, de capacidad de trabajo, talento y pasión, en este sentido Wainwright y Turner (2004) refieren que estos factores pueden resultar contraproducentes ya que un excesivo perfeccionismo puede llevar a los bailarines a proponerse metas poco realistas lo que puede constituir un factor de riesgo y lesionarse, otro estresor constante en la vida de un bailarín.

En el mismo sentido Soringet (2006) sostiene que la idiosincrasia de la formación y de la profesión en la danza comporta, en general, un elevado nivel de exigencia tanto a nivel físico como psicológico. Por lo que no es extraño que muchos bailarines acaben sufriendo lesiones y problemas emocionales de diversa índole.

Debido a su profesión los bailarines están expuestos a desarrollar determinadas enfermedades, por un lado, las exigencias estéticas en la danza llevan a los bailarines a experimentar desórdenes alimenticios con mayor probabilidad que el resto de la población en general. Por otro lado, el miedo a la lesión está siempre presente y la necesidad de manejar y afrontar las lesiones es común. Envejecer es otra gran preocupación para los bailarines porque el cuerpo pierde progresivamente sus capacidades (Colomé, 2007).

Hamilton y Hamilton (1991) consideran que se debe tener en cuenta que los requisitos de la danza clásica generan el mismo tipo de factores estresantes en diferentes culturas. Los bailarines de ballet clásico están expuestos a niveles elevados de estrés y ansiedad en su vida profesional. Entre ellos la alta exigencia de excelencia artística, la presión por mantener un peso corporal bajo (algunas veces de manera irreal), horarios de ensayos y actuaciones cambiantes y exhaustivas, la competición, la inseguridad laboral y, además, la necesidad de poseer un alto nivel de tolerancia al dolor.

Coincidiendo con los pasados autores Fuentes et. al (2009) analizaron 893 artículos relacionados con los factores de riesgo a los que están expuestos los bailarines, encontraron que los principales factores son lesiones, trastornos alimenticios, estrés y ansiedad.

2.5 Trabajo profesional de un bailarín en una compañía profesional de danza

Una vez que el bailarín concluye satisfactoriamente sus estudios profesionales, está apto para poder desempeñarse como bailarín profesional, es decir formar parte de una compañía de danza, para esto deberá realizar audiciones y esperar ser seleccionado.

2.5.1 Ingreso

Para poder ingresar a una compañía profesional de ballet ya sea en México o en el extranjero se necesita cubrir ciertos requisitos estos dependen de la compañía, pero generalmente son: estudios avanzados de danza clásica, llenar el formulario de la compañía con información personal, mandar una fotografía de cuerpo completo en donde se pueda apreciar el rostro y el cuerpo en ropa de danza (leotardo y mallas en el caso de las mujeres y camiseta y mallas en el caso de los hombres), currículum vitae documentado con fotografías en el escenario y un video con alguna variación de ballet. En base a la información proporciona la compañía evaluará los aspectos técnicos y artísticos de los aspirantes y los bailarines cuya evaluación resulte aprobatoria se les notifica para que asistan a una audición en las instalaciones de la compañía, la audición está conformada por una clase de ballet y está evaluada por un jurado que suele conformarse por el director artístico, maestros y primeros bailarines de la compañía.

Al entrar a la audición le asignan un número a cada aspirante el cual deberá colocar en el torso para poder identificarlo, la clase es mediante descalificación, es decir al terminar la barra (la primer parte de la clase) el jurado dice los números que pueden continuar participando los demás deberán salir del salón, la clase continúa con los ejercicios de centro (segunda parte de la clase) al terminar el centro es la misma dinámica se dicen los números seleccionados para continuar, y se sigue con el trabajo del allegro o los saltos(tercera y última parte de la clase),de los bailarines que terminaron la clase se hace la selección del mejor

aspirante o aspirantes dependiendo las vacantes anunciadas y en un par de semanas se publican los resultados de los bailarines contratados.

2.5.2 Pertener a una compañía profesional de Danza

Es importante señalar que, una compañía de danza está conformada por el director artístico, director ejecutivo, régisseur (repositor de las obras clásicas), maestros ensayadores, bailarines, pianista, vestuarista, fisioterapeuta, técnicos y personal administrativo.

Las compañías generalmente están organizadas en una jerarquía piramidal, lo cual, es una herencia del ballet del siglo XIX, que refleja la estructura de la sociedad burguesa (Ferreiro, 2005). Por lo regular la jerarquía es la siguiente: primeros bailarines, primeros solistas, solistas, corifeos, y cuerpo de baile.

El bailarín que pertenece a una compañía oficial posee derechos laborales, que se derivan de un contrato escrito que puede ser temporal, anual o semestral, en el cual se estipulan las condiciones de trabajo, en donde la compañía se compromete a dar un sueldo mensual el cual se encuentra determinado por la jerarquía que ocupa el bailarín dentro de la compañía, entrenamiento diario, proporcionar las zapatillas necesarias, así como un seguro de gastos médicos, cabe señalar, que las compañías cuentan con espacios, adecuados y exclusivos, para realizar clases, ensayos y funciones de danza, respecto al bailarín se compromete a mantener el cuerpo en forma, la asistencia a funciones, asistencia a ensayos, hora de entrada, comportamiento en el centro de trabajo.

El tipo de Compañía determina significativamente el día a día del bailarín, pero por lo general la dinámica del trabajo es muy parecida en todas las compañías, por ejemplo, los bailarines llegan a su espacio de trabajo (salón de ensayo) previo a la hora de entrada con la intención de realizar un calentamiento físico. Posteriormente, realizan una clase de ballet de

una hora y media, la mayoría de las veces la clase se realizan por separado los hombres de las mujeres porque, aunque como se vio anteriormente la clase es estructurada en el mismo orden a partir del centro el trabajo podría variar entre los hombres y mujeres, por el trabajo de punta y que los hombres hacen otro tipo de saltos. Después de la clase se programan ensayos. En estos ensayos se aprende la coreografía y se repasa las veces que sea necesario hasta que se limpien errores técnicos, para adaptarte a tu pareja de baile, en caso de ser solista pulir cada detalle y en caso del cuerpo de baile alcanzar una sincronía en los movimientos de todas las bailarinas, cabe mencionar que los itinerarios de los bailarines se realizan en relación con su jerarquía dentro de la compañía y las funciones de la temporada.

2.5.3 Dinámica de trabajo

En las Compañías profesionales se rigen por un plan de trabajo anual, el cual consta de 4 temporadas fijas distribuidas a lo largo del año, además de giras y otras presentaciones que surjan en el transcurso de la temporada, para realizar cada temporada (la obra que se va a presentar por ejemplo, El cascanueces o El lago de los cisnes) hay una serie de decisiones y trabajo a realizar, el director artístico se reúne con los maestros ensayadores, personal de vestuario, coreógrafos, escenógrafos para tomar decisiones, seguido de esto se reúnen los maestros con el director artístico para realizar los elencos, es decir elegir a los bailarines más aptos para cada papel, algunas veces estas decisiones se toman mediante audiciones, el director o coreógrafo observan la clase de ballet para elegir a los bailarines, una vez tomadas estas decisiones la compañía trabaja en función a preparar la obra a presentar, se cuenta generalmente con dos meses de ensayo donde los bailarines aprenden la coreografía y ensayan hasta pulir el más mínimo detalle técnico y artístico.

Dentro del trabajo de una compañía profesional también están las giras, estas son funciones nacionales o internacionales que pueden ser desde 3 días hasta meses viajando y

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

realizando presentaciones en distintos teatros, la compañía se encarga de toda la logística es decir vuelos, hospedaje y comidas.

