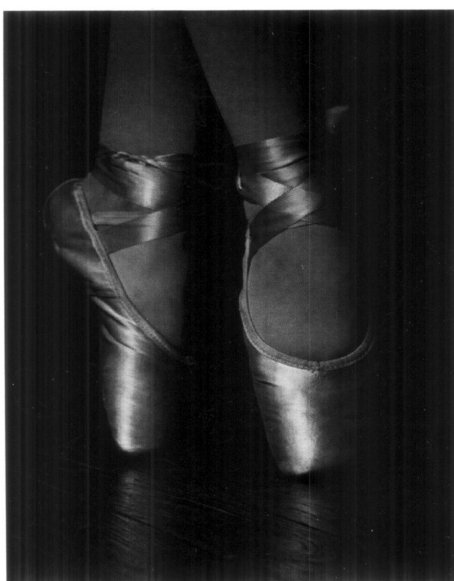




UNIVERSIDAD NACIONAL
DE MAR DEL PLATA
.....

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“Rasgos de personalidad en estudiantes y profesionales de la
danza clásica”**



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR
PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89

NOMBRE Y APELLIDO DE LAS ALUMNAS:

Álvarez, Jesica Mat. N° 08255/08

Marchetti, María Pía Mat. N° 08385/08

SUPERVISOR:

Esp. Sánchez Roberto O.

27/10/2016

Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Álvarez Jesica y Marchetti María Pía de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de las autoras.

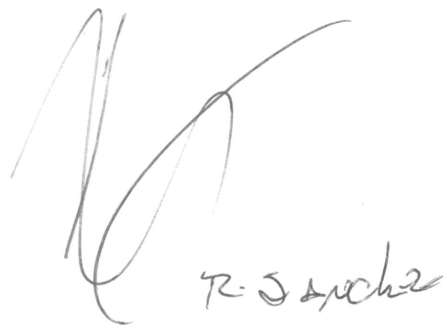
El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Álvarez Jesica y Marchetti María Pía, matrículas N° 08255/08 y N° 08385/08, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a losdías del mes de del año 200...

Firma, aclaración y sello del Supervisor y/o Co-Supervisor.

INFORME DE EVALUACIÓN DEL SUPERVISOR.

Las alumnas Álvarez y Marchetti han realizado un trabajo muy satisfactorio que excede las exigencias para una tesis de grado. Han abordado el proyecto con seriedad y dedicación, profundizando en un tópico, la personalidad, que no forma parte de los contenidos curriculares de la carrera. Por un lado, han construido un marco teórico sobre su tema de investigación (personalidad en bailarinas de ballet) que encuentra pocos antecedentes por lo que resulta un aporte para la disciplina en nuestro contexto. Por otro lado, han realizado un trabajo de campo sobre el particular recabando información y aportando evidencia sobre el mismo; la Psicología de nuestro país cuenta ahora con datos respecto a los perfiles de personalidad de esta población. Finalmente, han realizado encuestas en profundidad a docentes y bailarinas profesionales para conocer su visión respecto al ballet como disciplina, como aprendizaje y como forma de vida. Adicionalmente, las autoras presentaron un avance de su proyecto en el VI Congreso Marplatense de Psicología (2014) demostrando así también su interés y su implicación en el tema de su tesis.

Por todo lo anterior, considero cabalmente cumplido lo dispuesto en el Proyecto de Investigación presentado oportunamente. Considero además que el presente trabajo es un aporte sustancial para la disciplina en la Argentina.



R. Sanchez

INDICE GENERAL

Resumen.....	Pág.6
Motivos y antecedentes.....	Pág.8
1. ¿Qué es la personalidad?.....	Pág.8
1.1. Antecedentes históricos.....	Pág.8
1.2. Antecedentes de los modelos de rasgos.....	Pág.11
2. El Modelo de los Cinco Grandes	Pág.13
2.1. Los “cinco grandes”.....	Pág.13
2.2. El Listado de adjetivos para evaluar la personalidad (AEP).....	Pág.15
3. La danza y el Ballet.....	Pág.17
3.1. ¿Qué es la danza?	Pág.17
3.2. ¿Qué es el Ballet?	Pág.19
3.3. Danza y Psicología.....	Pág.20
3.4. Personalidad en bailarinas de Ballet.....	Pág.21
Metodología.....	Pág.30
Resultados	Pág.32
Discusión.....	Pág.37
Referencias Bibliográficas.....	Pág.39
Apéndice 1.....	Pág.43
Agradecimientos.....	Pag.60

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN - REQUISITO CURRICULAR

PLAN DE ESTUDIOS O.C.S 143/89

NOMBRE Y APELLIDO DE LAS ALUMNAS:

Alvarez, Jesica Mat. N° 08255/08

Marchetti, María Pía Mat. N° 08385/08

CATEDRA O SEMINARIO DE RADICACIÓN:

Seminario de orientación "Trastornos de la Personalidad. Diagnóstico, evaluación y pautas de tratamiento"

SUPERVISOR:

Esp. Sánchez Roberto O.

TITULO DEL PROYECTO:

Rasgos de personalidad en estudiantes y profesionales de la danza clásica

Resumen

El objetivo de la investigación es establecer la existencia de un perfil de personalidad prevalente en bailarinas de ballet. Son escasas las investigaciones que se han enfocado en esta área y ninguna se ha desarrollado en nuestro país. Se trabajará con una muestra de entre 60 y 80 estudiantes de la Escuela Municipal de Danza Norma Fontenla, de la ciudad de Mar del Plata, a quienes se les administrará el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad para obtener un perfil de la población desde el modelo de los "Cinco Grandes Factores de Personalidad y con el objetivo de comparar los resultados con los de población general. Además, se administrará un cuestionario de relevamiento de datos demográficos y una entrevista

semiestructurada a tres profesores de la institución y a dos bailarinas profesionales, en función de obtener información adicional sobre la personalidad de los estudiantes de esta disciplina. Se parte de la hipótesis que los resultados permitirán corroborar los antecedentes que establecen un perfil de personalidad caracterizado por elevadas Responsabilidad, Introversión, Neuroticismo, Amabilidad y Apertura a la experiencia. Esperamos que la información obtenida sirva como base para futuros trabajos y como insumo para los profesionales que aborden esta población.

PALABRAS CLAVE: Personalidad – Bailarinas – Ballet – Cinco Grandes – AEP

Motivos y antecedentes

1. La danza y el ballet.

La danza nace con la propia humanidad, siendo un fenómeno universal que está presente en todas las culturas. Es considerada como la expresión de arte más antigua, siendo múltiples las formas expresivas y artísticas que ha adoptado a lo largo de la historia (García Ruso, 1997). La Psicología de la danza, como disciplina científica y englobada dentro de la psicología de las artes escénicas, supone a la psicología aplicada al ámbito de la danza, dirigiendo su atención a bailarines y comprendiendo sus circunstancias e intentando optimizarlas para su mayor beneficio.

El Ballet es el estilo de danza más rígido y duro en enseñanza que existe. La técnica del mismo es muy rígida, y requiere mucho entrenamiento, para alcanzar de esta manera una gran competencia. Frecuentemente se ejerce mucha presión sobre sus estudiantes y profesionales. Los movimientos y las líneas son suaves, buscan la delicadeza, aunque se ejerza una fuerza considerable en cada paso. De todos los estilos, pareciera que es el que más sacrificios exige a un bailarín (Maya, 2001)

Por lo anteriormente expuesto, consideramos que resulta conveniente avanzar en dicha investigación identificando aquellos factores psicológicos más significativos para que tanto desde lo preventivo, como desde la intervención cuando fuese necesario, sea posible resolver y trabajar los aspectos más desadaptativos que conlleva el practicar dicho tipo de danza, así como también, buscar el fortalecimiento de los factores más positivos y de beneficio personal que se encuentren en el perfil de los bailarines.

2. El Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad.

no está citada en referencia.

El Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad (MCF) desarrollado por Costa y McCrae (Costa & McCrae, 1999; John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1990; Sanchez & Ledesma, 2007) postula que la gran parte de los rasgos de personalidad pueden ser englobados en cinco grandes factores, y que los mismos no varían entre diferentes culturas. El MCF define a los rasgos de la personalidad como entidades internas, estables, endógenas y determinadas biológicamente (Romero, 2002).

Las “cinco grandes” dimensiones del modelo (y sus polos opuestos) son: Extraversión (Introversión), Amabilidad (Oposicionismo), Responsabilidad (Negligencia), Neuroticismo (Estabilidad emocional), y Apertura a la experiencia (Convencionalismo). El factor Responsabilidad, tiene que ver con el grado de organización, persistencia, control y motivación en la conducta dirigida a metas. Por otra parte, la Extraversión está ligada a la cantidad e intensidad de las interacciones interpersonales, el nivel de actividad y la necesidad de estimulación. El Neuroticismo remite a la tendencia a experimentar emociones negativas y pensamientos irracionales; a la capacidad para controlar impulsos y situaciones de estrés, su opuesto es la estabilidad. La amabilidad evalúa la capacidad para establecer vínculos psicosociales y la disposición a preocuparse por los demás. En casos extremos, el polo negativo se asocia a la psicopatía. Por último, la apertura a la experiencia evalúa la presencia de una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual, el polo opuesto se relaciona con el convencionalismo, el dogmatismo y el apego a lo tradicional (Sanchez & Ledesma, 2007).

Un instrumento válido para indagar los rasgos de personalidad de acuerdo al MCF es el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad [AEP] (Ledesma, Sanchez, & Díaz, 2011; Sánchez & Ledesma, 2007 y 2013) el mismo fue diseñado en Argentina y permite evaluar los distintos factores de la personalidad del modelo.

En este trabajo, entonces, se evaluará la personalidad de las alumnas de la Escuela Municipal de Danzas basándonos en el Modelo de los Cinco Factores, y utilizando como instrumento el AEP.

3. Personalidad en bailarinas de ballet.

En base a los datos de investigaciones precedentes se podría decir que las diferencias existentes entre los rasgos de personalidad entre quienes se dedican a bailar ballet y quienes no, probablemente son resultado de un proceso de autoselección, entendiéndose por esto que el ballet atrae a personas que poseen ciertas características de personalidad (Bakker, 1987). Esta hipótesis implicaría que el perfil de personalidad estereotipado surgido como resultado de dichos trabajos, sería conveniente para los bailarines. Es probable que aquellos bailarines que más se parecen a ese perfil continúen sus estudios, mientras que los que menos se asemejan sean más propensos a abandonarlos. A su vez, se podría sostener que resultan necesarias determinadas características de personalidad para dedicarse a esta disciplina, o que al menos éstas serían un factor predisponente para la práctica de la actividad.

Además, se debe tener en cuenta que los requisitos de la danza clásica generan el mismo tipo de factores estresantes en diferentes culturas (Hamilton & Hamilton, 1994). Los bailarines de ballet clásico están expuestos a niveles elevados de estrés y ansiedad en su vida profesional. Teniendo en cuenta lo anterior, no es extraño que los bailarines consideren el control sobre sí mismos como una de las características esenciales del bailarín profesional (Wulff, 2001).

Aunque un grupo de ballet puede ser caracterizado como un equipo, el ballet es generalmente considerado como una actividad individual. Esto llevaría a la predicción de que los bailarines de ballet serían, en promedio, más introvertidos que los grupos de control de los no bailarines de un rango de edad similar (Bakker, 1991). El elevado nivel de neuroticismo, que refleja el potencial de excitación emocional (McCrae & Costa, 1990), podría ser ventajoso para los bailarines ya que les posibilitaría aprender a hacer frente adecuadamente a los estímulos que provocan ansiedad, enojo, etc. mientras que podría ser perjudicial para aquellos que no lo han hecho. Hay una tendencia a que los bailarines sean más ansiosos que los no bailarines. La ansiedad alta podría debilitar el desempeño en una tarea compleja y novedosa, pero podría facilitar una tarea bien aprendida o por aprender (Bakker, 1991).

Los otros rasgos mencionados en la descripción del estereotipo de una población de bailarines son la motivación, la autoestima y la preocupación por el cuerpo. En cuanto a la motivación, puede decirse que ésta es un requisito innegable para cualquier persona que quiere alcanzar metas altas (Dunleavy & Rees, 1979). Vale destacar que el ambiente de una escuela de danza tiende a ser orientada hacia objetivos que fortalecerían la hipótesis de que los bailarines, para tener éxito, tendrían que estar más motivados hacia el logro que quienes no son bailarines. Se prevé que aquellos bailarines mayores, que ya llevan más tiempo dentro de la escuela de danza, presenten un alto nivel de motivación de logro.

Con respecto a la alta emotividad se dan explicaciones tales como que los bailarines deben ser sensibles al significado emocional de la música y la coreografía y a su vez ser capaces de transmitir esto a otras personas. El ser sensibles y emocionales podría ser un rasgo favorable para quienes se dedican a la danza, tales características son comprendidas dentro del factor Apertura a la experiencia.

