

# Democratización de la Pedagogía de Danza: Integrando Cuerpo-Mente-Emoción a la Identidad Artística

## Democratization of Dance Pedagogy: Integrating Body-Mind-Emotion to Artistic Identity

Mónica Tapiador<sup>1</sup> y Daniela Jamila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Rey Juan Carlos

<sup>2</sup>Directora Centro Contratiempo CAMEI

### Resumen

En este artículo tratamos la importancia de implementar programas de salud mental, como la Mentoría Artística, en instituciones de formación profesional de danza. Planteamos esto desde un cuestionamiento crítico de la pedagogía autoritaria en danza ampliamente aceptada en muchas instituciones artísticas y los efectos dañinos que esto llega a provocar en bailarinas. Se plantea la implementación de la Mentoría Artística desde una observación de la falta de estudio académico específicamente enfocado en la psicología de bailarinas y en la falta de programas prácticos para el apoyo a la evolución positiva de bailarinas a nivel personal, social y artístico.

*Palabras Clave:* danza; salud mental; autoritarismo; autoconfianza; Mentoría Artística.

### Abstract

This article argues for an urgent implementation of mental health programs for dancers in pre-professional art institutions, as the Artistic Mentorship program exemplifies. This argument is rooted in the critique of authoritarian dance pedagogy as a widely accepted teaching method in many art institutions, which comes with many damaging psychological consequences for dancers. The argued urgency for the implementation of mental health programs for dancers surges from the observation of the lack of academic research focused on dance psychology — as a discipline caught in the intersection between sports and arts — which results in a lack of practical mental health support for dancers.

*Key Words:* dance; mental health; authoritarianism; self-confidence; Artistic Mentorship

## Introducción al tema

La perspectiva que define este artículo es la democratización de la pedagogía de danzas académicas (ballet y danza moderna). Una pedagogía democrática busca destacar la individualidad de cada alumna dentro de una estructura de disciplina y contrasta la popular dinámica autoritaria de obediencia y sumisión dentro del contexto de formación profesional de danza clásica europea y danza moderna (Carmichael, 2018). Desde este objetivo, podemos identificar la necesidad de reevaluar la metodología tradicional de enseñanza de danzas técnicas. Un ámbito de poder y autoridad dificulta el trabajo individual de cada bailarina necesario para el autodescubrimiento artístico y personal que es crítico para una carrera de danza de éxito y satisfacción personal.

El primer componente de este trabajo individual es la introspección o la excavación analítica del estado y trasfondo emocional en camino al autoconocimiento y la autoconfianza. Cuando una artista tiene autoconocimiento, hay un entendimiento más firme sobre quién es (personal y artísticamente) y esto tiene consecuencias positivas e inmediatas sobre cómo esta bailarina se mueve en cada clase, con qué intencionalidad se aproxima a la técnica y qué objetivos propios se marca desde su propio criterio contrastando con la mera búsqueda de aprobación de un maestro. Como analizan Molina en Olivares(1997), la autoestima es una actitud además de tener un componente cognitivo, afectivo y conductual. Es decir, cuando una bailarina toma las riendas de su camino artístico produce un impacto artístico y personal perceptible en clase de técnica, en su vida social y su vida cotidiana.

El segundo componente es la extrospección o la proyección externa de este trabajo interno. Esto significa crear un puente entre la identidad interna y los pasos necesarios de acción a corto, medio y largo plazo para cumplir las metas establecidas. Esta fase magnifica la primera fase de introspección en términos de danza, ya que se basa en datos concretos y medibles que se traducen al movimiento técnico y la madurez artística, subiendo la autoestima de la bailarina. Como estudian Requena-Pérez et al (2015), la autoestima de bailarinas tiene una correlación directa con su rendimiento. Tener bailarinas apasionadas en clase con objetivos propios, respeto grupal y admiración en lugar de sumisión al profesorado es un primer paso importante hacia la democratización de la pedagogía de danza, así como un paso hacia la salud colectiva de las bailarinas que forman parte del presente y futuro de nuestro contexto de danza mundial. Como apunta de Blas (2020), la autoestima y salud psicológica de bailarinas impacta las relaciones sociales de un contexto de baile, donde ambientes competitivos pueden impactar negativamente la autoestima y el rendimiento de las bailarinas mientras que lo contrario estimula un ámbito de madurez artística.