Después de largos meses de ensayos por lo general 3 meses, llega el momento de las presentaciones, las cuales se realizan en un teatro con las características específicas para una función de danza (iluminación adecuada, sonido y un piso flotante de madera) la compañía ensaya en el teatro dos o tres días antes de la presentación, si la obra lo requiere se ensaya con la orquesta para ajustar los tiempos de los bailarines y los músicos, un día antes se realiza el ensayo general, es decir se hace todo tal y como se realizara el día de la función, se ensaya con vestuario, maquillaje y escenografía después de este los maestros ensayadores y el director artístico dan las correcciones correspondientes para que todo esté listo para el día del estreno, el día de la presentación se llega unas horas antes pues se realiza una clase de ballet en el escenario aproximadamente de una hora y media esto con el objetivo de calentar los músculos y articulaciones, después viene la hora del maquillaje y vestuario, media hora antes de la presentación los bailarines deben estar listos, concentrados y preparados para hacer lo que se ensayó por tantas horas.

Las temporadas varían en el número de presentaciones por lo regular son de 5 a 10 presentaciones por temporada, después de cada presentación se dan correcciones a los bailarines, los maestros dicen lo que se hizo bien y lo que se puede mejorar, siempre hay algo que mejorar o algún detalle técnico que corregir, pues cabe mencionar que en la danza clásica se persigue la perfección.

Al final de año los bailarines tienen una evaluación anual, en la cual en una reunión con el director artístico se evalúa como fue el desempeño en ese año, se hace saber al bailarín sus puntos fuertes y en los que tiene que seguir trabajando tanto técnicos, como físicos, si la evaluación es satisfactoria y el director considera que este es un buen elemento

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

para la compañía el contrato continúa, si la evaluación es desfavorable se retira el contrato al bailarín.

III. Propuesta de intervención del psicólogo del deporte en una Compañía profesional de Danza

Como se ha mencionado anteriormente el pertenecer a una compañía profesional de danza requiere una serie de requisitos físicos y psicológicos además de un constante trabajo para tener un buen rendimiento dado a que continuamente se evalúa el desempeño y de este depende el poder aspirar a subir de categoría o por el contrario perder el trabajo.

Los bailarines están expuestos a niveles elevados de estrés debido a la exigencia de la excelencia artística, por lo que esta intervención está enfocada a proveer a los bailarines estrategias de afrontamiento del estrés ya que el adecuado manejo de estrés ayudara al bailarín a mejorar su concentración, ejecución y por lo tanto su rendimiento y esto se puede trabajar desde la perspectiva del psicólogo del deporte mediante el modelo cognitivo-conductual.

Se ha hablado de preparación psicológica en el deporte o actividad física, para fines de este trabajo cabe señalar que la danza clásica no solo es arte, puede ser considerado desde una perspectiva deportiva ya que comparte ciertos rasgos con el deporte como son desarrollar una condición física adecuada, fuerza, resistencia, control del cuerpo y desgaste muscular, por lo que la intervención del psicólogo deportivo puede contribuir al ámbito de la danza.

Según Taylor y Taylor (1995) la danza, además de ser una disciplina artística, comparte características con el deporte (entrenamientos/ensayos, figura del entrenador/profesor, pertenencia al club/ academia o compañía de danza, competiciones/presentaciones, relación con los compañeros, etc.).

Como se ha visto a lo largo de este trabajo son muchos los elementos que un bailarín tiene que dominar, postura, técnica, musicalidad, flexibilidad, actuación, gracia, elegancia además de enfrentar una presión adicional en cuanto a su imagen corporal ya que lo que se espera ver en el escenario es un cuerpo que cumpla con un ideal de belleza y estética artística tan particular de la danza clásica, es mucha la presión a la que se somete un bailarín desde temprana edad pues como se ha mencionado anteriormente en la danza clásica se persigue la perfección, aunque esta sea imposible de conseguir, y esto no es diferente cuando ya se forma parte de una compañía profesional de danza, pues a lo anterior se puede añadir que la mayor parte del tiempo se está en una constante evaluación del desempeño y de este depende seguir formando parte de la compañía y conservar así el trabajo.

González et al., (2017) revelan que, al ir subiendo de nivel, (es este caso el formar ya parte de una compañía profesional) la dificultad técnica y artística es mayor y el miedo a no realizar la danza correctamente puede derivar a un exceso de ansiedad previo y estrés perjudicial para la posterior actividad. Asimismo, el tener una categoría de un rango más alto dentro de la compañía puede generar más presión, por lo que se requiere de estrategias de afrontamiento para poder manejarlo, algunos estudios muestran que los bailarines solistas emplean más habilidades psicológicas que del cuerpo de baile (Brassington y Adam, 2003).

La danza y el deporte comparten muchas características entre ellas la exigencia, como bien menciona Valdés (1996), el deporte tiene como característica la elaboración de una conducta reglada y normalizada con niveles óptimos de realización; donde la competición (en el caso de la danza, las presentaciones) supone una exigencia para el deportista, es ese preciso momento en el que debe rendir al máximo nivel, por lo que requiere de recursos emocionales o habilidades psicológicas para poder soportar la presión que sobrelleva.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Como se ha mencionado anteriormente cuando un bailarín forma parte de una compañía profesional de danza, su desempeño es su principal prioridad, debido a que depende de éste para conservar su trabajo, por lo que esta propuesta es enfocada al estrés, más concretamente al estrés antes de salir a escena, pues de acuerdo con Cox (2009) el estrés y la ansiedad, son de los factores que juegan en contra de la autoconfianza, la motivación y por tanto del rendimiento dancístico.

Por lo tanto, si un bailarín profesional cuenta con estrategias de afrontamiento de estrés podrá manejar sus emociones de una manera adecuada, reducir la ansiedad, mantener la concentración y mantener una perspectiva positiva en situaciones de alta presión y así prevenir un mal rendimiento.

Existen varios estudios acerca de cómo influye el estrés en el rendimiento en la actividad física, por ejemplo, en el estudio desarrollado por González et al.,(2017), se realizó un estudio sobre el control del estrés en deportistas, como conclusión del estudio, se menciona que desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.

En el estudio Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte de Barahona-Fuentes y Huerta (2019), se pudo observar que la utilización de habilidades psicológicas para controlar algunos factores que podrían desencadenar estrés puede favorecer el bienestar psicológico de los tenistas y con ello generar un mejor rendimiento deportivo.

En el mismo sentido, pero ya en un estudio más enfocado a la danza García et al., (2021) analizaron las diferencias que existen en las estrategias de afrontamiento psicológico

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

entre los bailarines de Danza Española y Flamenco de las mejores compañías españolas, este estudio demuestra cómo es importante proporcionar a los bailarines estrategias eficientes con las que lograr un mayor rendimiento y disfrute de su disciplina.

Las características particulares de la formación y de la profesión en la danza, involucra en general, un elevado nivel de exigencia tanto a nivel físico como psicológico, tomando en cuenta esto la preparación psicológica puede ser de gran ayuda para los bailarines.

Los deportistas en general, y en este caso los bailarines, tienen que enfrentar una serie de situaciones que son percibidas como desafiantes, frustrantes y algunas veces incontrolables. Es por esta razón que es necesario el desarrollo de todo un conjunto de recursos y estrategias psicológicas que les permitan afrontar estas demandas con éxito (Márquez, 2006).

Hamilton y Molnar, (2005) apuntan que las técnicas de psicología del deporte aplicadas a bailarines pueden disminuir el estrés en estos casos. La mayoría de los deportistas y en este caso los bailarines siempre sienten en mayor o menor grado cierto nivel de estrés antes de una presentación y si no se tienen las herramientas para afrontarlo se puede transformar en algo negativo influyendo en el rendimiento, se ha comprobado que realizar la actividad física con estrés o ansiedad tiene efectos negativos en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y la autoconfianza.