Por otro lado, un estudio reciente sugirió que la presencia de ciertas características tales como bienestar, emotividad e inteligencia emocional, se asocian positivamente con la capacidad de bailar ballet. Motivación, expresividad, adaptabilidad y felicidad fueron las correlaciones positivas más fuertes de la capacidad de baile. Curiosamente, control de la emoción y manejo del estrés mostraron asociaciones negativas en la habilidad de baile (Petrides, Niven & Mouskounti, 2006). Aunque hay alguna evidencia de que la "subcultura ballet" tiende a atraer a personas con perfiles específicos de personalidad (Bakker, 1991), Petrides, Niven y Mouskounti (2006) sugieren que no hay datos convincentes sobre la dirección de esta relación, que se piensa generalmente como el resultado de un mecanismo de auto-selección. Amabilidad y Apertura a la experiencia fueron las únicas dimensiones de la personalidad relacionadas con la habilidad de bailar ballet. Neuroticismo y Extraversión mostraron moderadas, aunque no significativas, correlaciones con la habilidad de bailar. Ambas correlaciones se mostraron en dirección opuesta a los controles documentados en la literatura en lo referente a las diferencias entre bailarines y no bailarines. Así, mientras los bailarines de ballet tenderían a ser más inestables e introvertidos en comparación con los controles, en los datos actuales, la estabilidad y la extraversión se asociaron positivamente con la capacidad de baile (Petrides, Niven & Mouskounti, 2006).

En base a lo anteriormente desarrollado, consideramos que el perfil de personalidad que encontraremos en los estudiantes de danza clásica se caracterizaría por elevadas puntuaciones de Responsabilidad, Amabilidad, Apertura a la experiencia, Introversión, y Neuroticismo, si bien el papel de estos dos factores han sido cuestionados por la evidencia reciente (Petrides, Niven & Mouskounti, 2006).

Para concluir queremos destacar que, como a medida que el conocimiento de esta población crezca, las intervenciones psicológicas podrán adaptarse más a las necesidades de esta comunidad. Creemos que los servicios psicológicos pueden desempeñar un papel importante en el alivio de estrés en el trabajo dentro de las diferentes formas de arte, así como la mejora de la adaptación personal del intérprete durante el curso de su carrera. Este trabajo aportará información relevante para el mayor entendimiento de esta población en nuestro contexto.

Objetivo general

Determinar el perfil de personalidad de las estudiantes de danza clásica de la Escuela Municipal de Danza Norma Fontenla de entre 18 y 30 años.

Objetivos específicos

Describir y caracterizar los rasgos de personalidad de las estudiantes de danza clásica de acuerdo al MCF.

- 1) Determinar si existen diferencias en los estilos de personalidad según los años transcurridos de estudio.
- 2) Indagar la visión general que los profesores y los bailarines profesionales tienen de sí mismos, de las estudiantes de danza y de la profesión que han escogido.
- 3) Comparar los perfiles de personalidad de las bailarinas de ballet con los de población general de acuerdo a grupo etáreo.

Métodos y técnicas

Muestra

Entre 60 y 80 estudiantes de danza clásica de entre 18 y 30 años de sexo femenino, 3 profesores de la escuela municipal de danza clásica Norma Fontenla y 2 bailarines profesionales.

Los datos de población general ya están formados y se recogen en este estudio? Sugiero especificar

Instrumentos:

1) AEP: Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad, según el MCF.

El AEP es un instrumento desarrollado en Argentina para evaluar desde el modelo de los "Cinco Grandes" factores de personalidad. El AEP no utiliza el formato tradicional de frases cortas que representan rasgos específicos de la personalidad sino que adopta un formato instrumental consistente en un listado de adjetivos. Cada adjetivo es respondido mediante una escala Lickert de cinco puntos. Este instrumento nos permitirá obtener diferentes rasgos o características de personalidad prevalentes en los bailarines de ballet de acuerdo al modelo de los "cinco grandes".

2) Cuestionario de relevamiento de datos para obtener información acerca de la trayectoria de las estudiantes y sus datos sociodemográficos.

3) Entrevista semiestructurada destinada a 3 profesores de danza y 2 bailarines profesionales para indagar su visión acerca de sí mismos, de las estudiantes y de su profesión.

Tipo de investigación

Investigación de diseño no experimental, transversal, de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional.

Hipótesis

- Las bailarinas de danza clásica *presentarán* suelen presentar un perfil de personalidad caracterizado por altos niveles de Responsabilidad, Introversión, Neuroticismo, Amabilidad y Apertura a la experiencia.

- Existen diferencias en los perfiles de personalidad entre las bailarinas de ballet y la población general del mismo grupo etáreo.

El juego de objetos

Sugiero en el apartado métodos y técnicas especificar el procedimiento de recolección de datos (para que quede consensuado que se garantizan en la forma los recaudos éticos), y la metodología para el análisis de los mismos (para poder relacionar su información a los objetivos)

Cronograma de actividades

MESES	1	2	3	4	5	6
a. Relevamiento del material bibliográfico						
b. Confección del marco teórico						
c. Selección de la muestra						
d. Administración de los instrumentos						
e. Construcción de la base e ingreso de datos						
f. Análisis estadístico de los datos						
g. Análisis e interpretación de los resultados						
h. Redacción del informe final						

Referencias Bibliográficas.

- Revisar normas APA 6^{ta} Edición. Incluir referencias a todas en el texto.*
- ✓ Bakker, F.C. (1991). Development of personality in dancers: a longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 12, 7, 671-681.
 - ✓ Bakker, F.C. (1987). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 1, 121-131.
 - ✓ Dunleavy A. O. & Rees C. R. (1979) The effect of achievement motivation and sports exposure upon the sports involvement of American college males. *International Journal of Sport Psychology*, 10, 92-100.
 - ✓ García Ruso, H. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde.
 - ✓ Hamilton L.H.; Hamilton G.W. (1994). Occupational stress in classical ballet: The impact of different cultures. *Med Probl Perform Art* 9:35-38,
 - ✓ Maya, I. (2001). ¿La danza determina la personalidad del bailarín? Recuperado de <http://www.ileanamaya.wordpress.com/tag/ballet>
 - ✓ John, O. & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and the oretical perspectives. En L. A. Pervin y O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (pp. 102-138). New York, Guilford.
 - ✓ Petrides, K.; Niven, L. & Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema* 2006. Vol. 18,(supl.), pp. 101-107.
 - ✓ Ledesma, R.; Sanchez, R. & Díaz-Lázaro, C. (2011). Adjective Checklist to Assess the Big Five Personality Factors in the Argentine Population. *Journal of Personality Assessment*, 93, 46-55.
 - ✓ McCrae, R. & Costa, P. (1990). *Personality In Adulthood. A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.

- ✓ Romero, E. (2002). Investigación en psicología de la personalidad: Líneas de evolución y situación actual. *Boletín de Psicología*, 74, 39-78.
- ✓ Sanchez, R. & Ledesma, R. (2013). Listado de Adjetivos para Evaluar Personalidad: Propiedades y normas para una población argentina. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22,2, 147-160.
- ✓ Sanchez, R. & Ledesma R. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y cómo evaluarla. En A. Monjeau (Ed.), *Conocimiento para la transformación. Serie Investigación y Desarrollo* (pp. 131-160). Mar del Plata: Ediciones Universidad Atlántida Argentina.
- ✓ Wulff, Helena (1998, reprinted 2001). Ballet across Borders: Career and Culture in the World of Dancers. Oxford: Berg.


AWARAZ, JESICA


MARCHETTI, MARÍA PÍA

Firma del Supervisor

Firma de las alumnas

PI Área de investigación



Roberto Sanchez

Resultado de la evaluación (aprobado/rehacer)



Fecha:

20 de octubre del 2014.


Llc. BELEN DEMATTEIS
Psicóloga
M.P. 46.916

Evaluación de Plan de Trabajo para la realización de la Investigación de Pregrado
Requisito curricular del Plan de Estudios 1989 (O.C.S. 143/89)

Proyecto: *Rasgos de personalidad en estudiantes y profesionales de la danza clásica*

Alumnos: Álvarez Jesica (Mat. 08255/08)

Marchetti María Pía (Mat. 08385/08)

Supervisor: Esp. Sánchez Roberto O.

La evaluación se realizó siguiendo los lineamientos de las normativas vigentes para la Presentación del Plan de Trabajo para la realización de la Investigación de Pregrado (O.C.S. 143/89; O.C.A. 1388/11).

El Plan de Trabajo presenta:

Factibilidad: adecuada; en términos generales, el proyecto resulta viable y existe alta probabilidad de logro en el tiempo y forma estipulados.

Metodología: es coherente con los objetivos planteados. Sugiero para la presentación del trabajo de investigación especificar Procedimiento de recolección de datos y que análisis metodológicos se aplicaron para el cumplimiento de los objetivos.

Bibliografía: actualizada y pertinente a la temática planteada.

Ejecución: se recomienda explicitar más detalladamente el procedimiento de obtención de datos especificando si el mismo será realizado mediante participación voluntaria, bajo consentimiento informado y garantizando la confidencialidad de la información recabada.

Pautas Formales: Adecuada. Sugiero para referencias revisar normas APA 6ta edición.

Dictamen: APROBADO

RESUMEN

El objetivo de la investigación es establecer la existencia de un perfil de personalidad prevalente en bailarinas de ballet. Son escasas las investigaciones que se han enfocado en esta área y ninguna se ha desarrollado en nuestro país. Se trabajó con una muestra de entre 61 estudiantes de la Escuela Municipal de Danza Norma Fontenla, de la ciudad de Mar del Plata, a quienes se les administró el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad para obtener un perfil de la población desde el modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad y con el objetivo de comparar los resultados con los de población general. Además, se administró un breve cuestionario de relevamiento de datos demográficos y una entrevista semiestructurada a tres profesores de la institución y a dos bailarinas profesionales, en función de obtener información adicional sobre la personalidad de los estudiantes de esta disciplina. Los resultados indican que no se aprecian diferencias significativas respecto a la población general, encontrando que los valores en Responsabilidad y Neuroticismo aparecen ligeramente superiores a los de población general sin llegar a ser significativos. A su vez las entrevistas arrojaron como principales datos el hecho de que las bailarinas entrevistadas consideraron que es necesario ser disciplinadas, perseverantes, seguras de sí mismas y de lo que quieren, determinantes, así como también es importante ser capaces de transmitir y llegar a la audiencia, además de tener una buena técnica. En muchos casos, sobre todo las bailarinas más grandes observaron que las características físicas son importantes pero no determinantes a la hora de ser una buena bailarina. Esperamos que la información obtenida sirva como base para futuros trabajos que amplíen la información de manera tal que se ponga a la psicología y a la pedagogía al servicio de la educación de la danza para forjar bailarinas con una personalidad sana y evitar dentro de lo posible aquellas problemáticas asociadas.

PALABRAS CLAVE: Personalidad – Bailarinas de Ballet – Cinco Grandes Factores de Personalidad – AEP

Motivos y antecedentes

1. ¿Qué es la personalidad?

1.1. Antecedentes históricos.

Desde años atrás hasta la actualidad, los psicólogos se han preguntado en reiteradas ocasiones qué es la personalidad. En torno a la misma han surgido importantes debates con la finalidad de arribar a una definición clara y específica. Si bien existen gran cantidad de definiciones en relación a este concepto, ninguna ha sido aceptada de manera universal. Carver y Scheier en 1997 propusieron una definición adaptada de la brindada en 1961 por Gordon Allport, sosteniendo que la personalidad es la organización dinámica dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que crean patrones característicos de conducta, pensamientos y sentimientos. Otro modo de expresar esta idea es decir que la personalidad es un conjunto de patrones de conducta, pensamientos y sentimientos únicos del individuo y relativamente estables a través del tiempo.

La Psicología de la personalidad es una disciplina compleja, en la que convergen diferentes tradiciones de pensamiento, teóricas y metodológicas, y tiene una historia densa, repleta de vaivenes y controversias. Esta historia ya ha sido abordada por numerosos autores, que han desgranado sus orígenes, etapas y momentos clave (Romero, 2002). Por este motivo realizaremos una breve reseña de su desarrollo histórico y de las corrientes más representativas.

Se reconoce a la década de los 30 como un momento de eclosión y definición de la disciplina; en ella se produce una suerte de “fundación oficial”. Algunos autores califican esta época como el “nacimiento” de la psicología de la personalidad como disciplina científica, aunque, en realidad, el estudio de la personalidad tiene un pasado mucho más largo (Romero, 2002).

A partir de los años 40, la psicología de la personalidad vive su momento de consolidación y expansión. Además de los aportes que se realizan desde la clínica, se genera abundante investigación desde los grandes modelos factoriales, se acentúa el interés por la medición y se desarrollan programas de trabajo sobre dimensiones específicas de la personalidad. Esta fue una etapa muy activa, aunque a finales de los años 50 ya se adivinan sombras de crisis, ya que diferentes autores denunciaban la fragilidad y la trivialidad de la investigación (Romero, 2002).

Desde finales de los 60, toma forma la llamada “crisis” de la psicología de la personalidad. Los ataques a la consistencia agitaron a la psicología de la personalidad y durante más de una década se sucedieron los debates internos; la psicología de la personalidad quedó sumida en la autoduda (Romero, 2002).

A partir de los años 80, se observan signos de recuperación. El debate se fue disipando, y, sin negar la importancia de las situaciones, se mostró que las variables personales no podían ser ignoradas. La psicología de la personalidad parecía haber remontado su etapa más crítica y, lejos de la inseguridad de los 70, se desarrollaron líneas de trabajo muy variadas, que dieron un nuevo empuje a este campo (Romero, 2002).

Por una parte, es en estos años cuando se va consolidando el modelo de cinco factores que, ya en esta década, alcanza una difusión amplia. McCrae y Costa (1990) se convertirán en abogados fervientes de la estructura pentafactorial. Estos autores despojan a los “cinco” de los matices cognitivistas/constructivistas de la tradición léxica y defienden una versión genotípica de los rasgos como entidades internas, estables, endógenas y determinadas biológicamente (Sanchez & Ledesma, 2007).