Juntando esta fase de búsqueda interna (introspección) con la concreción externa (extrospección) resume el trabajo de la Mentoría Artística e integra la salud mental, física y emocional que podría actuar como un nuevo modelo de enseñanza de danza.

### **Objetivos de la Investigación**

Este artículo cuestiona la pedagogía autoritaria ampliamente aceptada en muchos programas de formación profesional de danzas académicas (ballet clásico y danza moderna). Parte de la perspectiva que el bienestar de una bailarina es fundamental a nivel individual respecto a la salud mental, artístico respecto al rendimiento físico, a nivel grupal respecto a la competitividad, y a nivel colectivo respecto al impacto que una pedagogía democrática puede tener sobre el contexto creativo-cultural local, nacional e internacional. Por esto se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué impactos individuales (en relación con la salud mental), grupales (en relación a la salud social) y colectivos para el mundo de la danza (en relación a la salud artística local, nacional e internacional) podrían manifestarse al integrar Mentorías Artísticas a la formación pública y privada de bailarinas adolescentes y adultas? Es decir, ¿cómo podemos crear colectivamente un ámbito de danza saludable y sostenible para bailarinas mediante la autoconciencia y la autoconfianza?

El segundo objetivo de este artículo es incentivar el estudio académico de la salud mental de las múltiples identidades y roles de bailarinas, ya que hay una falta de información académica específicamente centrada en la psicología de bailarinas. Por otro lado, hay una falta de aplicación práctica de soporte psicológico para bailarinas, por lo que se propone la integración de un programa de Mentoría Artística –como trabajo individual y personalizado, y como recurso institucional para la democratización de la pedagogía de danza. Implícito en este planteo hay un reto para bailarinas intelectualmente curiosas para expandir el cuerpo académico sobre la salud mental en la danza y sus consecuencias individuales (personales y artísticas), grupales (competitividad) y colectivos (mundo creativo-cultural). Este artículo y el programa de Mentoría Artística se ofrecen con la intención de promover bailarinas conscientes.

### **Discusión: Dependencia vs Autoconfianza**

Tomando un paso más allá de la autoestima y la autoconfianza en bailarinas por su bienestar psicológico y emocional, podemos considerar la relevancia práctica de la salud mental a nivel artístico también. Una bailarina que tiene una baja autoestima no solo se enfrenta personalmente a una etapa de vida incómoda llena de dolor emocional e insatisfacción, sino que además repercute en su desarrollo artístico (Bernardez 2021). La baja autoestima se cultiva en metodologías autoritarias de enseñanza

donde la bailarina debe ser obediente y sumisa, y por tanto dependiente (emocional y artísticamente) que se traduce en fragilidad emocional, confusión profesional e inseguridad interpersonal. Esta dependencia en el profesorado cultiva una fijación obsesiva en los maestros que le ofrecen aprobación y un desenfoco en su propia capacitación artística que implica independencia y confianza en su propia persona, sus propias emociones, metas y experiencias que afianzan su identidad personal y artística (Mainwaring 2019).

Contextualizando esto, la dependencia no se limita a cultivar una baja autoestima en bailarinas individuales, sino que también crea un ambiente competitivo e inseguro para el grupo, que genera relaciones sociales negativas e incluso puede provocar lesiones por la misma competitividad y falta de escucha al propio cuerpo (Bernardez 2021). Esto significa que lo que ocurre en el mundo interno de una bailarina, sea autoconfianza e independencia o insuficiencia y dependencia, tiene un impacto a nivel individual (su forma de bailar), a nivel grupal (competitividad de grupo) y a nivel colectivo (la salud del mundo creativo-cultural a nivel local, nacional e internacional). Por ello, la conciencia y el desarrollo de la identidad personal y artística de una bailarina establece el fundamento para su carrera artística y su bienestar psicológico y social a largo plazo. Este impacto individual, grupal y colectivo es el que instituciones artísticas tienen el poder de transformar mediante la democratización de su pedagogía de danza.