Estanol (2004) sugiere que un entrenamiento en habilidades mentales en bailarines puede incrementar la autoconfianza y disminuir los niveles de ansiedad. Sharp (2007) indica que los servicios psicológicos como parte de un equipo de salud multidisciplinar puede ayudar a los bailarines a afrontar una amplia gama de aspectos, explica que, para aumentar los beneficios del entrenamiento mental de los bailarines, estos deben conocer las relaciones

existentes entre sus pensamientos, sus emociones, sus comportamientos y sus reacciones corporales. Necesitan ser conscientes de cuál es su estado ideal para una buena actuación y de esta manera podrán responsabilizarse de lo necesario para lograr este tipo de actuación.

Como se ha podido constatar la preparación psicológica es un conjunto de procedimientos, habilidades y herramientas que ayudan a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que se requiere en la práctica física, en el mundo de la danza se necesita trabajar aspectos como la ansiedad ya que es totalmente natural estar ansioso antes de alguna presentación, concurso o examen, pero si se sabe cómo gestionar esta ansiedad los movimientos serán precisos, suaves y técnicamente correctos como se espera, otro aspecto a trabajar en la preparación psicológica es la confianza en sí mismo ya que muchas veces los bailarines se enfrentan a obstáculos como no ser elegidos en algún elenco, a críticas demasiado duras sobre su técnica y su figura física o enfrentarse con bailarines con una técnica más sólida; la concentración es otro punto importante debido a que los bailarines necesitan estar totalmente concentrados para poder crear esa armonía necesaria entre musicalidad, movimientos y sentimientos además de aprender correctamente la coreografía; los bailarines están expuestos a niveles elevados de estrés gracias a la alta exigencia de la excelencia artística, el adecuado manejo del estrés ayudara al bailarín a mejorar su rendimiento, concentración, motivación y por su puesto su ejecución.

Estos aspectos tan importantes para un bailarín dentro de una compañía de danza se pueden trabajar desde la perspectiva de un psicólogo del deporte mediante el modelo cognitivo-conductual, proveyendo al bailarín una serie de recursos y de estrategias de afrontamiento que le permitirán contar con herramientas necesarias para su profesión y puedan realmente enfocarse en bailar y disfrutar este hermoso arte.

3.1 Modelo Cognitivo-Conductual

La terapia cognitivo conductual tiene sus raíces en el modelo teórico del aprendizaje apoyado en los elementos del condicionamiento clásico propuesto por Ivan Pavlov y John Watson, el condicionamiento operante por Skinner y el aprendizaje vicario de Albert Bandura, a finales de 1970 empieza el fortalecimiento de la terapia cognitiva con la integración de otros procedimientos con énfasis en lo cognitivo, los precursores fueron Aaron T. Beck y Albert Ellis (Ibáñez y Manzanera, 2012).

Uno de los hechos iniciales más importantes en el surgimiento de la Terapia Cognitivo Conductual fue la publicación del libro de Ellis, titulado *Razón y emoción en psicoterapia*, y el artículo de Beck *Thinking and depression*. Más adelante se publican los primeros manuales sobre las terapias cognitivo-conductuales (Kendall y Hollon, 1979, Mahoney, 1991, Meichenbaum, 1977). El manual de tratamiento de Beck, Rush, Shaw y Emery (1979) aplicando la terapia cognitiva a la depresión, produciéndose a partir de ahí su paulatina consolidación.

La terapia cognitivo conductual, puede definirse como la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente (Plaud, 2001), actualmente es una de las más utilizadas por los psicólogos por que presenta gran eficacia en los resultados, debido a que se le brinda al individuo técnicas y herramientas para que pueda sobrellevar dicho trastorno de una manera más adecuada y eficaz.

El modelo cognitivo conductual (TCC), se caracteriza por la modificación de los pensamientos distorsionados que generan en el individuo un estado ansioso, así como disminuir o eliminar los comportamientos o conductas desadaptativas que hacen que la

sintomatología ansiosa se mantenga; sustituyéndolos por otros más adaptativos generando en el individuo una mejor funcionalidad (Ellis, 1962).

La terapia cognitiva se basa en el supuesto teórico donde los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo, un concepto central para esta terapia es el de cognición, para Beck, (1976) una cognición es cualquier idea o evento verbal o gráfico en la corriente de conciencia del individuo, las cogniciones se basan en los esquemas desarrollados en experiencias anteriores, los esquemas son las actitudes, supuestos o creencias que tiene el individuo.

Marzillier (1980) resalta tres elementos de la cognición:

- Los eventos cognitivos: son los pensamientos e imágenes que ocurren en la corriente de conciencia y estos son identificables y conscientes, incluyen pensamientos, imágenes y sentimientos.
- Los procesos cognitivos: corresponden al modo como transformamos y procesamos los estímulos ambientales, supone el modo en que nosotros automática o inconscientemente procesamos la información, incluyendo la atención, abstracción y codificación de la información, mecanismos de búsqueda y almacenamiento, procesos inferenciales y de recuperación, estos procesos forman las representaciones mentales y los esquemas.
- Estructuras cognitivas: son características cognitivas generales, como las creencias y actitudes. Asunciones tácitas, compromisos y significados, que influyen en la manera habitual de construirse a uno mismo y al mundo.

Según Batlle (2007) el principio del modelo cognitivo conductual es prestarle mayor atención a las creencias personales y a las atribuciones cognitivas del individuo, esto posibilita predecir la conducta. También hace mención que autores como Ellis se enfocan más en

procesos cognitivos no evidentes. Por lo que la manera en la que se procesa la información del entorno juega un papel importante para entender posibles trastornos.

El modelo TCC se apoya de dos teorías psicológicas, el enfoque cognitivo el cual ve al ser humano como un sujeto que siempre está activo en el proceso de la información, de tal forma que la conducta está mediada por procesos cognitivos que seleccionan, organizan, codifican, transforman y almacenan información (Puente, 1995). El otro enfoque psicológico es el conductual, este observa al ser humano como alguien que reacciona a ciertos estímulos y a partir de esta conducta se puede modificar el comportamiento en la forma en cómo actúa la persona ante cierta situación (Arancibia et al., 2008).

El modelo cognitivo-conductual, examina el problema permitiendo su mejor entendimiento. Este método permite aislar los estímulos disipadores de pensamiento, emociones, conductas, factores medioambientales, y otras situaciones que desencadenan el comportamiento (Ibáñez y Manzanera, 2012).

Respecto a lo anterior se puede decir que la terapia cognitivo conductual se basa en la idea en la que las emociones y los tipos de conducta no dependen sólo de estímulos físicos que llegan desde el entorno, sino también de la forma de los pensamientos.

Como expresa Timms,(2007) la Terapia Cognitivo-Conductual puede ayudar al individuo a cambiar la forma cómo piensa (cognitivo) y cómo actúa (conductual), estos cambios pueden mejorar la sintomatología que presenta el individuo, con el fin de mejorar su estado de anímico; coincidiendo con lo antes mencionado Gavino (2002) considera que a diferencia de algunas otras terapias, la TCC se centra en los problemas y dificultades del "aquí y ahora"; este procedimiento, modifica la conducta y busca eliminar aquellos pensamientos que fortalecen el surgimiento de comportamientos que dan origen a la presencia de trastornos (Gavino, 2002).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

La terapia cognitiva-conductual es uno de los enfoques que plantea su propio modelo terapéutico y tiene como objetivo resolver los problemas actuales y con base a esto disminuir los síntomas, mediante la intervención de procesos cognitivos que modifican comportamientos inadecuados (Yapko, 2006).