Otra de las tendencias que definen el sentir de estos años es la búsqueda de métodos diversos para captar la coherencia de la personalidad. Algunos

autores insistieron en la necesidad de desarrollar estudios longitudinales. Seguir a los sujetos a lo largo del tiempo permitiría estudiar las transacciones entre persona y ambiente (Romero, 2002).

Finalmente, no puede dejar de citarse la vertiente más pragmática de la disciplina. Si la psicología de la personalidad se reafirma, entonces es el momento de desarrollar sus posibilidades para explicar e intervenir sobre los aspectos más relevantes del mundo social. La salud es uno de esos ámbitos, muy productivo durante los 80, un amplio cuerpo de investigaciones sobre personalidad y salud despegó en esta década. Otro gran campo de aplicaciones es el de las organizaciones. Tras el escepticismo de los 70, los psicólogos organizacionales volvieron los ojos hacia la personalidad, conscientes de que ésta podía predecir criterios tan importantes como el rendimiento y la satisfacción laboral (Romero, 2002).

Trazar la situación de la psicología de la personalidad en años tan recientes como los 90 no es una tarea fácil. En general, rasgos y enfoques biológicos parecen haberse situado en buena posición en la psicología de la personalidad de los 90. Así pues, parecen afianzarse tendencias que ya encontrábamos en los 80. Los temas de entonces no eran meros tanteos de una época entusiasta, sino que consiguieron sostenerse durante la década siguiente (Romero, 2002).

En definitiva, durante los 90, la psicología de la personalidad creció como un área productiva, que ganó respetabilidad y atrajo a investigadores de otros campos. No obstante, a pesar de esta productividad, y a pesar de que los temas y los métodos que interesan a los psicólogos de la personalidad parecen diversos, ello no quiere decir que todos reciban igual atención (Romero, 2002).

Según Funder (2001), la psicología de la personalidad está extraordinariamente activa en la actualidad, quizá más que en ningún otro momento de su historia. Sin embargo, aun reconociendo las virtudes del

momento actual, el panorama no es totalmente luminoso. Ya que por ejemplo, la investigación en personalidad está repleta de muestras muy limitadas, lo cual dificulta la generalización de los resultados e impide abordar adecuadamente muchos temas interesantes para nuestra disciplina (Romero, 2002).

1.2. Antecedentes de los modelos de los rasgos.

Desde la antigüedad la personalidad y el temperamento han sido motivo de estudio para los filósofos y sabios. Hipócrates y Galeno, médicos griegos, distinguían cuatro tipos de temperamentos, considerados como emanación del alma por la interrelación de los diferentes humores o fluidos corporales: colérico, melancólico, sanguíneo y flemático (Carver & Scheier, 1997; Boeree, 1998).

Ya a mediados del siglo pasado, Eysenck postula una teoría de la personalidad basada en tres rasgos (Sanchez & Ledesma, 2007). Su propuesta está basada principalmente en la psicología y la genética. Eysenck consideraba que las diferencias en nuestra personalidad surgen de una parte hereditaria de cada persona. Su investigación arrojó en primera instancia dos dimensiones del temperamento: el Neuroticismo y la Extraversión-introversión (Carver & Scheier, 1997; Boeree, 1998). El Neuroticismo es el nombre que el autor dio a la dimensión que oscila entre personas normales, calmadas y tranquilas y aquellas que tienden a ser demasiado nerviosas, quienes tienden más a sufrir una variedad de trastornos nerviosos llamados neurosis. Por otro lado, están las personas tímidas y calmadas, frente a las bulliciosas o que se relacionan fácilmente con otros. Para Eysenck, la Extraversión-introversión es una cuestión de equilibrio entre la inhibición y excitación del cerebro. Eysenck habló también de la interacción entre estas dos dimensiones (Boeree, 1998). Encontró, por ejemplo, que las personas altamente neuróticas sobre-responden a un estímulo

amenazante, si son introvertidos, aprenderán a evitar las situaciones que les causan pánico de manera rápida y brusca, incluso sentirán miedo ante los símbolos más pequeños de esas situaciones, es decir, fobias. Otros introvertidos aprenderán comportamiento particulares para controlar sus miedos, como revisar las cerraduras repetidas veces o lavarse las manos en innumerables ocasiones a lo largo del día. Los extrvertidos altamente neuróticos son buenos para ignorar y olvidar aquello que los sobrecarga. Al analizar los datos y factorizarlos, surgió un tercer factor, al cual llamó psicoticismo. La alta puntuación en este factor revela mayor susceptibilidad a volverse psicótico. Algunas cualidades encontradas en esta dimensión incluyen cierta temeridad, despreocupación por el mundo o las convenciones, un grado de expresión inapropiada de la emoción. Esta es la dimensión que separa a las personas que terminan en una institución mental del resto de la población.

Dentro de la tradición factorial, Cattell identificó los 16 factores de personalidad que le permitirían desarrollar su modelo. Él definía la personalidad como la determinante de la conducta en una situación dada y sus componentes básicos son los rasgos, una tendencia a reaccionar relativa y permanentemente amplia. A su vez, clasificaba los rasgos de diferentes maneras. Una de ellas era en rasgos comunes, es decir, aquellos que se manifiestan en todos los individuos de manera similar y los rasgos únicos, que son rasgos específicos que por lo contrario no se manifiestan en todas las personas y pueden ser considerado como dotes o rasgos dinámicos (Morris, 1997).

Cattell hacía otra clasificación de los rasgos, los dividía en rasgos temporales, remitiendo a respuestas específicas que se refieren al ritmo, forma o persistencia, entre otros aspectos; rasgos de habilidad, es decir las capacidades para desarrollar tareas específicas o determinadas; rasgos dinámicos, lo que se refiere a las motivaciones, intereses o actitudes de los individuos (Morris, 1997).

Finalmente, la clasificación en primarios o secundarios, refiriéndose a los 16 factores como primarios y las cinco dimensiones globales como secundarios. Cattell consideraba que cada persona, al ser evaluada en los 16 factores de personalidad, arrojaría una constelación relativamente única e irrepetible, lo que se conoce como el perfil de personalidad (Morris, 1997). *Los 16 factores de personalidad de Cattell son:* Afabilidad, Razonamiento, Estabilidad, Dominancia, Animación, Atención a normas, Atrevimiento, Sensibilidad, Vigilancia, Privacidad, Aprensión, Apertura al cambio, Autosuficiencia, Perfeccionismo, Tensión, Extraversión, Ansiedad, Dureza Independencia y Autocontrol.

De esta manera podemos encontrar como antecedentes de los modelos de Rasgos y específicamente de los 5 Grandes, a autores tales como Eysenck y Catell, los cuales comienzan a delimitar el modelo que surge a partir de investigaciones empíricas vinculadas a la teoría factorial de los rasgos. Dichos autores construyen un modelo comprensivo de la personalidad que puede servir como marco de referencia interpretativo para otros modelos, y que por lo mismo puede ser usado como lenguaje común a través del cual se facilite la comunicación entre los estudiosos de la personalidad.

2. El Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad.

2.1. Los “cinco grandes”.

El Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad [MCF] es uno de los modelos más relevantes en el estudio de la personalidad de los últimos años, siendo este modelo el derivado de la interacción de las líneas de investigación psicoléxica y factorial. Será a partir de la década de los 80 que autores tales como Costa y McCrae y por otro lado Goldberg, resucitan el interés por este modelo, siendo éste último quien les da la denominación de los “Cinco Grandes” en 1981, para acentuar que cada uno de estos factores es

extremadamente amplio. La estructura de cinco rasgos no determina que las diferencias de personalidad puedan reducirse a ella. Más bien esas cinco dimensiones representan la personalidad en el nivel más amplio de la abstracción, y cada dimensión “grande” resume una gran cantidad de características distintas, más específicas, de la personalidad (Sanz, Silva & Avia, 1999). De esta forma, se observa un resurgimiento de la Psicología de la personalidad centrado en el desarrollo del modelo de los rasgos y en el creciente interés en el estudio factorial de la personalidad, a partir del uso de términos del lenguaje, en particular adjetivos descriptivos, considerados como descriptores de los rasgos y de las características individuales de la personalidad.

Tal como proponen McCrae y Costa (1990), el MCF parte de la premisa que la mayor parte de los rasgos de personalidad pueden ser abarcados por cinco grandes dimensiones de personalidad, independientemente del lenguaje o la cultura. Este modelo es una taxonomía de rasgos construida a partir del lenguaje, considera al lenguaje una fuente fiable de datos relativos a las características que pueden definir y construir la personalidad humana, sin partir de ninguna concepción teórica previa y sólo llegando a la definición de la estructura de la personalidad a partir del análisis factorial de estos datos lingüísticos. Es importante insistir en que los investigadores no decidieron encontrar cinco dimensiones sino que las cinco dimensiones surgieron de sus análisis de los datos (Sanchez & Ledesma, 2007).

El MCF integra un amplio conjunto de constructos de la personalidad facilitando la comunicación entre distintos enfoques, lo cual resulta muy positivo para las investigaciones. Por otra parte es un modelo comprensivo que facilita la exploración de las relaciones entre personalidad y otros fenómenos y también es eficiente, ya que permite una descripción de la estructura de la personalidad.

Así mismo, Tous (1995) sostiene que también ha recibido algunas críticas por la falta de una teoría que lo sustente, y por considerar pocos los factores definidos para determinar la compleja estructura de la personalidad. Sin embargo, los autores (McCrae & Costa, 1996; McCrae et al., 2000) también han propuesto una teoría de la personalidad además del modelo pentafactorial.

A pesar de que existen discrepancias respecto a cómo denominar a los factores, en general se utilizan los términos descritos por McCrae y Costa (1985): Neuroticismo, Extraversión, Apertura a la Experiencia, Amabilidad y Responsabilidad (Dolcet, 2006).

2.2. El Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad.

El Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad [AEP] es un instrumento que se desarrolló en Argentina para evaluar el modelo de los “Cinco Grandes” factores de personalidad (Ledesma, Sanchez & Díaz, 2011; Sánchez & Ledesma, 2007 y 2013). Como se ha mencionado con anterioridad dicho modelo plantea cinco dimensiones, de base biológica, en donde se pueden englobar la mayoría de los rasgos de personalidad.

El AEP fue diseñado específicamente para nuestra población ya que las diferencias culturales y lingüísticas justifican el desarrollo y la utilización de instrumentos que se adapten a los contextos y poblaciones específicas (Ledesma et al., 2011). El instrumento no utiliza el formato tradicional de frases cortas que representan rasgos específicos del constructo que evalúa (personalidad en este caso) sino que adopta un formato instrumental consistente en un listado de adjetivos. Los instrumentos construidos a partir de adjetivos resultan una opción válida al momento de evaluar la personalidad desde el marco del MCF (Sanchez & Ledesma, 2007). El AEP consta de 67 adjetivos descriptores de los rasgos del modelo de los Cinco Grandes Factores

de Personalidad. Cada uno de los cinco grandes factores está compuesto por los siguientes adjetivos (Ledesma et al., 2011):

- Amabilidad (16): Amable, Bondadoso, Generoso, Comprensivo, Cordial, Considerado, Solidario, Conciliador, Confiable, Modesto, Cálido, Pacífico, Egoísta, Arrogante, Sincero, Esperanzado.

- Responsabilidad (13): Responsable, Haragán, Organizado, Desordenado, Descuidado, Perseverante, Desprolijo, Precavido, Previsor, Productivo Inconstante, Activo, Controlado.

- Extraversión (10): Callado, Tímido, Simpático, Sociable, Retraído, Conversador, Alegre, Solitario, Distante, Espontáneo.

- Neuroticismo (18): Nervioso, Calmo, Ansioso, Melancólico, Inseguro, Depresivo, Quejoso, Celoso, Impulsivo, Tenso, Relajado, Triste, Desconfiado, Emocionalmente estable, Agresivo, Vulnerable, Indeciso, Sensible-frágil.

- Apertura (10): Imaginativo, Creativo, Fantasioso, Aventurero, Convencional, Original, Tradicional, Curioso, Rutinario, Conservador.

El AEP demostró ser un instrumento válido y confiable al ser aplicado en la presente investigación. El instrumento cuenta con normas locales diferenciadas por sexo y por edad (Sanchez & Ledesma, 2013) y resulta un instrumento adecuado debido a su fácil y rápida administración, siendo preciso y comprensible.

3. La danza y el ballet.

3.1. ¿Qué es la danza?

“Estudien el movimiento de la tierra, el movimiento de las plantas y los árboles, de los animales, el movimiento del viento y las olas, y estudien entonces los movimientos de un niño. Encontrarán que el movimiento de todas las cosas naturales se producen con una expresión armoniosa. Y esto es así en los primeros años de la vida de un niño; pero muy pronto se le impone un movimiento desde fuera en nombre de falsas teorías de la educación, y el niño pierde entonces su vida espontánea y natural, y su poder de expresarla en movimiento” (Isadora Duncan).

La danza nace con la propia humanidad, siendo un fenómeno universal que está presente en todas las culturas. La misma existe desde que el hombre se movió y caminó por la tierra, pues el andar requiere pose y equilibrio. Se dice que comenzó como un ritual primitivo religioso y que se usaba también para expresar alegría o dolor. Es considerada como la expresión de arte más antigua, siendo múltiples las formas expresivas y artísticas que ha adoptado a lo largo de la historia (García Ruso, 1997).