### **Autoritarismo y Perfeccionismo en la Danza**

Un entrenamiento en el que predomina el autoritarismo en la sala de danza fomentará la aparición de un ambiente tóxico que propiciará problemas psicológicos afectando al desarrollo de la autoconfianza y dificultará el desarrollo artístico de la bailarina. Estos problemas psicológicos frecuentemente se enraízan en el perfeccionismo, que se puede definir por el establecimiento de altos estándares personales junto con una autoevaluación muy crítica y una gran preocupación por cometer errores (Frost et al., 1990). Esta definición y realidad del perfeccionismo dentro de un contexto autoritario y de dependencia es crítico ya que muchos estudiantes empiezan a bailar a una edad temprana en la que su personalidad no está cien por cien formada. Durante este periodo las estudiantes se ven influenciadas por los padres, maestros y cualquier figura que desempeñe un papel de autoridad. Un estilo autoritario de enseñanza extremo puede influenciar notablemente en el autoconcepto que una bailarina crea sobre su capacidad de liderazgo e independencia propia. Esto creará en la estudiante la falsa impresión de tener que satisfacer al maestro y desarrollar una actitud perfeccionista basada en el miedo que el poder de un maestro tiene sobre esta. Una exigencia no controlada en las aulas puede derivar en una frustración para la alumna donde el error está calificado como algo ne-

gativo. Cuando esto se convierte en un patrón de comportamiento aparecen los deseos de alcanzar una perfección imposible donde nada será suficiente y la meta y objetivos se convierten en una lucha difícil de gestionar emocionalmente.

El daño psicológico que una enseñanza autoritaria y perfeccionista puede causar tiene el poder de afectar la manera en la que la persona se relaciona con el mundo, no solo en situaciones donde se crea este tipo de ambiente, sino que muchas estudiantes presentan problemas relacionados con el concepto de su propia imagen y el desarrollo de su autoconfianza se bloquea (Carmichael, 2018). Joel Paris (2015) explica que los factores de trastornos de personalidad vienen derivados de situaciones sociales. En el caso de una bailarina, un ambiente predominado por un poder autoritario crea estudiantes vulnerables para este tipo de trastornos. En estas circunstancias existen dos tipos de trastornos: el trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno de personalidad narcisista. Algunos de los síntomas de estos trastornos incluyen el miedo al abandono, problemas de identidad, inestabilidad emocional y comportamiento neurótico (Paris, 2015).

En situaciones así, el valor de una bailarina está impuesto por un foco externo, el cual tiene como referencia un supuesto ideal a alcanzar sin un cuestionamiento previo adaptado a las necesidades personales de cada bailarina. Estas bailarinas se convierten en seres dependientes de una opinión externa donde no hay espacio para un autocuestionamiento y desarrollo de las capacidades emocionales y morales. Estos comportamientos son también evidentes cuando la bailarina se convierte en la maestra. En este momento el rol cambia y la bailarina está a cargo de la enseñanza, dándole la oportunidad de tener el control sobre sí misma y el resto, algo que no había experimentado anteriormente. Sus conocimientos serán aquellos que le han sido enseñados, por tanto, los hábitos autoritarios integrados serán ahora transmitidos a sus estudiantes (Carmichael, 2018). Debido a este tipo de presión ejercida, la bailarina desarrollará la necesidad de mantener un nivel de exigencia personal muy alto imponiéndose un patrón de perfección que será contraproducente para su carrera.

### **Somatización de Dolor Emocional: Cuerpo-Mente-Emoción**

El estrés puede definirse como un proceso o una secuencia de eventos producidos por cualquier factor, físico o psicológico, que tiende a trastornar la homeostasis y tiene un efecto dañino sobre las funciones del cuerpo; se trata de un proceso que busca la adaptación, que pone en funcionamiento una serie de mecanismos de emergencia fundamentales para la supervivencia de la artista, especialmente en entornos que se consideran hostiles (Bernardez, 2021). El estrés en una bailarina puede dar lugar a una reacción emocional negativa cuando siente que su autoestima se ve comprometida durante una competencia. Por ejemplo, un desequilibrio entre exigencias externas y la percepción de la bailarina sobre

su propia capacidad de respuesta para solventar esas exigencias con éxito puede crearle una amenaza. Por otro lado, existe el estrés positivo, que es cuando el estrés prepara al cuerpo para la actividad, colaborando para mantener en la bailarina el foco de atención, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva hacia la actividad (Bernardez, 2021). Cuando este estrés no viene gestionado correctamente puede derivar en somatizaciones físicas o emocionales.