Por lo que en la Terapia Cognitivo Conductual es necesario conocer y evaluar primero los pensamientos y los tipos de procesos cognitivos que utiliza el individuo, cuando estos son disfuncionales se buscan modificar y es en esto que se basa la terapia, ya que se pretende que se den tanto cambios cognitivos como cambios conductuales en el funcionamiento cotidiano del individuo (Becoña y Oblitas, 2017).

En el tratamiento cognitivo conductual existen una serie de características y principios que Beck (1983) plantea de la siguiente manera, el procedimiento deber ser activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado.

Por su parte Galavis (2008) refiere que el tratamiento consta de algunos principios para su desarrollo:

- Se realiza una formulación dinámica entre el paciente, sus problemas y los factores desencadenantes, en donde el terapeuta genera hipótesis.
- Se requiere de una sólida unión terapéutica, es decir que el individuo confíe en su terapeuta quien deberá mostrarse cálido, empático, interesado, con una preocupación genuina y con competencia.
- La terapia se debe enfatizar en la colaboración y participación, es decir un trabajo en equipo.
- La terapia debe estar orientada hacia objetivos y centrada en problemas determinados.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

- Se debe destacar inicialmente el presente, situaciones actuales que alteran al paciente.
- La terapia es educativa es decir tiene por objeto enseñar al paciente a ser su propio terapeuta y pone énfasis en la prevención de recaídas.
- la terapia tiende a ser limitada en el tiempo los cuales se establecen desde el principio del proceso y las sesiones de terapia son estructuradas.

La Terapia Cognitivo Conductual es en primer lugar, una forma de tratamiento psicológico se puede aplicar a muchos ámbitos y problemas, no sólo al consultorio. También es importante mencionar que no solo hay una Terapia Cognitivo Conductual, existe una gran variedad (Dobson, 1988). Por lo que se han visto reflejadas en una importante aplicación de estas a distintos problemas comportamentales.

Desde la perspectiva psicológica el enfoque cognitivo conductual de entrenamiento deportivo, toma en cuenta tanto factores externos al deportista como internos; la aplicación de técnicas tiene como propósito ayudar al deportista a desarrollar un conjunto de herramientas útiles para manejar y/o superar problemas a nivel de las cogniciones como pensamientos, creencias y esquemas mentales, que supone la disminución y/o desaparición de emociones perturbadoras y de comportamientos desadaptativos (Boot et al., 2013).

Las intervenciones cognitivo-conductuales promueven el desarrollo de habilidades que necesitan (en este caso los bailarines) para un buen desempeño en su profesión, tales como la motivación, atención, estrés, ansiedad, confianza, las cuales pueden ser entrenadas, es decir modificables, por ello la psicología deportiva tiene como principal objetivo el fortificar las habilidades psicológicas ya existentes en el deportista y modificar aquellas que están en un bajo nivel (Alván, 2019).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Una de las estrategias clave del modelo cognitivo conductual es el entrenamiento en técnicas de afrontamiento, las cuales son herramientas que se enseñan al deportista para que puedan hacer frente a situaciones estresantes de una manera efectiva, estas técnicas pueden incluir la relajación muscular progresiva, la visualización o imaginería mental, la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva entre otras.

Cabe destacar que muchas de las investigaciones que se han realizado, utilizan estas técnicas de afrontamiento de estrés, por ejemplo, la imaginería mental puede resultar muy útil y se utiliza con frecuencia en el ámbito del deporte (Mahoney et al., 1987).

Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de la competición. Por ejemplo, el golfista Jack Nicklaus ha comentado que jamás golpea la bola sin representarse primero visualmente como va a dar el golpe. El saltador de altura Dick Fosbury también utilizaba una técnica similar, imaginándose como conseguía sobrepasar el listón antes de hacerlo realmente (Weinberg y Gould, 1996).

Estudios llevados a cabo con nadadores han manifestado que utilizan preferentemente técnicas de relajación para reducir sus niveles de ansiedad e interpretarlos como facilitadores (Fletcher y Hanton, 2001).

Con respecto a todo lo anterior se puede concluir que el modelo Cognitivo Conductual brinda a los individuos herramientas para modificar pensamientos y la manera de actuar, ya que los sentimientos y los comportamientos dependen también de la forma en la que se percibe la información, debido a que este modelo se centra en el problema y está orientado a la acción, es ideal para que los deportistas puedan enfrentar situaciones estresantes de una manera efectiva, a mejorar su rendimiento y su bienestar psicológico, a través de diversas técnicas y estrategias como la reestructuración cognitiva, la visualización, la relajación y el establecimiento de metas.

3.2 Propuesta de intervención del psicólogo del deporte en una compañía profesional de danza

El psicólogo del deporte puede emplear diversas técnicas psicológicas para atender las necesidades en el mundo de la danza. Éstas abarcan un amplio rango de procedimientos y modos de intervención que incluyen diferentes enfoques, el modelo que se propone en esta investigación es el cognitivo-conductual, desde el cual se proveerá al bailarín con estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés. De acuerdo con Soucase-Lozano et al., (2005) El afrontamiento se refiere a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. La magnitud de la discrepancia determina, en parte, el estrés que experimenta la persona.

Lazarus y Folkman (1986) consideran que el estrés es un sentimiento negativo ocurrido tras la percepción de incapacidad que tiene un individuo para hacer frente con eficacia a las diversas demandas que se le presentan en un determinado ambiente, situación o su vida cotidiana.

La respuesta al estrés puede tener efectos positivos o negativos en un atleta, ya que la percepción de la demanda de un estresor será diferente en relación con el atleta que la afronte (Karageorghis y Terry, 2011).

Para Kellmann, (2002); Weinberg y Gould, (2014) la relación entre estrés y deporte llevó a definir el estrés como un desequilibrio físico y/o psicológico entre la demanda (estresor) y la capacidad de respuesta (afrontamiento) en las que fallar o no afrontar adecuadamente la situación implica consecuencias importantes para el atleta. En este mismo sentido Garcés de los Fayos et al., (2012) refiere que el estrés se presenta cuando un individuo se ve amenazado de no cumplir con sus capacidades en una situación y que puede

tener consecuencias físicas (como lesiones y dolencias), psicológicas (problemas emocionales, altos niveles de estrés y ansiedad, bajos niveles de motivación y altas expectativas) y sociales (falta de cohesión grupal, huida, abandono y aislamiento). Sin lugar a duda, el bailarín profesional se enfrenta a una disciplina muy competitiva en la que deberá aprender a soportar situaciones potencialmente estresantes.

La competencia o presentación de un atleta/bailarín implican unos niveles elevados de estrés, lo que provoca un comportamiento de respuesta psicológica y fisiológica similar a la respuesta de un ataque-huida de una situación de emergencia personal, que pueden desequilibrar la homeostasis del organismo, es decir el equilibrio de todos los sistemas del cuerpo necesarios para funcionar de forma adecuada (Karageorghis y Terry, 2011).

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones/presentaciones deportivas implica en muchas ocasiones alteraciones del funcionamiento psicológico, tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Brown y Fletcher, 2016).

Para el buen desempeño de un bailarín en una presentación se requiere que el cuerpo este en un equilibrio tanto físico como psicológico por lo que el principal objetivo de esta intervención es proveer al bailarín herramientas para afrontar el estrés, mediante técnicas como la respiración, la relajación y la visualización o imaginería mental las cuales ayudarán a minimizar cierto tipo de cogniciones y reducir la cantidad de autorreflexiones.