García Ruso (1997) analiza la danza desde diversos aspectos, como una *actividad humana universal*, que se extiende a lo largo de la historia de la humanidad, a lo largo de todas las edades, en ambos sexos y en todo el planeta; como una *actividad motora*, ya que utiliza al cuerpo como instrumento a través de técnicas corporales específicas expresa ideas, emociones y sentimientos, condicionada por una estructura rítmica. También como una *actividad polimórfica*, ya que puede presentar múltiples formas (arcaicas, clásicas, modernas, populares, etc.); como una *actividad polivalente*, porque

puede abarcar diferentes dimensiones como el arte, la educación, el ocio y la terapia; y refiere a la danza a su vez como una *actividad compleja* porque conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y porque aún la expresión y la técnica y puede ser individual o colectiva.

Por otra parte Kraus (1969) va a complementar en algunos aspectos la categorización de García Ruso y confirmar otros, va a considerar como factores definitorios del término danza el uso del cuerpo humano, considerando así a la danza como una actividad humana. Esto se extiende a través del tiempo, ya que no es un simple gesto o un simple instante sino que es una secuencia continua de actividad pudiendo comprender desde unos pocos momentos hasta varias horas o días.

A partir de lo expuesto anteriormente podemos ir acercándonos a la comprensión de la danza como actividad compleja, polimórfica y polivalente.

La danza desde sus inicios ancestrales es vivida como una expresión motora y rítmica del exceso de energía y del placer de vivir. La danza está fuertemente arraigada en las diferentes sociedades, en muchos casos puede servir como instrumento de relación entre sus componentes, como factor de identificación o como verdadero regulador de normas sociales, tiene pues la capacidad de convertirse en una verdadera vía de expresión del ser humano y en una importante manifestación social y cultural.

Por otro lado, la danza tiene los mismos componentes que el deporte en cuanto al alto rendimiento físico y otras exigencias que provienen de su naturaleza artística. Los bailarines que se dedican a la danza profesionalmente se ven expuestos a muchas demandas y esfuerzos, los cuales en muchas ocasiones terminan provocando problemáticas específicas que deben ser atendidas. Pero hay que destacar que existen muchas posibilidades que permiten mejorar las condiciones y circunstancias que atraviesan los bailarines,

permitiendo de este modo alcanzar metas más altas y una mayor satisfacción para ellos.

3.2. ¿Qué es el ballet?

El ballet, en calidad de arte escénica profesional es una práctica cultural de alto rendimiento. Su enseñanza se institucionaliza en sistemas académicos que seleccionan los candidatos con mejores aptitudes, evalúan con frecuencia a los estudiantes bailarines comparando sus desempeños y los jerarquizan según los resultados. Maestros con alta especialización dirigen los aprendizajes, a lo largo de ocho años continuos como media. Los estudiantes bailarines se inician en este régimen de actividades y relaciones durante la infancia tardía, sobre los 10 años de edad. Se entrenan para el logro de habilidades expertas a lo largo de la adolescencia, hasta los 18 años aproximadamente (Wong, 2006).

El ballet es el estilo de danza más rígido y duro en enseñanza que existe. La técnica del mismo es muy rígida, y requiere mucho entrenamiento, para alcanzar de esta manera una gran competencia. Frecuentemente se ejerce mucha presión sobre sus estudiantes y profesionales. Los movimientos y las líneas son suaves, buscan la delicadeza, aunque se ejerza una fuerza considerable en cada paso. De todos los estilos, pareciera que es el que más sacrificios exige a un bailarín. Maya (2001) cita a Maribel Lara, Directora del Ballet Independiente de Toluca, quien expresó en una entrevista que *“Se debe tomar a la danza como algo profesional y serio, no sólo como hobby. Si van a bailar deben dedicarse a ello de tiempo completo, ensayar hasta cansarse tanto que sientan que no puedan más, y aun así, dar el último esfuerzo”* con lo cual se ejemplifica el esfuerzo que conlleva el ser un bailarín.

Para convertirse en bailarín o bailarina profesional se necesita voluntad, fortaleza, un buen profesor y una gran vocación. Se dice que el arte se tiene o no se tiene, se nace con él, pero es verdad que la edad y la madurez también te

ayudan a encontrar nuestra faceta artística, a ser artista de espíritu. La fuerza de voluntad es una de las cosas más importantes, es el amor a la profesión, es el amor a la dedicación, es el amor al esfuerzo, al esfuerzo diario. Y la técnica, no sólo de voluntad y de arte vive el bailarín, sino que la técnica tiene que ser tan bien cultivada día a día, año tras año, pues todas las danzas todo los bailes y todo bailarín, requiere una formación física constante para no flaquear en el escenario para no caer en un giro, para realizar zapateados y pasos limpios de ejecución y claros, conociendo así nuestro propio cuerpo y las posibilidades que tiene. Puede considerarse un verdadero bailarín de ballet aquel que reúne en sí el dominio técnico y la capacidad expresiva/interpretativa que se enlaza de modo directo con la existencia de una vocación verdadera, asimilada aquí a la capacidad de disfrute de la propia actividad, con las exigencias y recompensas implícitas (Heredia, 2012).

3.3. Danza y Psicología.

Podemos decir que la danza, esa que ha acompañado al hombre desde su origen y que le ha permitido comunicarse más simbólicamente que ninguna otra expresión artística (ya que sin la palabra se acentúa la necesidad de transmisión gestual), es el arte que consiste en sublimar la materia, convirtiendo el cuerpo en un instrumento del arte. El bailarín solfea con su cuerpo, pintando en el aire la música que lleva en su alma (Parera, 1980).

Si bien existe la Psicología de la danza como disciplina científica, la cual comprende a la psicología aplicada al ámbito de la danza, dirigiendo su atención a bailarines y comprendiendo sus circunstancias e intentando optimizarlas para su mayor beneficio, no hay información sistematizada acerca de la personalidad predominante en bailarines de danza clásica.

La Psicología actualmente forma parte de diferentes disciplinas deportivas, resulta cada vez más importante contar con psicólogos dentro del cuerpo

técnico de un equipo deportivo. El rol del psicólogo no sólo se limita a resolver los conflictos que atraviesan los deportistas, también se preocupan por hallar el modo de potenciar las habilidades deportivas de cada uno trabajando tanto las individualidades como así también dedicar su tiempo al trabajo en grupo para de esta manera generar una mayor cohesión y conseguir resultados positivos.

Por lo anteriormente expuesto, consideramos que sería muy provechoso, tanto desde lo preventivo, como desde la intervención cuando fuese necesario; intentar resolver y trabajar los aspectos más desadaptativos que conlleva el practicar dicho tipo de danza, así como también, buscar el fortalecimiento de los factores más positivos y de beneficio personal que se encuentren en el perfil de los bailarines.

La Psicología de la danza, como disciplina científica y englobada dentro de la psicología de las artes escénicas, supone a la psicología aplicada al ámbito de la danza, dirigiendo su atención a bailarines y comprendiendo sus circunstancias e intentando optimizarlas para su mayor beneficio. La Psicología de la danza, se nutre de la Psicología del deporte y de la Psicología clínica. Es una disciplina que se está desarrollando con rapidez como aspecto integral de la formación en la danza y como servicio de salud para los bailarines.

3.4. Personalidad en bailarinas de ballet.

En base a los datos de investigaciones precedentes se podría decir que las diferencias existentes entre los rasgos de personalidad entre quienes se dedican a bailar ballet y quienes no, probablemente son resultado de un proceso de autoselección, entendiéndose por esto que el ballet atrae a personas que poseen ciertas características de personalidad (Bakker, 1987). Esta hipótesis implicaría que el perfil de personalidad estereotipado surgido como resultado de dichos trabajos, sería conveniente para los bailarines. Es probable que aquellos bailarines que más se parecen a ese perfil continúen sus estudios,

mientras que los que menos se asemejan sean más propensos a abandonarlos. A su vez, se podría sostener que resultan necesarias determinadas características de personalidad para dedicarse a esta disciplina, o que al menos éstas serían un factor predisponente para la práctica de la actividad.

Para los bailarines, en general, el convertirse en bailarines o haber sido bailarines de danza clásica es una experiencia de una enorme trascendencia, en tanto funciona como elemento organizador de todos los aspectos de su vida como los familiares, laborales, de estilo de vida, lugar de residencia, rutinas cotidianas, etcétera. La danza clásica ha llegado a ser el sentido de sus vidas y pese al tránsito por experiencias dolorosas y complicadas, así como al enfrentamiento con la adversidad de manera constante, la valoración final de su vivencia en relación con la disciplina artística que interesa es altamente positiva; en algunos casos incluso calificada como “¡increíble!” o “maravillosa” (Heredia, 2012).

Para muchos bailarines bailar no es solamente una vocación sino que es toda su vida. Perder un trabajo en una compañía priva a los bailarines de la mayor parte de sus fuentes de seguridad y placer. Además, dado que la identidad del bailarín se halla íntimamente ligada a su trabajo, la pérdida de éste puede desorientarlo (Maymó, 2009).

El escenario en el que se hallan los bailarines, combinado con la historia de sacrificios y dedicación invertida a lo largo de su formación hacen del éxito profesional una necesidad más que un objetivo. Hamilton, Hamilton, Meltzer, Marshall y Molnar (1989), señalan que para que un bailarín tenga éxito debe poseer una extraordinaria dedicación a la danza, una capacidad ilimitada para trabajar duramente y la habilidad para perseverar con un grado mayor o menor de dolor constante. Sin embargo, a veces estos factores pueden llegar a ser contraproducentes. Un excesivo perfeccionismo, por ejemplo, puede llevar a los bailarines a proponerse metas poco realistas y la ambición por lograr dichos

resultados puede constituir un factor de riesgo y lesionarse. Estos bailarines, denominados *overachievers* (Hamilton et al., 1989), nunca están satisfechos y se empujan a sí mismos más allá de sus límites (Maymó, 2009).

Un estudio reciente realizado en México concluye que se observa en la personalidad de los bailarines una fuerte tendencia al perfeccionismo, orientado tanto a su actividad profesional como a otros aspectos de su vida, así como también hicieron referencia a la presencia en ellos de una alta tolerancia a la frustración que se asocia con su búsqueda constante de la perfección, objetivo evidentemente inalcanzable (Heredia, 2012).

A su vez los bailarines poseen una constante autoobservación, introspección y autoanálisis, siendo éstas características cuyo desarrollo atribuyen a la búsqueda de satisfacción de las exigencias que la propia disciplina dancística impone; por otro lado, aluden a la clara conciencia de tener un alto sentido de autodisciplina (en el sentido de una disciplina introyectada, con un nivel elevado de convencimiento en cuanto a su pertinencia). Así mismo, adquiere relevancia su independencia, observada en cuanto a la solución de problemas vinculados con su actividad profesional y con la vida cotidiana. Se pudo evidenciar la presencia de un sentido de autorresponsabilidad, de aparición temprana en la vida de los bailarines, por lo común emparejada al momento del inicio de su formación profesional; ésta se hace palpable en tanto que ellos contraen múltiples responsabilidades concernientes al entrenamiento, alimentación, autocuidado y otros aspectos, que otras personas toman en sus manos más tardíamente. Además, cuentan con un alto nivel de autodomínio que se expresa en el orden de la voluntad, de las conductas y de las emociones, entendiendo que esto es posible, a la vez que demandado, por su orientación formativa, profesional y laboral. Demuestran poseer gran resistencia a la adversidad, así como amplia capacidad de enfrentamiento proactivo de las dificultades, pudiendo actuar para revertirlas, disminuirlas o atenuarlas,

revirándolas en su favor mediante la realización de distintas acciones que contribuyan a ello; los bailarines refieren que eso es posible gracias a que disponen de un carácter fuerte (Heredia, 2012).

Además, se debe tener en cuenta que tal como plantean Hamilton y Hamilton (1994), los requisitos de la danza clásica generan el mismo tipo de factores estresantes en diferentes culturas. Los bailarines de ballet clásico están expuestos a niveles elevados de estrés y ansiedad en su vida profesional. Entre ellos merece la pena nombrar la alta exigencia de excelencia artística, la presión por mantener un peso corporal bajo (algunas veces de manera irreal), horarios de ensayos y actuaciones cambiantes y exhaustivas, la competición, la inseguridad laboral y, además, la necesidad de poseer un alto nivel de tolerancia al dolor. Teniendo en cuenta lo anterior, Wulff (2001) sostiene que no es extraño que los bailarines consideren el control sobre sí mismos como una de las características esenciales del bailarín profesional. Dicho elevado nivel de exigencia tanto a nivel físico como psicológico hace que muchos bailarines acaben sufriendo lesiones y problemas emocionales de diversa índole. De esta manera los bailarines corren mayor riesgo de sufrir determinadas enfermedades debido a su profesión. Por una parte, las exigencias estéticas en la danza llevan a los bailarines a experimentar desordenes en la alimentación con mayor probabilidad que el resto de la población en general. Por otra parte, el miedo a la lesión está siempre presente y la necesidad de manejar y afrontar las lesiones es común. Envejecer es otra gran preocupación para los bailarines porque el cuerpo pierde progresivamente sus capacidades. Los bailarines viven con el conocimiento de que no pueden bailar hasta una edad avanzada (Maymó, 2009). A menudo sienten que no están preparados para la transición a otra profesión y es común negarse o evitar dejar los escenarios. El medio profesional de la danza clásica es altamente selectivo y la “decantación” de personas es constante; es decir, que continúa a lo largo de toda su trayectoria.