La ansiedad puede definirse como la sensación subjetiva de aprehensión y elevación de la tensión fisiológica (o activación). Cuando estos niveles de activación son elevados pueden generar niveles de malestar y alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso. La ansiedad estado hace referencia al estado emocional inmediato que es modificable en el tiempo; es el componente siempre variable del estado propio de la persona y es caracterizada por una combinación de sentimientos de tensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones (Kent, 2003). Por otro lado, la ansiedad rasgo trata de una parte propia de la personalidad que hace referencia a las diferencias individuales (relativamente estables) de cada persona a percibir diferentes situaciones no peligrosas como amenazantes y, de esta forma, responden con reacciones de ansiedad (Kent, 2003). La ansiedad puede resultar adaptativa y beneficiosa cuando actúa como una emoción preparadora para diversas acciones, ya que activa al organismo y promueve su rendimiento. Sin embargo, la ansiedad excesiva, se convierte en algo negativo y disfuncional para la persona, llegando a afectar el rendimiento artístico, personal e interpersonal (Martínez-Otero, 2003).

Factores como la ansiedad y el estrés suponen efectos negativos emocionales. Sucede que muchas veces no se presta atención a las señales de alerta que el cuerpo le da a una bailarina en forma de dolores. Por esto, en ocasiones el cuerpo actúa como el reflejo de un daño emocional que no ha sido atendido y como consecuencia deriva en una lesión física del tipo crónico o puntual. La mente y el cuerpo están íntimamente conectados y por ello es vital trabajar la introspección y la escucha de este como hábito diario. Cuando una bailarina pone foco en sus dolores e identifica la causa de estos puede encontrar una nueva forma de relacionarse con la danza y su propio cuerpo. Entendiendo y respetando que el cuerpo es su bien más preciado y que no solo debe cuidarlo con estiramientos, sino manteniendo una relación íntima con los pilares que definen su identidad, lleva al bienestar de su cuerpo-mente-emoción como una única unidad.

### **Motivación Intrínseca y Trabajo de Visualización**

Es importante que una bailarina entienda que el camino a la sanación es tomar responsabilidad sobre una misma y gestionar sus emociones desde un punto de vista práctico sin caer en bucles negativos que obstruyan el desarrollo artístico; así evitamos la creación de bailarinas que no tienen poder

de opinión y que actúan por iniciativas externas sin cuestionarse qué es lo que realmente les hace felices y cómo pueden llegar a conseguir ese estado emocional que desean. Para esto, una bailarina debe crear su propia motivación para que esta sea el motor que le impulse a identificar y alcanzar sus propios objetivos. La motivación intrínseca representa el prototipo de las regulaciones autodeterminadas o autónomas ya que una persona intrínsecamente motivada participa porque quiere hacerlo –y ello es debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que son inherentes a la actividad (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000).

Los diferentes tipos de motivación reconocidos por la SDT (Deci y Ryan, 2008) se agrupan a nivel amplio en motivación autónoma y motivación controlada. La primera implica comportarse con un sentido pleno de volición y elección, mientras que la segunda conlleva comportarse con la experiencia de presión y demandas hacia un comportamiento específico que son percibidas como externas a la experiencia de una misma. Deci y Ryan (1985, 2000) defendieron que las regulaciones autodeterminadas o autónomas (motivación intrínseca) mejoran los procesos motivacionales y el funcionamiento psicológico (como la concentración en la tarea) favoreciendo los resultados motivacionales positivos. Este proceso en búsqueda de la motivación intrínseca puede resultar difícil ya que implica poner el foco en una misma y hacer frente a miedos que han sido creados a causa de una dependencia en la cual la bailarina cree ser aquel producto creado por una opinión externa, influenciada por la visión del maestro, sociedad e individuo. Para esto, podemos integrar técnicas y herramientas empoderadoras que faciliten dar los primeros pasos hacia una identidad individual más firme, con valores claros, objetivos artísticos enfocados con estrategia y con un espíritu de colaboración y compañerismo. La visualización como técnica de meditación y entrenamiento deportivo se describe como un método de sencilla aplicación en momentos previos a las competencias deportivas y como parte del Entrenamiento Psicológico que a través de la imaginación busca sustituir patrones físicos y emocionales de negatividad que se manifiestan en los deportistas antes, durante o después de competencias o entrenamientos (Bello & Avella, 2015). Asimismo, para optimizar el rendimiento deportivo y a su vez disminuir el estrés y la ansiedad desde procesos cognitivos en el deportista recurriendo a factores como la concentración, la autoconfianza y la motivación (Santiago, 2019). En consideración de bailarinas como deportistas, podemos ver que, mediante la meditación y la visualización del movimiento, una bailarina puede pasar a tener plena consciencia de sus propias sensaciones, estar en conexión con su cuerpo, actuar acorde con sus valores y evolucionar en su entorno, beneficiando de manera exponencial su técnica, creatividad y madurez social. Es decir, una bailarina consciente es aquella que entiende que un maestro aporta determinadas herramien-