3.2.1 Fases de la intervención del psicólogo del deporte con la compañía de Danza

A continuación, se propone una serie de fases en las que el psicólogo del deporte podrá intervenir con los bailarines.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Realizar la intervención con los bailarines de la Compañía de Danza en 4 fases, a continuación, se señala en que consiste cada una

- Fase 1. Informativa del psicólogo deportivo con los miembros de la compañía de danza.

Se les dará a conocer a los bailarines el objetivo de la propuesta de intervención, el cual es enseñar al bailarín diversas técnicas de afrontamiento de estrés para que este no interfiera en su desempeño artístico;

El trabajo a realizar, se propone iniciar al mismo tiempo de los ensayos y la preparación para la temporada (el cual es de aproximadamente 2 meses antes del estreno de la temporada) así se podrá contar con tiempo suficiente para realizar las intervenciones y que los bailarines puedan aprender y aplicar las distintas técnicas de afrontamiento de estrés en la temporada, la intervención se llevará a cabo en las instalaciones de la compañía de danza para no interferir con sus actividades, se dividirá a los integrantes de la compañía en 2 grupos, grupo 1: cuerpo de baile y grupo 2: solistas y primeros bailarines, esto con el objetivo de tener un control y un nivel de estrés y responsabilidad característico de cada categoría dentro de la compañía, las intervenciones del grupo 1 serán martes y jueves y las del grupo 2 miércoles y viernes.

Para la intervención el primer paso será realizar un diagnóstico de los bailarines mediante una entrevista y la aplicación el cuestionario de estrés para deportistas RESTQ-Sport, se continuará con 8 sesiones de 30 a 40 minutos, en las cuales el bailarín aprenderá la técnicas de respiración, de relajación y de visualización o imaginería mental, por último

después de la temporada, se evaluará nuevamente a los bailarines para conocer el balance de estrés- recuperación que tuvieron aplicando las estrategias aprendidas.

▪ Fase 2. Diagnóstico

Se realizará un expediente general de cada bailarín mediante una entrevista inicial, la cual pretende recoger información sobre aquello que pueda incidir en el rendimiento deportivo y el desarrollo personal del deportista, explorando áreas como el entorno y aspectos relacionados con la historia deportiva.

Después se aplicará el cuestionario de estrés para deportistas RESTQ-Sport, siguiendo los pasos del protocolo de aplicación, indicando a los bailarines el total anonimato y confidencialidad de las respuestas, se explicará también el objetivo del cuestionario y se le dará instrucciones para el llenado de este preguntando si hay dudas.

El RESTQ-Sport es un instrumento de evaluación psicológica desarrollado por Kellmann y Kallus (2001) permite conocer los niveles de estrés-recuperación del atleta y permite identificar los agentes estresores que más influyen o están perjudicando al atleta en ese momento (González-Boto et al., 2009).

El RESTQ-Sport plantea la hipótesis de que los niveles de sobre entrenamiento son el resultado de la acumulación de estrés en diferentes áreas de la vida del deportista, junto con limitaciones para afrontar dichas situaciones estresantes y con ello un déficit en su recuperación. El cuestionario RESTQ-Sport cuenta con 4 dimensiones y se encuentran divididas en 19 escalas.: ENED: Estrés general, Estrés emocional, Estrés social, Conflictos/presión, Fatiga, Falta de energía y Alteraciones físicas., RNED: Éxito, Recuperación social, Recuperación física, Bienestar general y Calidad de sueño, EED:

Periodos de descanso alterados, Burnout/Fatiga emocional y Forma física/lesiones., RED: Bienestar/estar en forma, Burnout/realización personal, Autoeficacia y Autorregulación.

El RESTQ-Sport es un instrumento con una validez y fiabilidad adecuadas que es aceptado en diferentes países dentro del contexto deportivo del alto rendimiento y ha sido utilizado en diferentes deportes como el fútbol (Brink et al., 2012), fútbol sala (Miloski et al., 2014), voleibol (Freitas et al., 2014), balonmano (Bresciani et al., 2010), rugby (King, Clark y Kellmann, 2010), entre otros.

Este instrumento facilitará la detección de los problemas relacionados con el estrés de los bailarines de la compañía de danza, posibilitando la identificación de estresores para una intervención adecuada.

Cabe destacar que el instrumento esta estandarizado en población española, no obstante se considera por los elementos a evaluar y que son importantes de identificar, sin embargo para que sea validado y estandarizado en México se tendría que hacer un tamizaje con una muestra representativa de la población mexicana y con los datos obtenidos un ajuste por medio de un jueceo para los reactivos en cuanto a su validez de contenido y un análisis estadístico para confiabilidad y validez de criterio y de constructo a través del alfa de Cronbach.

▪ Fase 3. Intervención

Los bailarines deberán desarrollar una serie de estrategias de afrontamiento, lo que les ayudará a enfrentarse a situaciones estresantes características de su disciplina y poder tener un buen rendimiento dentro de la compañía, por lo que se propone el entrenamiento en las siguientes técnicas: de respiración, relajación y visualización o imaginación mental, las

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

cuales serán distribuidas dependiendo de los horarios y tiempo disponible de los bailarines, de acuerdo a un cronograma de trabajo (ver cuadro 1).

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Cuadro 1

Cronograma de trabajo

Cronograma de intervención del trabajo del psicólogo deportivo											
No.	Fase	Semana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fase I	Informativa										
Fase II	Diagnóstico										
Fase III	Intervención										
Fase IV	Evaluación										
Observaciones	<p>Fase I: Reunión del psicólogo con los miembros de la compañía de Danza en la semana 1.</p> <p>Fase II: En esta fase de diagnóstico comprende la entrevista e instrumentos de evaluación en las semanas 2 y 3.</p> <p>Fase III: Se procede a realizar la intervención en una secuencia de sesiones de la semana 4 a la 8. Cabe mencionar que en la última semana de esta fase se lleva a cabo el ensayo general. Y en la semana 9 se realiza la presentación.</p> <p>Fase IV: Evaluación en la semana 10</p>										

De acuerdo con el modelo cognitivo conductual, las técnicas y habilidades de afrontamiento que se pretenden usar para intervenir han demostrado una reducción del estrés y ansiedad, regulando el estado de sobre activación y proporcionando una sensación de calma, favoreciendo la relajación, el control de la mente, las emociones y el cuerpo.

Técnicas de intervención:

Técnica de respiración: De acuerdo con Sharma et al., (2003) La respiración parece tener una influencia notable en la disminución de los niveles de estrés, esta técnica si se aplica con regularidad, puede ayudar a aumentar la resistencia, reducir el estrés y mejorar el sueño y el bienestar general. Esto se debe a que la respiración es una forma de acceder al sistema nervioso parasimpático, que ayuda a reducir el ritmo cardíaco y a relajarse física y mentalmente. El sistema nervioso parasimpático es el sistema de calma y tranquilidad al que se puede acceder con ciclos de inhalación y exhalación prolongados con respiraciones muy lentas y largas.

Las técnicas respiratorias mejoran la oxigenación, el tono muscular y garantizan en general una vida más sana, en los deportistas los malos hábitos de respiración ocasionan esfuerzos extraordinarios (Jouper y Gustafsson, 2013).

Se trabajará con la técnica de respiración diafragmática, cuyo objetivo es aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación y aprender a realizar cambios de oxigenación. La metodología de la respiración diafragmática ya ha sido utilizada en programas aplicados al deporte (Castellano, 2011). Se aprenderá a respirar de forma correcta, la cual consiste en un patrón de respiración que se inicia con una inspiración completa en el torso y abdomen relajados producto del descenso del diafragma; posteriormente el aire se retiene en la cavidad abdominal como un globo y se exhala al final

vaciando el abdomen. Se realizarán varias repeticiones hasta aprender a controlar cambios de oxigenación.