Eso se asocia con el alto grado de exigencia que la danza clásica representa como actividad profesional. También, se expresó por todos ellos la necesidad de responder a la exigencia de sometimiento a las demandas externas provenientes de las propias normas de la institución dancística, así como de las instituciones y las entidades que las representan (directivos, maestros, espejos, etcétera). Para poder cumplir en forma satisfactoria con las exigencias provenientes del exterior, se impone la necesidad de conducirse siempre de modo metódico y disciplinado en distintos aspectos de su vida, como el entrenamiento, el régimen alimentario y el descanso, entre otros. A partir de esa exigencia, constantemente se ven impelidos al aplazamiento de conductas hedónicas y a la necesidad de asumir y “perseguir” metas que constituyen satisfactores indirectos, diferidos y, por lo regular, que se hacen presentes sólo a mediano o largo plazo (Heredia, 2012). La constante orientación de los bailarines hacia lograr una mejora persistente de sus destrezas en la danza comporta a menudo un subdesarrollo en otras áreas de su vida. Como consecuencia, tienden a carecer de confianza en su habilidad para tener éxito en cualquier otro tema que no sea la danza (Maymó, 2009).

Los otros rasgos mencionados en la descripción del estereotipo de una población de bailarines son la motivación, la autoestima y la preocupación por el cuerpo. En cuanto a la motivación, puede decirse que ésta es un requisito innegable para cualquier persona que quiere alcanzar metas altas (Dunleavy & Rees, 1979). Vale destacar que el ambiente de una escuela de danza tiende a ser orientada hacia objetivos que fortalecerían la hipótesis de que los bailarines, para tener éxito, tendrían que estar más motivados hacia el logro que quienes no son bailarines. Se prevé que aquellos bailarines mayores, que ya llevan más tiempo dentro de la escuela de danza, presenten un alto nivel de motivación de logro.

La inexperiencia en diversos ámbitos de la vida diaria en comparación con el elevado dominio de la danza puede conllevar a una baja autoestima o a un estado depresivo (Maymó, 2009).

Según McCrae y Costa (1990), el elevado nivel de Neuroticismo, que refleja el potencial de excitación emocional podría ser ventajoso para los bailarines ya que les posibilitaría aprender a hacer frente adecuadamente a los estímulos que provocan ansiedad, enojo, etc. mientras que podría ser perjudicial para aquellos que no lo han hecho. Hay una tendencia a que los bailarines sean más ansiosos que los no bailarines. La ansiedad alta podría debilitar el desempeño en una tarea compleja y novedosa, pero podría facilitar una tarea bien aprendida o por aprender (Bakker, 1991).

Aunque un grupo de ballet puede ser caracterizado como un equipo, el ballet es generalmente considerado como una actividad individual. Esto llevaría a la predicción de que los bailarines de ballet serían, en promedio, más introvertidos que los grupos de control de los no bailarines de un rango de edad similar (Bakker, 1991). Los bailarines muestran un fuerte sentido de individualismo en tanto que la pertenencia al grupo no es asumida como tal, en un sentido de "formar parte de una colectividad", sino, más bien, en términos de pertenencia a una élite, lo cual es vivido como un importante refuerzo a su singularidad (Heredia, 2012).

Con respecto a la alta emotividad se dan explicaciones tales como que los bailarines deben ser sensibles al significado emocional de la música y la coreografía y a su vez ser capaces de transmitir esto a otras personas. El ser sensibles y emocionales podría ser un rasgo favorable para quienes se dedican a la danza, tales características son comprendidas dentro del factor Apertura a la experiencia.

Por otro lado, un estudio reciente sugirió que la presencia de ciertas características tales como bienestar, emotividad e inteligencia emocional, se

asocian positivamente con la capacidad de bailar ballet. Motivación, expresividad, adaptabilidad y felicidad fueron las correlaciones positivas más fuertes de la capacidad de baile. Curiosamente, control de la emoción y manejo del estrés mostraron asociaciones negativas en la habilidad de baile (Petrides, Niven & Mouskounti, 2006). Aunque hay alguna evidencia de que la "subcultura ballet" tiende a atraer a personas con perfiles específicos de personalidad (Bakker, 1991), Petrides, Niven y Mouskounti (2006) sugieren que no hay datos convincentes sobre la dirección de esta relación, que se piensa generalmente como el resultado de un mecanismo de auto-selección. Amabilidad y Apertura a la experiencia fueron las únicas dimensiones de la personalidad relacionadas con la habilidad de bailar ballet. Neuroticismo y Extraversión mostraron moderadas, aunque no significativas, correlaciones con la habilidad de bailar. Ambas correlaciones se mostraron en dirección opuesta a los controles documentados en la literatura en lo referente a las diferencias entre bailarines y no bailarines. Así, mientras los bailarines de ballet tenderían a ser más inestables e introvertidos en comparación con los controles, en los datos actuales, la estabilidad y la Extraversión se asociaron positivamente con la capacidad de baile (Petrides, Niven & Mouskounti, 2006).

Hamilton (1997) señala que puede ser complicado solucionar aspectos físicos sin tener en cuenta el gran impacto emocional que estos pueden provocar en el funcionamiento de las personas. En este contexto, el apoyo o la terapia psicológica pueden ser de gran ayuda para los bailarines. Greben (2002) indica que, como grupo, los bailarines tienden a ser inteligentes, a poseer múltiples talentos y a ser personas altamente motivadas. Además, a consecuencia de su entrenamiento, están acostumbrados a recibir instrucciones, a ser dirigidos y corregidos, y suelen pensar que las personas con autoridad tienen algo que enseñarles y alguna habilidad para ayudarles. No

obstante, a menudo no se sienten competentes de manera autónoma, y dependen demasiado de la guía y opinión de los demás.

A lo largo de su formación y en el desempeño de su profesión, los bailarines pueden encontrarse en situaciones que requieran un apoyo psicológico más o menos puntual o una intervención más prolongada. Algunas de las situaciones que más atención han recibido por parte de los profesionales de la salud mental son por ejemplo los problemas de comunicación con los profesores, el favoritismo y la competencia entre compañeros, el estado emocional y el afrontamiento durante el proceso de rehabilitación de una lesión, todos son también aspectos importantes a valorar.

No debemos olvidar tampoco el proceso durante el cual los bailarines deben retirarse de los escenarios, ya que no en vano Hamilton (1997) señala que la jubilación es una de las «pequeñas muertes» de la vida. En ocasiones, también existen sintomatologías, síndromes y trastornos clínicos entre los bailarines. Por ejemplo, todo el espectro de trastornos de la alimentación y distorsión o insatisfacción de la imagen corporal es de suma importancia en esta población. La ansiedad, ya sea debida a la competición, al pánico escénico o a conflictos con profesores u otros motivos, también aparece con frecuencia (Maymó, 2009).

Otro ámbito de atención psicológica en los bailarines es el del entrenamiento en habilidades mentales. En el mundo de la danza se emplean técnicas de aprendizaje que se transmiten de generación en generación, centrándose en la preparación técnica a través de la práctica y la repetición (Maymó, 2009).

Como hemos mencionado anteriormente, los bailarines cada vez se interesan más por el entrenamiento mental. El entrenamiento en habilidades mentales incluye técnicas como la relajación muscular progresiva, técnicas de respiración, el establecimiento de metas, la reestructuración cognitiva, la

bioretroalimentación y el entrenamiento en técnicas de imaginación. Este tipo de entrenamientos puede incrementar la autoconfianza y disminuir los niveles de ansiedad y el estrés.

Sharp (2007) explica que para maximizar 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 ésta manera, podrán responsabilizarse de lo necesario para lograr este tipo de actuación. Así pues, ayudar a los estudiantes desde una edad temprana a incrementar su conciencia del desarrollo de la independencia y promover la autoresponsabilidad en la danza es importante. Sharp considera que es preciso promover esta conciencia formulando preguntas que les ayuden a identificar sus puntos débiles y fuertes, a reflexionar sobre los comentarios de sus profesores y compañeros, a proponerse objetivos a corto plazo y a autocorregirse (Maymó, 2008).

Los psicólogos pueden emplear diversas técnicas psicológicas para atender las necesidades en el mundo de la danza. Éstas abarcan un amplio rango de procedimientos y modos de intervenir que incluyen diferentes enfoques, desde modelos cognitivo conductuales hasta los de carácter psicoanalítico (Maymó, 2009).

En base a lo anteriormente desarrollado, consideramos que el perfil de personalidad que encontraremos en los estudiantes de danza clásica se caracterizaría por elevadas puntuaciones de Responsabilidad, Amabilidad, Apertura a la experiencia, Introversión, y Neuroticismo, si bien el papel de estos dos factores han sido cuestionados por la evidencia reciente (Petrides, Niven & Mouskounti, 2006).

Para concluir queremos destacar que, como a medida que el conocimiento de esta población crezca, las intervenciones psicológicas podrán adaptarse más

a las necesidades de esta comunidad. Creemos que los servicios psicológicos pueden desempeñar un papel importante en el alivio de estrés en el trabajo dentro de las diferentes formas de arte, así como la mejora de la adaptación personal del intérprete durante el curso de su carrera. Este trabajo aportará información relevante para el mayor entendimiento de esta población en nuestro contexto.

Metodología.

Participantes.

Formaron parte de esta investigación 61 bailarinas de ballet de la Escuela Municipal de Danza Norma Fontenla, de la ciudad de Mar del Plata, con edades comprendidas entre 16 y 30 años ($X=19,4$; d.e. 3,1). En promedio, llevan 9,9 años (d.e. 3,4) de práctica de la actividad.

La administración del cuestionario de datos demográficos y del Listado de Adjetivos para Evaluar Personalidad fue realizado en simultáneo en grupos de alumnas de distintos años que compartían la misma clase, las docentes nos brindaron unos minutos antes de dar inicio a las clases para que pudiéramos comenzar presentándonos e informando sobre la finalidad de la tarea que realizarían, de forma tal que a continuación pudieran cada una de las bailarinas responder individualmente a lo solicitado, habiéndoles explicado nosotras previamente la consigna, haciendo hincapié en que los datos brindados serían anónimos y confidenciales, ofreciéndoles así tranquilidad en lo que respecta a su divulgación. A su vez procedimos a eliminar todas aquellas dudas que pudieron ir surgiendo. La duración de la administración fue en promedio de unos 30 minutos, variando la misma en cada grupo.

Además se entrevistó a 3 profesores de danza y 3 bailarines profesionales respecto a su visión del ballet.

Instrumentos.

Se administró el AEP, para evaluar personalidad, y adicionalmente, se administró una breve encuesta con datos demográficos. Además, se realizó una entrevista semiestructurada a profesoras y alumnas.

- Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad: El AEP (Ledesma et al, 2011; Sanchez & Ledesma, 2013) evalúa el perfil de personalidad de una persona acuerdo a los “Cinco grandes”. El instrumento requiere un tiempo de administración breve, unos 10 minutos, y se administra de forma autoaplicada. Se presentan a los sujetos 67 adjetivos descriptores de la personalidad y deben indicar, en una escala Likert de 5 puntos, qué tanto lo describen. La escala va de 1 (“no me describe en absoluto”) a 5 (“me describe tal como soy”). La consigna indica al sujeto que debe describirse como se ve actualmente y como es generalmente, comparado con otras personas que conozca del mismo sexo y aproximadamente de su edad. El AEP presenta buenas propiedades psicométricas y cuenta con normas locales diferenciadas por sexo y por edad (Sanchez & Ledesma, 2013).
- Encuesta de datos demográficos. Para obtener información acerca de la trayectoria de las estudiantes y sus datos sociodemográficos. Se recabó información respecto a la edad de las participantes, el año de carrera que están cursando en la actualidad, hace cuánto que estudian ballet y qué significa ser bailarinas y la danza para ellas.
- Entrevista semiestructurada: destinada a docentes y a bailarinas profesionales. Se indagó su visión acerca de sí mismos, de las estudiantes y de la profesión. En el Apéndice 1 se transcriben las entrevistas.

Resultados.

Valoración de la danza.

Se preguntó a las participantes cuál era el significado de la danza en su vida. 25 (41,0%) dieron respuestas relacionadas con un estilo de vida, relacionado con el esfuerzo y la dedicación; 27 (44,3%) la definieron como una forma de expresión o liberación, como un cable a tierra; y 9 (14,7%) la relacionaron con la pasión.

Comparación con población general.

Se obtuvieron las medias y los desvíos estándar para los factores de los “cinco grandes” a los efectos de poderlos comparar con los de población general (Sanchez & Ledesma, 2013); se comparó con las medias de población de mujeres jóvenes (de 16 a 30 años). Como se observa en la Tabla 1, dichos valores fueron similares entre ambas poblaciones, no encontrándose diferencias significativas; en Responsabilidad se registró la mayor diferencia, cercana a la significatividad. La medida del tamaño del efecto, consecuentemente, indica diferencias leves en todos los factores, puntuando la población de bailarinas más alto en Responsabilidad y Neuroticismo sin alcanzar un grado de significatividad.

Tabla 1. Comparación de medias con población general

Factor	Este estudio (N=61)		Población general (N=676)		Sig.	D de Cohen
	X	d.e.	X	d.e.		
Amabilidad	3,85	0,46	3,91	0,46	,374	-0,13
Responsabilidad	3,74	0,65	3,58	0,60	,061	0,26
Extraversión	3,78	0,70	3,74	0,69	,642	0,06
Neuroticismo	3,16	0,63	3,04	0,59	,133	0,20
Apertura	3,45	0,48	3,35	0,63	,230	0,18

Análisis de las entrevistas.