Técnica de relajación: las técnicas de relajación sirven para que el deportista pueda regular de forma consciente el estado de sobre activación que podría alterar su rendimiento, la relajación aparece en primer lugar, siendo la técnica psicológica más empleada. Estudios como el de Greenspan y Feltz (1989), ponen de manifiesto que los programas de entrenamiento mental tienen en cuenta las técnicas de relajación dándole un carácter primordial.

La relajación además de producir sensación de bienestar también produce actividad en los músculos; por lo tanto, favorece los mecanismos fisiológicos necesarios para mantener la actividad muscular (Guerrero et al., 2017).

Para esta intervención se utilizará la relajación progresiva de Jacobson cuyo objetivo es aprender a controlar los niveles de activación a través de la tensión-relajación con los 4 grupos musculares, el primer grupo muscular incluye la mano, antebrazo y bíceps. El segundo grupo muscular incluye la cabeza, cara y cuello; frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua. El tercer grupo muscular incluye el tórax, estómago y región lumbar. Y finalmente el cuarto grupo muscular incluye muslos, glúteos, pantorrillas y pies. La principal aportación de esta técnica es reducir el estrés a través de la relación de tensión-distensión muscular y el estado psicológico del individuo, por lo que al tensionar y relajar los cuatro grupos musculares se logra una sensación de calma y relajación. La relajación progresiva constituye una estrategia de afrontamiento que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización (Miller, Vaughn y Miller, 1990). Se practicará la relajación progresiva de Jacobson, mediante un audio, guiando al bailarín en un ejercicio de tensión-relajación de los 4 grupos musculares, se realizarán repeticiones de dos series de cada grupo muscular.

Técnica de visualización o imaginería mental: La imaginería es una forma de representación mental mediante la cual se puede crear, modificar y fortalecer circuitos esenciales para la coordinación de los músculos del deportista, si se utiliza de forma sistemática se puede influir voluntariamente en la acción a aprender o perfeccionar ciertos movimientos. Las aplicaciones de esta técnica de entrenamiento mental se pueden llevar a cabo a través de diferentes programas y sus efectos son diversos (Palmi, 1991) para este estudio se centrará en la reducción de la ansiedad lo que podría desencadenar estrés).

De acuerdo con McKay et al., (1986) es una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la conducta. Los atletas que la utilizan tienen menos accidentes, menos dolor, menor tensión muscular, un sueño adecuado y reparador; y cuando la técnica se automatiza, los niveles de autoconfianza aumentan (Álvarez et al., 2013).

Es aconsejable para disciplinas donde las exigencias técnicas y coordinativas son elevadas, lo que la hace ideal para su aplicación en bailarines. La eficacia de su uso se aumenta si se combina con métodos de relajación, y siempre que las imágenes creadas sean lo más próximas posible a la realidad (implicación de todos los sentidos) Junyent y Palmi (1994).

La imaginería mental también puede resultar de extrema utilidad y es una técnica utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte (Mahoney et al., 1987). Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de la competición. Aunque la mayoría de los atletas tiende a usar fundamentalmente una imaginería de tipo visual, en ocasiones predomina la de tipo kinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal. Esto se ha demostrado en gimnastas o en el patinaje artístico (Hall et al., 1990).

Los estudios realizados hasta el momento confirman que la imaginería visual es útil para la reducción tanto de la ansiedad cognitiva como de la ansiedad somática (Vadocz et al., 1997).

Se dirigirá una visualización de un ensayo, dando instrucciones precisas para visualizar la relajación ante una situación estresante imaginaria. Después se realizará una visualización autodirigida, ensayo imaginado con verbalización del bailarín y se harán comparaciones de los ensayos y correcciones posteriores. Por último, se realizará una visualización de un ensayo imaginado de maestría, es decir con ejecución perfecta.

Se programarán una serie de sesiones, las cuales pueden variar de acuerdo con cada bailarín. El bailarín deberá poner en práctica lo aprendido, es decir realizará las técnicas en el ensayo general, el cual se realiza antes del estreno de la temporada, esto con el objetivo de conocer si el bailarín ya está capacitado para realizarlas por sí mismo.

- Fase 4. Evaluación

Finalmente se realizará una evaluación post-intervención un día después de concluir la temporada de presentaciones, donde el bailarín ya tuvo la oportunidad de poner en práctica las estrategias de afrontamiento aprendidas, se aplicará nuevamente el cuestionario RESTQ-Sport para conocer los niveles de estrés- recuperación y una entrevista para conocer las experiencias de los bailarines, así como sus comentarios acerca de la intervención.

IV. Conclusión

Desde el ámbito de la psicología deportiva se puede contribuir al desempeño de bailarines profesionales, pues como se vio con anterioridad, aunque el ballet es un arte, comparte características con el deporte de alto rendimiento, por lo que en esta propuesta de intervención se tomaron como referencia aspectos y estudios de la psicología del deporte, así como el modelo cognitivo conductual.

La propuesta se basa principalmente en medir los niveles de estrés a los que se enfrentan los bailarines y encontrar las causas que lo provocan, como bien menciona Amado et al., (2011) 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 a trabajar, ya que el estrés, provoca un aumento en la activación del organismo que pueden generar desde un mal desempeño hasta lesiones.

De esta forma la propuesta pretende iniciar con la intervención al mismo tiempo que se comienzan los ensayos para las presentaciones, para que el bailarín cuente con el tiempo suficiente de aprender y poder poner en práctica las estrategias de afrontamiento y así puedan manejar mejor sus pensamientos, sus sentimientos y por lo tanto su comportamiento, pues como se vio a lo largo de esta investigación la disciplina de la danza en sí ya conlleva enfrentarse a presiones y exigencias tanto físicas como psicológicas propias de la danza, sin lugar a dudas, el bailarín profesional se enfrenta a una disciplina muy competitiva en la que deberá aprender a soportar situaciones potencialmente estresantes.

Como refieren Weinberg y Gould (2014) La respuesta al estrés puede tener efectos positivos o negativos en un atleta, ya que la percepción de la demanda de un estresor será diferente en relación con el atleta que la afronte. Por lo tanto, como conclusión se destaca la

importancia que tiene proporcionar al bailarín estrategias con las cuales lograr un mayor rendimiento y disfrute de la disciplina.

La intervención en la compañía profesional de danza brinda una herramienta valiosa para los bailarines ayudándoles a mejorar su rendimiento y su bienestar emocional. Esta investigación contribuye a la psicología del deporte a abrir el panorama, ampliar el campo de trabajo, a poner a los bailarines también dentro del deporte de alto rendimiento, puede abrir el camino a nuevas intervenciones investigaciones, así como el interés por la danza clásica y la psicología del deporte.

En la actualidad, la preparación psicológica y el uso de habilidades de entrenamiento mental está creciendo en popularidad entre los bailarines (Twitchett, 2006). Sin embargo, en México no se cuenta con suficiente información o intervenciones dirigidas a estos, esta investigación pretende abrir el campo del psicólogo deportivo en una compañía profesional de danza, para promover aspectos que puedan mejorar el rendimiento del bailarín, como se ha mencionado en líneas arriba resulta viable aplicar estrategias, técnicas y herramientas dirigidas a deportistas de alto rendimiento ya que esta disciplina y el deporte guardan una estrecha relación.

Esta propuesta aporta información valiosa acerca de la disciplina de la danza clásica, de la psicología del deporte y cómo estas pueden unirse y trabajar desde el modelo cognitivo conductual, es una perspectiva valiosa para la psicología del deporte ya que ayuda a los bailarines a comprender cómo sus pensamientos, emociones y comportamientos pueden influir en su rendimiento y bienestar psicológico, brindando estrategias de afrontamiento utilizadas con éxito anteriormente en deportistas para manejar el estrés adaptadas al mundo de la danza en programas aplicados al deporte (Castellano, 2011).

Una limitante de esta investigación es que es solo una propuesta, se recomienda la aplicación de la intervención para poder corroborar si es viable, que aspectos se pueden mejorar o enriquecer para una intervención exitosa. Otra limitación del estudio es que han

sido escasas las investigaciones de psicología del deporte aplicadas a la danza, particularmente en México, siendo muy poca la información con la que se cuenta, así como los estudios e intervenciones acerca de estrategias de afrontamiento en bailarines o de intervenciones de la psicología del deporte dentro de la danza. México cuenta con cuatro compañías profesionales de danza y con dos escuelas que forman bailarines profesionales y ninguna de estas instituciones cuenta con un programa de intervención o un psicólogo del deporte. Laban (1987) plantea que la danza es una disciplina artística y física a la vez por lo que es de suma importancia el conocimiento del cuerpo y de los mecanismos que lo dirigen, así como la conexión entre lo corporal con lo psíquico, por lo que las habilidades psicológicas con las que tiene que contar un bailarín, son igualmente de importantes que las habilidades físicas y hay que entrenarlas y trabajarlas a la par, ya que son indispensables para un correcto desarrollo y desempeño del mismo, para lograr ejecutar la precisión y la gracia en la ejecución de los movimientos y así alcanzar la belleza y elegancia característica de la danza clásica.

Por otra parte, haber generado una propuesta de intervención del psicólogo del deporte en el ámbito de la danza fue un camino muy interesante en el cual me encontré con información muy valiosa en donde pude observar que estas dos disciplinas bien pueden trabajar juntas y nutrirse una de la otra, me parece importante que se sigan llevando a cabo investigaciones sobre psicología del deporte que desarrollen la labor de esta disciplina y que de esta manera en el deporte, la danza y la vida misma se destaque la importancia que tienen los aspectos psicológicos para cumplir nuestras metas y vivir en armonía.

Referencias

- Alarcón Dávila, M. (2015). La espacialidad del tiempo: temporalidad y corporalidad en danza. *Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, p. 17.
- Alba, A. (2006) *La magia del esfuerzo. Retos y bienestar emocional en el deporte*. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México
- Alván Muro, M. J. (2009). FACULTAD DE HUMANIDADES. Edu.pe. Recuperado el 5 de abril de 2023, de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6197/Alvan%20Muro%20Miriam%20Jaqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*
- Amado, D., Sánchez, D., y Monsalve, V. (2011). El rendimiento bajo presión en el contexto de la danza. *Revista de Psicología del Deporte*
- APA (2020). *Sport and Exercise Psychology*. Recuperado el 14 de abril de 2023, de <https://www.apa.org/topics/sport-exercise>
- Arancibia, V., Herrera, P., & Strasser, K. (2008). *Manual de psicología educacional*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile
- Barahona-Fuentes, G., y Huerta Ojeda, Á. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Revista Educación las Américas*, 9.
- Battle, S. (2007). *Clasificación en paidopsiquiatría. Conceptos y enfoques: Enfoque cognitivo-conductual*. Lugar: Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Lugar: International Universities Press, New York.

Beck, A. (1983). *Terapia Cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guildford.

Becoña, E., y Oblitas, L. (2017). *Terapia Cognitivo Conductual. Antecedentes y características*. Instituto Salamanca. <https://instsal.me/lrgmd>

Bencanzen, C. (2016). *Bienestar y desórdenes alimenticios en bailarinas profesionales de ballet en el Perú*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Lima: Universidad Católica.

Bernard, G. L. (2019). *La musicalidad un aspecto esencial en la enseñanza de la danza clásica*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/338736233_La_musicalidad_un_aspecto_esencial_en_la_ensenanza_de_la_danza_clasica

Betancourt León, H. (2010). *El proceso de selección natural en el campo social del ballet en Cuba*. AIBR. *Revista de Antropología Iberoamericana*

Boot W. R., Simons, D. J., & Stothart, C. (2013). *The pervasive problem with placebos in psychology: why active control groups are not sufficient to rule out placebo effects*. *Perspective Psychology Science*

Boryslawski, M., & Karakiewicz, B. (2016). *The expression of emotions in dance: relation between choreographic structure and dancer's experience*. *Frontiers in psychology*.

Brassington, G. S., & Adam, A. (2003). *Psychological and physical demands of classical ballet*. *Journal of Dance Medicine & Science*

- Bresciani, G., Cuevas, M., Garatachea, N., Molinero, O., Almar, M., De Paz, J., ... Gonzalez-Gallego, J. (2010). Monitoring biological and psychological measures throughout an entire season in male handball players. *European Journal of Sport Science*
- Brink, M., Visscher, C., Coutts, A., & Lemmink, K. (2012). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*
- Brown, D. & Fletcher, D. (2016). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cañizares, M. (2008). *La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. La Habana: Editorial Deportes. p. 179.
- Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *Revista Digital de Educación Física*
- Colomé, D. (2007): *Pensar la danza*. Madrid: Turner Publicaciones
- Córdova Batista, A. (2006). Rol profesional del psicólogo del deporte. *EFDeportes.com*. Recuperado el 24 de abril de 2023, de <http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>.
- Cox, R. H. (2009). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed., p. 17). New York, NY: McGraw-Hill.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis
- Da Silva, N. M. (2017). Programa de intervención con método preventivo de lesiones de tobillo en los bailarines de Ballet. Tesis de Licenciatura en Fisioterapia. Facultad de Ciencias de la Salud. España: Universidad de la Laguna

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

- Dobson, K.S. (Ed.) (1988). Handbook of cognitive behavioural therapies. London: Hutchinson
- Dosil, D.J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte (2ª Ed.). Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J (2002). El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Editorial Síntesis
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lugar: Lyle Stuart, New York
- Estanol, E. (2004). Effects of a psychological skills training program on dancers' self-confidence and anxiety. In R. Solomon & J. Solomon (Eds.), Proceedings of the 14th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine & Science. Eugene, OR: IADMS.
- Ezquerro, M. (2008). Psicología aplicada al deporte. Editorial UOC.
- Ferreiro, A. P. (2005). Escenarios rituales. Una aproximación antropológica a la práctica educativa dancística profesional. México: Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México/CENIDI Danza/INBA/CENART/CONACULTA
- Freitas, V., Nakamura, F., Miloski, B., Samulski, D., & Bara-Filho, M. (2014). Sensitivity of physiological and psychological markers to training load intensification in volleyball players. Journal of Sports Science & Medicine
- Galvis, L. (2008). Atención psicológica con enfoque cognitivo conductual orientado a la población del centro de proyección social de Piedecuesta. Tesis de Pregrado. Universidad Pontificia Bolivariana
- García Coll, V., Espada Mateos, M., & De las Heras Fernández, R. (2021). Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación
- Gavino, A. (2002). Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual. España: Ediciones Pirámide.

Gonzales, M. y Santoya, C. (2014). Preparación psicológica en el deporte. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación

González de Cossio, F. (2014). Musicalia. Apuntes para el conocimiento y degustación de la música culta. Queretaro, Qro.