Al analizar las entrevistas que fueron realizadas tanto a las bailarinas profesionales, como a las docentes y estudiantes, pudimos observar como común denominador el hecho de que consideraran al Ballet como una forma de vida, como una parte muy importante de su identidad, sobre la cual gira casi todo el resto de su cotidianidad, así también como un modo de liberación, de descarga de tensiones y de expresión tal como también se evidenció en el cuestionario que respondieron por escrito cada una de las alumnas.

En lo que respecta al entrenamiento, hicieron referencia a que el mismo es muy arduo, que debe ser constante e implica un gran compromiso y responsabilidad por parte de la bailarina con el mismo, y una importante suma de esfuerzo para poder superarse a diario, llegando a convertirse en una actividad competitiva.

Algunas de las entrevistadas plantearon como positivo del ballet el hecho de que al ser una disciplina difícil, te hace una persona responsable y organizada, lo cual luego lo extrapolas a las diversas esferas de la vida cotidiana, destacaron también la amplitud de la misma, lo cual permite un aprendizaje continuo, aunque en el otro extremo esas mismas características podrían tornarse negativas si se presentan en exceso.

Así mismo, también aparecieron ciertos aspectos considerados como negativos, los cuales serían deseables poder modificar, como el estereotipo que suele surgir entre las personas de la población general, que consideran a las bailarinas de ballet como mujeres “fáciles” y como afectadas de anorexia debido a la delgadez que se asocia como requisito. También refirieron a que es una actividad que te “absorbe”, a la cual hay que dedicarle horas y horas, siendo en momentos agotador, no dejando espacio para otro tipo de quehaceres, los cuales en especial las alumnas desearían poder realizar. Esto, sumado a otros factores, como el a veces no poder alcanzar el objetivo planeado más allá de

todo el esfuerzo, resulta frustrante y en ocasiones conlleva a ciertos estados de depresión, desánimo, del cual no siempre es simple reponerse.

Por último, también expusieron que no es fácil adentrarse en el mundo laboral, ya que si bien la mayoría aspira a formar parte de una importante compañía, son una minoría quienes lo consiguen, convirtiéndose así la docencia en otra tentadora posibilidad de ejercer la danza y a veces ni siquiera alcanza para vivir de eso y tienen que trabajar de otra cosa para poder sustentarse lo cual es vivido como muy difícil para ellas.

Al indagarse acerca de cómo consideraban que debería ser una “buena” bailarina, plantearon en general, que desde el punto de vista físico debían cumplir con ciertos requisitos, como lo son por ejemplo el tener un cuello largo, un torso corto, piernas largas, buen pie (empeine), logrando cierta armonía. En lo que respecta a características más relacionadas con aspectos de la personalidad de las mismas, hicieron mención a la necesidad de ser disciplinadas, centradas, perseverantes, seguras de sí mismas y de lo que quieren, determinantes. No menos importante es el hecho de que sean capaces de transmitir y llegar a la audiencia, además de tener una buena técnica. En muchos casos, sobre todo las bailarinas más grandes observaron que las características físicas son importantes pero no determinantes a la hora de ser una buena bailarina, lo más importante es el esfuerzo, la perseverancia, las ganas y la pasión, ya que sin los mismos de poco sirve tener condiciones físicas. A su vez también observan que para ser una bailarina también es necesario acceder a condiciones materiales (puntas de danza, poder ir a clases con un profesor) sobretodo en las primeras etapas del aprendizaje sin las cuales no podrían desarrollarse en el mundo de la danza. Por lo cual se concluye que para ser una buena bailarina se necesitan un conjunto de cosas, entre las cuales la tenacidad y el esfuerzo personal se destacan entre las más importantes.

Con respecto a la diferencia en la enseñanza de la danza entre antes y ahora se observa que las docentes hacen hincapié en no repetir la manera rígida y poco pedagógica con la cual fueron iniciadas ellas mismas al mundo de la danza. Se reconoce al aporte de la psicología como muy importante en este aspecto y se dice que hubo una evolución en educación y la forma de transmitir la danza.

En general, las entrevistadas no habían escuchado hablar de la Psicología de la danza, por lo cual se procedió a explicarles brevemente qué era la misma, para luego indagar sobre si consideraban que dicha disciplina podría resultar beneficiosa y útil para ser aplicada por profesionales al campo de la danza clásica, quienes consideraron que sí lo sería ya que en muchas ocasiones necesitarían el punto de vista y la opinión de alguien ajeno a la danza, y sobretodo especializado, para poder ser un apoyo, un sostén, que promueva la superación de diversos obstáculos que van surgiendo a lo largo de la formación y en el transcurso de la vida de una bailarina, a través del desarrollo de habilidades por ejemplo o el acompañamiento ante situaciones típicas pero muy difíciles de sobrellevar como pueden ser una lesión o el retiro del mundo de los escenarios por llegar a cierta edad. En la siguiente tabla se muestran los principales tópicos aparecidos en las entrevistas.

Tabla 2.Principales temas surgidos en las entrevistas.

CATEGORÍAS	RESPUESTAS
Significado de la danza	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Forma de vida. ❖ Parte de la identidad. ❖ Modo de liberación. ❖ Descarga de tensión. ❖ Forma de expresión.

Tipo de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Muy arduo, constante. ❖ Necesario compromiso y responsabilidad. ❖ Competitivo.
Aspectos positivos del ballet	<ul style="list-style-type: none"> ❖ La organización y responsabilidad se extrapola a la vida cotidiana. ❖ Permite un aprendizaje continuo.
Aspectos negativos del ballet	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estereotipo de "bailarina". ❖ Actividad absorbente, agotadora. ❖ A veces frustrante, desánimo. ❖ Dificultad para insertarse en el ámbito laboral.
Condiciones para ser "buena bailarina"	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Requisitos físicos, armonía corporal. ❖ Disciplina. ❖ Perseverancia, esfuerzo. ❖ Seguridad. ❖ Pasión, capacidad de transmitir. ❖ Buena técnica. ❖ Condiciones materiales al principio para acceder al estudio.
Enseñanza de la danza antes y ahora.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evolución en educación y transmisión. ❖ Importancia de la psicología y pedagogía. ❖ No repetir la manera rígida y poco pedagógica de antes.
Visión de la psicología de la danza.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Beneficiosa y útil. ❖ Apoyo, sostén. ❖ Desarrollo de habilidades. ❖ Acompañamiento ante situaciones difíciles.

Discusión.

En esta investigación no se encontraron diferencias significativas en el perfil de personalidad de la población general y el grupo de bailarinas, concordando en cierta manera con la investigación de Petrides, Niven y Mouskounti (2006), ya que ambos trabajos se mostraron en dirección opuesta a lo documentado en la literatura en lo referente a las diferencias entre bailarines y no bailarines.

En esta investigación observamos un gran cambio positivo en la enseñanza y la educación en la danza con el advenimiento de la pedagogía, las entrevistadas señalaron que antes eran bailarinas las que enseñaban sin ningún tipo de conocimiento en pedagogía, ni psicología del niño y de esta manera se reconoce que el docente debe cuidar lo que dice porque puede herir y provocar cosas muy negativas, como trastornos y demás. En ese sentido se señala que en la Escuela Municipal de Danza Norma Fontenla no hay tanta presión, es mucho más inclusiva que años atrás, lo cual puede influir en el hecho de no haber encontrado diferencias significativas en el perfil, e incluso muchos profesores intentan evitar y no cometer los errores de sus antiguos docentes que los presionaban de más o hacían sentir mal por cuestiones que escapaban de ellos y dejarían marcas psicológicas en un futuro, lo que se traduce en inseguridad casi al instante y puede propiciar en muchos problemas y conflictos asociados a ello.

Sería muy interesante realizar investigaciones en diferentes escuelas haciendo hincapié en el método de enseñanza de la danza, y ver si arrojan resultados diferentes. Así como también de modo más directo para ver la influencia que tuvo el cambio de la educación de la danza se podría realizar una investigación para obtener el perfil psicológico de la generación anterior de bailarinas educadas con el método de antaño, más rígido para comparar los perfiles.

A su vez, consideramos que existen otras líneas de investigación que podrían ser viables y enriquecedoras, tales como el explorar si existen diferentes rasgos de personalidad entre bailarines de ballet de sexo masculino y femenino, lo cual no nos fue posible realizar en esta ocasión debido a que no contábamos con una muestra representativa de bailarines de sexo masculino.

También sería interesante cuestionarse si las pequeñas diferencias de rasgos que se han hallado se deben a características personales precedentes al inicio de la formación profesional o por el contrario fueron transmutando a lo largo de la carrera, objetivo que tampoco estaba al alcance de nuestras posibilidades ya que para esto se requeriría un estudio de tipo longitudinal, en donde se evalúen los rasgos de personalidad de ingresantes y años después se vuelvan a someter a estudio los mismos para arribar a los resultados buscados.

Por otro lado pudimos ver de manera clara cómo la psicología y la danza se entrecruzan en esta disciplina nueva y floreciente que es la psicología de la danza, y la necesidad que tiene la danza de la psicología es muy palpable y real, inmediata en algunos casos, por lo cual creemos que sería muy útil poner a los estudios de psicología y a la pedagogía al servicio de la danza. En el caso de la Escuela Municipal podríamos incluso proponer algún taller o intervención para los temas mencionados en las entrevistas como lo son: el aspecto psicológico de las lesiones en la danza, el cómo ser exigente y “dar todo de una” sin llegar a la obsesión, el retiro temprano como bailarina, el entrenamiento en competencias mentales útiles y necesarias para complementar el entrenamiento físico, entre otras y de esta manera alcanzar un nivel de bienestar que permita tener el cuerpo, la mente y el alma al servicio de la danza. Se podría generar un espacio donde además se puedan incorporar diversas herramientas que hacen al desarrollo integral de los bailarines y así aportar nuevos instrumentos a los docentes del arte del movimiento.

Creemos que el campo de la psicología de la danza es muy vasto, innovador y necesario tanto a nivel nacional como local, ya que este arte y disciplina está actualmente muy instalada, en pleno crecimiento y desarrollo. Esperamos que nuestra investigación sirva como base a futuras investigaciones para forjar bailarines con una personalidad sana, indagando y buscando la forma de prevenir problemáticas asociadas y a su vez permitiéndolo que los bailarines desarrollen su máximo potencial, de esta manera la danza y la psicología se entrecruzarían trabajando por la danza del futuro.

Referencias Bibliográficas.

- Bakker, F. C. (1991). Development of personality in dancers: A longitudinal study. *Personality and individual differences*, 12(7), 671-681.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and individual differences*, 9(1), 121-131.
- Boeree, G. (1998). Personality theories. Recuperado de <http://www.webspace.ship.edu/cgboer/personalidad.html>
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1997). Teorías de la personalidad. *En Prentice Hall hispanoamericana, 3ª ed.* México.
- Costa, P. & McCrae, R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Dolcet i Serra, J. (2006). *Carácter y temperamento: similitudes y diferencias entre los modelos de personalidad de 7 y 5 factores (el TCI-R versus el NEO-FFI-y el ZKPQ-50-CC)* (Tesis doctoral). Universitat de Lleida, España.
- Dunleavy A. O. & Rees C. R. (1979) The effect of achievement motivation and sports exposure upon the sports involvement of American college males. *International Journal of Sport Psychology*, (10), 92-100.
- Funder, D. (2001). Personality. *Annual Reviews Psychology*, 52, 197 – 221.

- García Ruso, H. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde
- Greben, S. E. (2002). Career transitions in professional dancers. *Journal of dance medicine & science*, 6(1), 14-19.
- Hamilton, L. H. (1997). *The person behind the mask: A guide to performing arts psychology*. Greenwood Publishing Group.
- Hamilton, L. H., & Hamilton, W. G. (1994). Occupational stress in classical ballet: The impact in different cultures. *Medical Problems of Performing Artists*, 9(2), 35-38.
- Hamilton, L. H., Hamilton, W. G., Meltzer, J. D., Marshall, P., & Molnar, M. (1989). Personality, stress, and injuries in professional ballet dancers. *The American Journal of Sports Medicine*, 17(2), 263-267.
- Heredia Altamirano, M. E. (2012). Estudio de la subjetividad de los bailarines de danza clásica en sus etapas formativa, profesional y de retiro. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 14(1), 169-188.
- Kraus, R. (1969) *History of the dance in Art and Education*. New Jersey. Prentice-Hall.
- Ledesma, R. D., Sánchez, R., & Díaz-Lázaro, C. M. (2011). Adjective checklist to assess the big five personality factors in the Argentine population. *Journal of Personality Assessment*, 93(1), 46-55.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 139-153.
- McCrae, R. & Costa, P. (1990). *Personality In Adulthood. A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., Costa Jr., P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Harcaron, M., Avia, M. D.,... & Saunders, P. R. (2000). Nature over nurture: temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173-186.