Greenspan, M. J. y Feltz, D. F. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. Sport Psychologist

Guerrero, H. M., Saldaña, R. M. E. G., Bulnes, L. E., Arreola, A. del C., & Palencia, A. R. (2017). Intervención Cognitivo-Conductual en Jugadores Mexicanos de Fútbol Profesional. Cognitive- Behavioral Intervention in Mexican Professional Soccer Players. European Scientific Journal

Hall, C. R., Rodgers, W. y Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. The Sport Psychologist

Hamilton, H. Linda; Hamilton, G. William (1991); «Classical ballet: Balancing the costs of artistry and athleticism». En Medical Problems of Performing Artists

Hamilton, L. H., & Molnar, R. (2005). Applying sport psychology techniques to dance. Journal of Dance Education

Hammond, S. N. (1992). Ballet basics. McGraw-Hill.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Heredia, M. (1987). "La historia de la Psicología en el deporte", Apuntes inéditos, Psicología aplicada al deporte, Primer curso de Psicología aplicada al deporte CECESD, UNAM, MÉXICO

Herweck, D. (2005). Un día en la vida de una bailarina de ballet. Oceanus Drive, Estados Unidos: Teacher Created Materials, Inc.

Ibáñez, C, Manzanera, R (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). Elsevier

Jouper, J. & Gustafsson, H. (2013). Mindful recovery: a case study of a Burned-out elite shooter. The Sport Psychologist

Junyent Saburit, M. V., & Palmi Guerrero, J. (1994). El uso de la práctica imaginada en el aprendizaje de la técnica en gimnasia artística. Educación Física y Deportes

Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). Inside sport psychology. Human Kinetics

Kellmann, M. (2002). Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. Human Kinetics.

Kendall, P.C. y Hollon, S.D. (Eds.) (1979). Cognitive behavioral interventions: Theory, research, and procedures. New York: Academic Press.

King, D., Clark, T., & Kellmann, M. (2010). Changes in stress and recovery as a result of participating in a Premier Rugby League Representative Competition. International Journal of Sports Science and Coaching

Laban, R. (1987). El dominio del movimiento. Madrid: Fundamentos.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca

Lorenzo, J. (1997) Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

Mahoney, M. J. (1991). Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy. New York: Basic Books.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1

Mahoney, M.J. y Arknoff, D.B. (1978). Cognitive and self-control therapies. En S.L. Gardfield y A.E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change*, 2nd ed (pp. 689-722). New York: Wiley

Manno, R. (1991). "Fundamentos del entrenamiento deportivo". Barcelona. Ed Paidotribo.

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*

Marzillier, J.S. (1980). Cognitive therapy and behavioural practice. *Behaviour Research and Therapy*

McKay, M.; Davis, M. y Fanning, P. (1986), *Técnicas cognitivas para el entrenamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca

Meichembaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

Miller, T. W., Vaughn, M. y Miller, J. M. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. *Sports Medicine*

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

- Miloski, B., Freitas, V. H., & Bara-Filho, M. (2014). Psychophysiological responses to long-term training load in futsal preliminary season. *Gazzetta Medica italiana - Archivio per Le Scienze Mediche*
- Mora, A. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*
- Morán, C. (2000) Estado actual de la Psicología del Deporte en México. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*. ¿Recuperado de <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3>
- Morán, C., y Rodríguez, M. P. (2009). *Historia de la Psicología del Deporte en México*. Manuscrito sin publicar, Culiacán, México.
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. & Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado el 20 de abril de 2023 desde <http://www.rpdonline.com/article/view/471/657>
- Orantes, A. (1981). El rol del psicólogo en el deporte. *Psicología UCV*, 8 (1), 33-48. Recuperado el 22 de abril de 2023 desde <http://www.crquan.com/aorantes/trabajos/viejos/psidep-81.pdf>
- Palmi, J. (1991). *La imatgeria com a tecnica i programa d'intervenció psicològica en l'esport*. Tesis doctoral microfitxada. Bellaterra: Publicacions VAB.
- Pérez, E. y Estrada, O. (2015). *Historia de la Psicología del Deporte*. *Apuntes de Psicología*, vol.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

- Pérez, G., Cruz, J., & Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid, España: Alianza Editorial
- Pérez, J. (2009). El entrenamiento del cuerpo en el ballet clásico: una visión interdisciplinaria. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N°135 - mayo de 2009*.
- Plaud, J. (2001). Clinical science and human behavior. *Journal of clinical psychology*.
- Puente, A. (1995). *Psicología cognoscitiva. Desarrollo y perspectivas*. México: Mc Graw Hi.
- Puttke, M. (2010). *Learning to dance means learning to think! The Neurocognition of Dance_Mind, Movement and Motor Skills*. Psychology Press.
- Reyna, F. (1985) *Historia del Ballet*. Barcelona: Daimon Editores.
- Riera, J. y Cruz, J. (Eds.) (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rodríguez, M. d., & Moran, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- Román Fuentes, E., Ronda Pérez, E., y Carrasco Portiño, M. (2009). Danza profesional: una revisión desde la salud laboral. *Revista Española de Salud Pública*
- Rosen, J.C. (1995). The nature of body dysmorphic disorder and treatment with cognitive-behavior therapy. *Cognitive and behavioral Practice*
- Rudik, P.A. (1974). *Psicología de la Educación Física y del Deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ruiz Robles Mendoza, A. (2019). El ballet clásico desde una mirada de género: Alternativas en psicología.
- Sáinz, N. (2009). *Psicología de la educación física* (p. 12). La Habana: Cuba.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

- Salazar, J. (2008). *Psicología deportiva* (p. 62). Atlantic International University.
- Sanchez, J. (2003). *Perspectiva de la psicología del deporte: propuesta didáctica para la preparación del deportista universitario de alto rendimiento*. Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León.
- Sharma H, Sen S, Singh A, Bhardwaj NK, Kochupillai V, Singh N. Sudarshan Kriya practitioners exhibit better antioxidant status and lower blood lactate levels. *Biol Psycho*
- Sharp, L. (2007). *Psychological considerations in enhancing dance performance*. In R. Solomon & J. Solomon (Eds.), *Proceedings of the 17th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine & Science*. Eugene, OR: IADMS.
- Sorignet, Pierre-Emmanuel (2006): «Danser au-delà de la douleur». En *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*
- Soto Aristides, L. (1980). *Fundamentos de la teoría y la metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Soucase-Lozano, B., Soriano-Pastor, J. F. y Monsalve-Dols, D. (2005). *Influencia de los procesos mediadores en la adaptación al dolor crónico*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*
- Taccone, V. (2016). *El ballet clásico. Observaciones sobre la técnica, la disciplina y las influencias sobre el cuerpo del bailarín*. En IX Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata. 5 al 7 de diciembre de 2016, Ensenada, Argentina.
- Taylor, J., & Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Thompson, J.K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. New York: Pergamon Press.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTE EN UNA COMPAÑÍA DE DANZA

Timms, P. (2007). Cognitive behavioral therapy. Royal College of Psychiatrists.

Twitchett, A. Emily (2006). How psychological skills and techniques may be of benefit in dance training and performance. En Solomon, R. y Solomon, J. (Eds.), Proceedings of the 16th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine & Science. West Palm Beach, Florida: Eugene, OR, IADMS.

Vadocz, E. A., May, C. R. y Moritz, S.E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery uses. Journal of Applied Sport Psychology

Valdés, H. (1996), La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano. Zaragoza – España: INDE.

Velasco, A. y Talavera, E. (2015). Historia de la Psicología del Deporte en México. Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica

Wainwright, P. Steven; Turner, S. Bryan (2004): «Epiphanies of embodiment: injury, identity and the balletic body». En Qualitative Research, vol.4, núm. 3

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2014). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Madrid: Médica Panamericana.

Yapko, M. (2006). Para romper los patrones de la depresión. México: Pax.