- Maya, I. (2001). ¿La danza determina la personalidad del bailarín? Recuperado de <http://www.ileanamaya.wordpress.com/tag/ballet>
- Maymó, M. S. (2008) *Bailarines lesionados: respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento* (Tesis doctoral). Universitat Ramon Llull. México
- Maymó, M. S. (2009). Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza. *Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona*, (36), 436-447.
- Morris, C.G. (1997). *Psicología. Prentice Hall Hispanoamericana, 9ª ed.* México.
- Parera, C. (1980). *Historia de la danza y el ballet*. España: La Caja de Canarias.
- Petrides, K.V., Niven, L., & Mouskounti, T. (2006). The trait emotional intelligence of ballet dancers and musicians. *Psicothema*, 18(1), 101-107.
- Romero, E. (2002). Investigación en psicología de la personalidad: Líneas de evolución y situación actual. *Boletín de Psicología*, (74), 39-78.
- Sanchez, R., & Ledesma, R. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. *Conocimiento para la transformación. Serie Investigación y Desarrollo*, 131-160.
- Sanchez, R. O., & Ledesma, R. D. (2013). Listado de Adjetivos para Evaluar Personalidad: Propiedades y normas para una población argentina. *Revista argentina de clínica psicológica*, 22(2), 147-160.
- Sanz, J.; Silva, F. & Avia, M. (1999). La evaluación de la personalidad desde el modelo de los "Cinco Grandes": El Inventario de Cinco-Factores NEO (NEO-FFI) de Costa y McCrae. En *Avances en evaluación psicológica* (pp. 171-234).
- Sharp, L. (2007). Psychological considerations in enhancing dance performance. In *Proceedings of The 17th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine & Science, Canberra, Australia* (pp. 352-355).

- Tous, J. M. (1995). Els models de la personalitat i les seves implicacions. *En A. Andrés-Pueyo, J.M. Tous y A. Fierro (Eds.), Psicología de la personalitat. Psicopedagogia*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Wong, A. (2006). Creer la utopía. Pensando en la formación de danzantes. *Cuba en el Ballet*, 107-108, 40-43.
- Wulff, H. (2001). *Ballet across Borders: Career and Culture in the World of Dancers*. Oxford: Berg.

Apéndice. Entrevistas.

Entrevista n° 1. Profesora y bailarina (45 años)

- ¿Hace cuánto que estudias ballet?

Ballet, estudio desde los diecisiete años, pero danza empecé a los tres años (tiene cuarenta y cuatro)

- ¿Qué significa el ballet para vos?

Para mi es una forma de vida, es mi forma de vivir, es mi oficio, es mi profesión.

- ¿Y por qué te decidiste a ser profesora?

Porque toda la vida baile, entonces cuando, primero intente entrar en compañía, pero cuando vi que no me adaptaba a las demás ciudades, porque me fui de mar del plata, volví, y empecé profesorado porque era una manera de seguir conectada con la danza

- y ¿hace cuánto que estás dando clases ya?

Doce años

- ¿El entrenamiento cómo es?

El entrenamiento de las alumnas, tienen una carga horaria semanal, que tienen seis horas de clásico, y en 4to y 5to tienen dos horas de contemporáneo, y dos horas de coreografía (las de 5to), pero... es mínimo el entrenamiento, el ideal es ocho horas diarias como cualquier estudio de un instrumento, porque el cuerpo es un instrumento que uno lo tiene que aprender a dominar, entonces ellas necesitarían tener cuatro horas de clase de técnica, dos de clásico y dos de contemporáneo, más dos horas de preparación física, bueno ponele un mínimo de seis horas diarias de entrenamiento, en caso de que la carga horaria es menor se extiende el plazo, son más a largo plazo, si vos podes tener una carga horaria de seis horas diarias los logros son más cercanos.

- A tu criterio ¿Qué se necesitaría para ser una buena bailarina?

Mi criterio está formado en todo lo que yo he leído y estudiado, hay una armonía y una escala de proporciones en el cuerpo que son necesarias para ser una buena bailarina, hay un montón de lenguajes de danza, yo me especializo en la técnica de danza clásica, a lo mejor cuerpos que no cumplen con los parámetros armónicos de la técnica pueden bailar profesionalmente varios lenguajes, pero la danza clásica específicamente tiene una armonía, que la armonía... es muy extenso para poder determinarlo, pero lo que más se mira es un cuello largo, torso corto y piernas largas, y por supuesto puedes tener esa línea armónica pero si no tienes empeine también es muy difícil cumplir con la técnica porque el eje se basa sobre el pie en la punta, entonces tienes que tener un arco en el pie, que se le llama pie supercabo que para nosotros es maravilloso y para los médicos es una patología.

- ¿y en cuanto a la personalidad de las bailarinas?

Depende a que edad. Porque la bailarina adolescente está definiendo la personalidad, se está encontrando, es una lucha y sobretodo es en la adolescencia cuando más se tiene que entrenar y más conciente tiene que ser, y disciplinada, lo que después uno ya llega a una madurez, la madurez expresiva de una bailarina es de los veinte a los treinta y cinco años. Es la etapa de excelencia, tiene madurez técnica y expresiva, de acuerdo a como se haya formado. En el caso de los adolescentes es muy fluctuante, porque bueno no escapan de la etapa que están atravesando, pero yo digo que en los adolescentes es un don ser disciplinados, centrados y sobre todo, es un don tener en claro lo que uno quiere ser, en la adolescencia, entonces para mi una característica importantísima en una bailarina es que en la adolescencia tenga en claro lo que quiere ser, que es muy difícil. Igual yo tengo alumnas adolescentes que tienen en claro lo que quieren ser, no sufren, entrenan y

tienen pasión por lo que hacen, pero tengo otras alumnas que no, que sufren, que quieren salir, que quieren pasear, que quieren ir a bailar a la noche, y no es así, no es así.

- Si pudieras mencionar algunas características positivas y negativas que tiene el ballet y algunas que quisieras cambiar ¿cuáles serían?

Tiene muchísimo de positivo el ballet, porque te hace una persona responsable y sobretodo como es tan difícil la disciplina, te hace una persona fuerte y organizada, ¿viste que en general las mujeres podemos hacer muchas cosas a la vez? Bueno el bailarín puede hacer el triple que las personas que no hacen danza, porque tenés que pensar tantas cosas al mismo tiempo para bailar, para que la técnica se vea bien y tenés que ser tan organizado y responsable que eso lo transportas a tu vida y te organiza la vida cotidiana, entonces eso es algo positivo.

Una de las cosas negativas de la danza es que... hay varias cosas negativas, en los países subdesarrollados no se toma como una profesión, es muy difícil la salida laboral, pero igualmente como toda salida laboral el que tiene pasión se abre su camino y realmente logras vivir de lo que amas, tiene que ver con la constancia, a veces es más fácil conseguir un trabajo en un comercio que esperar y pasar hambre hasta que uno puede tener un grupo independiente porque un grupo independiente tiene un costo de amortización de dos o tres años que no te conocen, hasta que te empiezan a conocer y empezás a ver los frutos, pero bueno, tenés que sobrevivir dos o tres años en un grupo independiente, bueno después en las compañías es muy difícil entrar, pero bueno, todo si se quiere se logra. Bueno después otro de los estigmas de las bailarinas es una cuestión de violencia de género, porque si sos bailarina sos una mujer fácil, pero bueno, eso viene desde el renacimiento y realmente te

duele eso, porque vos decís que sos bailarina y ya piensan cosas que no tienen que pensar

- ¿Escuchaste hablar sobre la psicología de la danza?

No... tengo un libro de psicología de artistas pero no específico de la danza.

(le comenté brevemente).

- En base a eso ¿crees que podría ser útil que algún profesional del ámbito pudiera trabajar dentro de lo que es la danza?

Si, sería maravilloso, alguien que nos estudie específicamente, sería maravilloso, porque sobre todo lo que tenemos que atravesar es la depresión de no poder lograr... todas las bailarinas somos muy exigentes con la técnica, y nunca vemos logros, nunca tenemos un reconocimiento, es muy difícil la técnica, y si no tenés la carga horaria requerida es más difícil todavía, entonces en general caes en la depresión, pero bueno, uno sigue porque hay una vida... pero la danza es cruel, la danza es cruel, entonces es salir, puedes aceptarte tal cual sos y tener esa constancia de entrenamiento, entrenamiento y entrenamiento aunque no puedas ver frutos durante mucho tiempo, a lo mejor podrían ayudarnos a atravesar esos momentos.

Entrevista n°2. Bailarina (16 años)

- ¿Hace cuánto que estudias ballet?

Desde los ocho. (Y tiene dieciséis)

- ¿Qué significa el ballet para vos?

Una forma de vida, una rutina, algo que hago todos los días, o sea hay veces que quiero dejar porque no tengo ganas de hacerlo todos los días, pero después no, como que quiero hacerlo...

- y ¿por qué no querés hacerlo en ocasiones o qué te genera eso?

Porque me ocupa mucho tiempo en el día, porque yo salgo del colegio por ejemplo, y vengo acá, estoy acá y después me voy a otro lado a hacer danza también, y como que llego re tarde a mi casa y quiero hacer otras cosas, no se, salir, juntarme con mis amigas, pero no tengo tiempo...

- y ¿cómo podrías describir el entrenamiento del ballet?

Son clases... por ejemplo las clases de Mechi, son clases fuertes, de técnica, son para corregir un montón de cosas, después hay clases de otros estudios que son más training, más para estar en estado y te re complementan,

- A tu criterio, ¿qué se necesitaría para ser una buena bailarina?

Ser flaca, tener rotación en las piernas, tener empeine, poder transmitir lo que te pide la coreografía y poder sentirlo, tener un buen pie, un buen trabajo de piernas, de brazos, de espalda...

- Si pudieras mencionar algunas cosas que sean positivas o negativas del ballet o algo que quisieras cambiar, ¿cuáles serían?

Que te toma mucho tiempo, mucho tiempo del día y estas ahí metido todo el día, y que para poder lograr ser una buena bailarina tenés que estar mucho

años y mucho tiempo estudiando y a veces te cansa, y no tenés ganas de hacerlo, o te deprimís porque no te salen las cosas, y hay días que estas mal porque no e salen, o días que tenés ganas que te salgan y te salen...

- ¿Escuchaste hablar sobre la psicología de la danza?

No... (le explique brevemente)

- En base a esto ¿vos considerarás que sería importante o bueno que hubiese algún profesional de la psicología de la danza trabajando con ustedes, que las apoye?

Sí, estaría bueno...

Entrevista n° 3. Bailarina (17 años)

- ¿Cuánto hace que estudias ballet?

Desde los nueve años... así que serían 8 años.

- ¿Qué significa el ballet para vos?

Para mí significa un medio de expresión, una forma de descargarme, porque por ahí si yo estoy durante el día que me siento mal, yo se que haciendo danza se me va a pasar.

- ¿Cómo sería el entrenamiento que ustedes tienen? ¿Cómo lo podrías describir vos?

Es un entrenamiento diario, no es algo que se pueda hacer una vez cada tanto. También va en uno mismo, más allá de como sea la clase, porque por más que en una clase un profesor te pueda enseñar o corregir cosas, también va en una evaluación de cada uno, para poder seguir avanzando.

- Si tuvieras que decir alguna característica específica, ¿cuál sería?

Duro, es duro.

- Para vos ¿qué se necesita para ser una buena bailarina?

Es algo muy subjetivo para mí, porque uno puede ser una buena bailarina desde el punto de vista de cada uno, porque para mí puede ser una buena bailarina alguien que me exprese algo, un sentimiento, pero para otra persona puede ser alguien que tenga una buena técnica, es depende cada uno.

- ¿Qué podrías mencionar como positivo y negativo del ballet y en caso que hubiera algo que te gustaría cambiar que sería?

De positivo, que aprendés cosas nuevas, como ser por ej. Una forma de organizar tu vida, o ver las cosas desde otro punto.

Y negativo es que al ocupar tanto tiempo de tu vida te perdés de un montón de cosas, entonces no tenés la vida normal de una adolescente.

Pero yo no cambiaría nada porque creo que esta bien así como es...

- ¿Escuchaste en algún momento sobre la psicología de la danza? ¿Conocés algo?

No... (le expliqué brevemente)

- En base a esto, ¿vos consideras que sería beneficioso para Uds. poder trabajar con alguien dentro de este ámbito?

Sí, para mi sí, porque a veces consideramos que necesitamos un oído que nos escuche, más allá de nuestros pares que por ahí podemos escucharnos pero no están especializados.

Entrevista n° 4. Bailarina (16 años)

- ¿Hace cuánto que estudias ballet?

Hace diez años aprox. Tengo dieciséis y empecé como a los seis años

- ¿Qué significa el ballet para vos?

Todo... es vida. Empecé porque en realidad mi mamá quería ser bailarina y no la dejaban y me dijo a mí de probar y una vez fui a ver una función de ballet y vi a la principal y dije "yo quiero ser esa", y empecé a hacer danza y es lo que me libera de todo.

- ¿Cómo podrías describir como es el entrenamiento que Uds. Tienen?

Es agotador, es constante, es rutinario, es difícil porque hay un montón de bailarinas y es competitivo de algún modo, porque aunque no te presentes a una competencia siempre estás compitiendo con otro, porque vos querés ser el mejor, o mejorar vos, es una competencia contra vos mismo, y el entrenamiento es exhaustivo y de muchas horas

- ¿Qué considerás que necesita una bailarina para ser una buena bailarina?

Confianza, esfuerzo, sobre todo esfuerzo, algunas dicen que tenés que nacer con condiciones, pero es esfuerzo... esfuerzo y rutina, y no bajar los brazos, hay que ser muy perseverantes, si no sos perseverante... no.

- ¿Qué podrías mencionar como positivo y negativo del ballet, y en caso que hubiera algo que quisieras cambiar, que sería?

Lo positivo es que es muy libre, y hay muchas maneras de bailar ballet, se puede ejercer el ballet desde muchas perspectivas, puedes desde estudiar en una escuela, ejercer como profesora entrar en un ballet, etc.

Como negativo, el estereotipo de la bailarina, me gustaría cambiar un poco esa imagen que tienen todos del ballet, y que de a poco el ballet se está perdiendo

mucho, tengo compañeros de mi misma edad que no tienen idea de lo que es ballet, solamente saben que me paro en puntitas de pies, y eso me gustaría cambiarlo, modificarlo.

- Y el estereotipo que mencionas, ¿cuál sería?

El estereotipo de una bailarina completamente flaca, de la anorexia relacionada con el ballet, el estereotipo de bailarina con piernas largas, torso corto... yo creo que una bailarina es una persona que puede expresar lo que siente con el cuerpo, entonces no necesariamente tiene que haber una medida de como es ese cuerpo.

- ¿Escuchaste en algún momento sobre la psicología de la danza? ¿Conoces algo?

Mmm... no de la psicología de la danza, pero si tengo psicología en la escuela, y a veces si uno piensa "voy a hacer bien la pirueta, voy a hacer bien la pirueta" y te sale bien la pirueta, y es verdad que hay días que vos venís negativa y te sale todo mal, y hay días que venís completamente positiva y te sale todo bien, entonces no es solo por parte de tu cuerpo, es también por algún factor psicológico creo yo.

- ¿Vos consideras que podría ser beneficioso que algún profesional de esta disciplina pueda trabajar con Uds., las acompañe?

Sí, porque si no tenés todos los patitos en fila no te van a salir bien las cosas, además uno tiene que saber y creo que hay distintos tips que ante los nervios por ej. Te pueden ayudar o por ahí a las bailarinas con los ataques de pánico, y por el mucho estrés. Sí debería haber un área de psicología no se si dentro de la escuela de danza, pero si un conocimiento, un taller, un curso informativo o algo aunque sea porque la verdad que sirve.

Entrevista n° 5. Profesora, bailarina (36 años)

- ¿Qué significa el ballet para vos?

La danza para mí significa ser yo misma en el lugar donde estuve siempre que es este, desde muy chica. Es encontrarme, disfrutar, es hacer algo que me hace distinta al resto. Es mi vida, es mi estilo de vida, todo ronda alrededor de la danza, del ballet.

- ¿Estás trabajando en alguna compañía de danza en este momento?

En este momento sólo estoy dando clases, no estoy ejerciendo, antes bailaba en el ballet de cámara, y ahora puntualmente no porque la situación de mantener una casa hace que uno tenga que trabajar y bueno, además de dar clases soy encargada en un negocio de ropa. Trato de tomar clases, pero los tiempos no me dan para tomar tantas como me gustaría para poder estar arriba de un escenario, por eso por el momento no estoy bailando en ningún lado.

- ¿Por qué elegiste ser profesora?

A ser profesora me llevó la misma pasión que me lleva a hacer la clase cada vez que la hago, es la misma pasión que me lleva a tener ganas de enseñar y transmitir lo que yo aprendí desde siempre y que tanto amo.

- ¿Sentís que hubo cambios en la enseñanza del ballet antes y ahora?

Personalmente en cuanto a la enseñanza del ballet trato de no repetir las cosas que me hicieron sentir mal cuando era chica, que me hicieron sentir incomoda dentro de una clase. Y a su vez trato de que ya que es disciplina y estructura y es repetir durante toda tu vida los mismos pasos y las rutinas de clases, trato de hacerlo más flexible yo, desde mi forma de ser. Pero bueno eso no quiere decir que no haya profesores que sigan enseñando de la manera que me enseñaron a mí y qué esté bien también. Yo trato de hacer las cosas un poco más

relajadas, igualmente siempre desde la disciplina que requiere la clase y la danza.

- ¿A tu criterio que se necesita para ser una buena bailarina?

Creo que para ser una buena bailarina sencillamente se necesitan cabeza y pasión. El cuerpo es el que uno tiene y todos tenemos la misma cantidad de huesos y músculos y va a depender de tu esfuerzo y de tus ganas de estar en la clase en ese día, en ese momento para aprovechar todo el entrenamiento. A su vez afuera de las clases se pueden hacer muchas cosas por mejorar, elongar, trabajar los pies, estudiar, leer. No hace falta tener un súper empeine o unas piernas bananas, todo va a depender de la cabeza, el esfuerzo, las ganas y la pasión que le ponga cada uno. Obvio que hay cuerpos que ayudan más que otros, pero incluso hay gente que tiene el cuerpo más perfecto para la danza y lamentablemente no tiene la cabeza, entonces no sirve de nada.

- ¿Qué podrías mencionar como positivo y negativo del ballet?

En cuanto a las cosas positivas del ballet rescato la disciplina, conducta, perseverancia, la pasión, aunque tener que ser tan estricto y riguroso es positivo y negativo al mismo tiempo depende del extremo al que se lo lleve. El hecho de poder ser ordenado, disciplinado, ser consciente de todo lo que haces para rendir al máximo es positivo, pero en algún punto se puede transformar en una obsesión poco saludable y se te vuelve en contra.

- ¿Conoces a la psicología de la danza?

No, ni idea, no la conozco. Sí considero necesaria a la psicología en la danza por ejemplo en mi caso que dejé de bailar, es todo un trabajo psicológico volver, es muy duro ver que de pasar de bailar en los escenarios en nueva york, ahora que volví y no hice nada en un tiempo, me encuentro en una clase donde todavía no puedo ponerme las puntas, o estoy rogando que me salga una doble

pirueta cuando antes hacia una triple. Tenés que trabajar las ganas y la motivación para volver a la clase siguiente sin frustrarte. Ni hablar en el caso de lesiones o casos en los que se deja de bailar por una fuerza mayor que te llevan a dejar el ballet, creo que se necesita mucha ayuda para lidiar con ello.

Entrevista n° 6. Directora, profesora, bailarina retirada. (56 años)

- ¿Qué significa el ballet para vos?

La danza es todo para mí, primero fue como un gusto, el darme cuenta las posibilidades que tenía mi cuerpo, después el encontrar mi vocación, es muy difícil encontrar la vocación de uno de tan chiquito. También es una posibilidad de expresarme a través de las coreografías, de pensar una historia y que se haga realidad en los cuerpos de otros. Es mi trabajo, es mi pasión, es todo.

- ¿Cómo decidiste ser profesora?

Haciendo las prácticas me di cuenta de que me gustaba dar clases. Realmente me di cuenta de que era mi vocación cuando salí de la escuela y me convocaron, el tener grupos de distintas edades, me daba cuenta que era muy organizada para el trabajo, muy metódica. Bailé hasta los 36 años. Ahora hago clases, seminarios, pero no bailo. Doy clases y dirijo un grupo de danza desde el 91. Antes la dirigía y bailaba, ahora sólo la dirijo.

- ¿Pensás que cambió en algo la forma de enseñar danza antes y ahora?

Creo que en la educación y la forma de enseñar la danza hubo una evolución desde lo técnico, desde lo pedagógico. Los maestros que yo tuve quizás no tenían tanta preparación pedagógica, tenían más formación técnica, eran bailarines que se convertían en profesores sin haber estudiado lo que es la didáctica, la pedagogía, la psicología, iban aprendiendo en el devenir de dar clases, mientras que nosotras ya nos fuimos formando con una formación académica que ellos no tenían, entonces se fue transformando la enseñanza de la danza, y a partir de eso los docentes de danza ya tienen una formación específica para dar clases. Y también yo creo que se fue descubriendo que lo artístico mantiene la creatividad a flor de piel, y hoy estudiosos de la pedagogía hablan de lo artístico como algo tan importante como aprender a leer porque

mantiene creativos a los chicos. Nosotros hemos hecho talleres de movimiento en las escuelas con alumnos del profesorado, y se dan casos en que la maestra dice tené cuidado con fulano porque es muy indisciplinado y te va a volver loca en la clase, pero cuando las chicas van y plantean el trabajo corporal los chicos son otros y las maestras mismas se sorprenden porque como trabajan, se integran y son un más, y hasta tal vez son los que más participan. Eso hace que uno se dé cuenta de que falta toda esa parte artística en las escuelas, falta. Si hoy las escuelas tomaran la parte artística como algo fundamental, hasta podría servir para enseñar muchas cosas. Con muchos temas podría ser mucho más fácil para el docente si lo trabajara desde lo artístico, o desde lo creativo.

Los años que pasan acá las niñas no se los olvidan más, además de la danza específicamente, desarrollan la creatividad, el oído musical, estar con un pianista en vivo en una experiencia única, aprenden alimentación con una nutricionista, hábitos saludables y de higiene, todo eso se vivencia de un modo muy especial, es un espacio para pensar desde otro lugar a tu cuerpo.

- ¿A tu criterio que se necesita para ser una buena bailarina?

En cuanto a qué creo que es necesario para ser una buena bailarina, la experiencia te demuestra que a veces tener las mejores condiciones físicas no van a determinar el ser una buena bailarina. Creo que para ser una buena bailarina se necesitan un conjunto de cosas, a veces se ven alumnas con excelentes condiciones físicas y sin embargo abandonan porque se cansan, porque no tienen tenacidad ni empeño, se aburren o demás. Son muchas cosas las que se necesitan. Físicamente tiene que tener un cuerpo adecuado y estar dotada para realizar cosas con su cuerpo que son contranatura, como la rotación y demás. A su vez tiene que ser tenaz, debe poseer predisposición a escuchar y poder asimilar las correcciones y tiene que tener una familia que la apoye en un primer momento cuando todavía en la niñez depende de ellos para

trasportarla, comprarle los elementos que son muy caros, por ejemplo un par de puntas sale \$1000, es un gran gasto para sus familias. A su vez las circunstancias de cada una influyen, es un conjunto de cosas que se necesitan para ser una buena bailarina pero creo que la tenacidad y las ganas ganan por sobre las condiciones.

- ¿Qué podrías mencionar como positivo y negativo del ballet?

Hay muchas cosas positivas del ballet, para las niñas te lleva a un mundo mágico, y sos parte de las historias que se cuentan en los cuentos, en los ballets. El poder expresarte a través del cuerpo es maravilloso, el reconocimiento del público a través del aplauso es reconfortante. A su vez las amistades que se generan en la escuela de danza son para toda la vida, vivís junto a tus compañeras cosas que no se olvidan y es un vinculo muy especial, distinto al que se vive con las amigas comunes, se cambian juntas, comen tiradas en el piso, lloran, se frustran, crecen, se conocen los pies, se miran...

En cuanto a lo negativo del ballet en principio a veces es muy exigente. Es duro también el hecho de que a veces alguien no tiene condiciones pero muchas ganas y con las ganas solas no alcanza. Es sacrificado, si te perdés una clase, esa clase ya no se repite más y todo lo que no se repite en el cuerpo es tiempo perdido. Es muy repetitivo, se repiten los mismos pasos del primero al último año, por eso hay que buscarle las ganas, el cómo mejorarlos, buscarle el sentido porque puede ser cansador.

A veces el estar pendiente del cuerpo es duro, el amigarse con tu cuerpo, porque hay un cuerpo ideal que a veces no se tiene, entonces hay que amigarse con su cuerpo e ir buscando como llegar a un cuerpo saludable, que se vea lindo pero que sea ante todo saludable. La alimentación es muy importante, ya que tenés que mantener tu peso y tu cuerpo siendo saludable y eso en algunos casos es difícil. En la adolescencia por ejemplo con los cambios

en el cuerpo es difícil establecer un parámetro hasta que a los 15 años más o menos el cuerpo deja de cambiar y se asienta, las chicas crecen de golpe y hay que ser muy cuidadoso, el docente debe cuidar lo que dice porque puede herir y provocar cosas muy negativas, como trastornos y demás. Antes se veía mucho más, ahora por suerte no. En ese sentido en la escuela no hay tanta presión porque al ser una escuela las chicas tienen muchos caminos, ser coreógrafas, docentes, bailarinas. Por ahí si fuera el Teatro Colón sí tenés que ser más exigente con los cuerpos y es todo un tema, pero acá no hay tanta presión para que sean muy delgadas y eso las libera un poco.

- ¿Conocés a la psicología de la danza? ¿Considerás que la psicología es necesaria en el mundo de la danza?

Creo que la psicología es muy necesaria para la danza. Con la experiencia de dar clases durante años y al haber estudiado psicología de la niñez y general vas viendo algunas cosas de manera diferente y hasta adaptás la clase a las necesidades de cada alumno en lo posible, se nota que hay necesidades físicas y necesidades psicológicas. Pero estaría buenísimo que haya una psicología específica del bailarín, creo que nos ayudaría mucho.

Agradecimientos.

Agradecemos la colaboración de todas las personas que participaron de la investigación, que nos acompañaron y ayudaron para lograrla.

Especialmente a la Escuela de Danza y a la directora Patricia Enciso por abrirnos las puertas y mostrarnos su mundo, por su buena predisposición y las ganas de contarnos cosas y escucharnos.

Por último queremos agradecer muy especialmente al Esp. Roberto Sanchez quien estuvo siempre presente, por su constante y paciente seguimiento y asistencia compartiendo su tiempo y experiencia durante todo el desarrollo de nuestra tesis. Por su presencia incondicional, sus aportes y sugerencias, por todo su apoyo y por creer en nuestro proyecto.