tas para poder manejar el lenguaje de la danza y esto ofrece profundos aprendizajes. Pero esto de ninguna manera invalida la realidad que es la propia bailarina quien debe interiorizar, experimentar y entender el método de una manera autónoma e independiente, sin frustración enraizada en el perfeccionismo y la dependencia a la aprobación de un maestro autoritario. La corrección aportada por el maestro será entendida como un modo de experimentación ensayo-error en la que el proceso de evolución se hará de un modo sano en conexión con sus valores artísticos y personales y no desde la obediencia sumisa.

### **Coaching y Beneficios**

Una vez que hayamos transformado la imagen del maestro de “figura autoritaria que debo obedecer sin cuestionamiento” a “guía de mi disciplina artística para llegar a mis objetivos creativos propios que yo he definido” podemos hablar del coaching, tanto a nivel físico (entrenamiento físico de danza y acondicionamiento complementario) y emocional (salud mental y emocional que crea un puente transformador de la realidad artística-personal-social-emocional). Mediante la aplicación del coaching se busca incrementar de manera significativa el rendimiento y obtener los resultados establecidos en un ámbito específico de su actividad personal, social o laboral que define cambiar, mejorar o resolver (García-Naveira, 2012; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2014; Peris-Del Campo, 2014). La utilización del coaching se ha extendido en diferentes áreas de desempeño de las personas como son la educación, la salud o el deporte (Caperán y Peris Del Campo, 2014; Moore et al., 2010; Valderrama, 2009). El coaching representa una estrategia de acompañamiento no directivo, basado en el diálogo socrático y en el autodescubrimiento inducido por el coach, el cual aplica diferentes habilidades de comunicación que suele utilizar el psicólogo al realizar una intervención psicológica (como escucha empática, preguntas introspectivas, silencio, dar feedback, etc.) sin dar directamente soluciones, opiniones ni consejos al coachee (Ellinger y Kim, 2014; Fiol y Obiols, 2013; García-Naveira, 2011, 2013; Valderrama, 2009, ). La International Coach Federation (ICF) destaca que a través de un proceso de coaching los clientes profundizan en su conocimiento, aumentan su rendimiento, mejoran su calidad de vida y el bienestar (Huffman, 2010; Irwin y Morrow, 2005; Newnham-Kanas, Morrow y Irwin, 2010). La intervención en coaching produce cambios en la salud y el bienestar de las personas como consecuencia del aumento de la autonomía, la autoeficacia, el aprendizaje, las expectativas positivas, establecer y trabajar por unos objetivos propios, esclarecer las acciones y estrategias de afrontamiento a realizar y el refuerzo positivo por los avances o logros (Butterworth et al., 2006.; Duijts, Kant et al., 2007).

Alejo García (2017) presentó un programa de intervención basado en el coaching en jóvenes depor-



tistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción del bienestar y la salud psicológica. Los resultados de este estudio confirmaron que tras la realización del proceso de coaching los atletas del grupo experimental mejoraron la percepción de salud general, salud emocional y el bienestar psicológico en concreto en la Autonomía, el Dominio del Entorno, el Crecimiento Personal y el Propósito en la Vida (García, 2017). Las bailarinas profesionales son consideradas atletas de alto nivel por lo que un estudio de estas características puede tener una aplicación muy positiva en el ámbito de la danza. Un proceso de coaching puede llevar a una bailarina a entender quién es, cómo quiere vivir y bailar ahora, a dónde quiere llegar, y cómo lo va a conseguir. Es una herramienta práctica para trabajar y mantener la autoconfianza, identidad y bienestar, como bailarina y como ser humano consciente de su potencial artístico.

### **Método y Resultados**

Llevando la discusión sobre la salud mental en la formación profesional de danza a una solución pragmática, debemos establecer una metodología reproducible que tenga apoyo académico, que sea práctico a nivel individual, grupal y colectivo, y que pueda tener impactos positivos y tangibles en la salud mental del mundo de la danza a nivel local, nacional e internacional. Es decir, retomando nuestra pregunta inicial de investigación: ¿Qué impactos individuales (en relación con la salud mental), grupales (en relación con la salud social) y colectivos para el mundo de la danza (en relación a la salud artística local, nacional e internacional) podrían manifestarse al integrar Mentorías Artísticas a la formación pública y privada de bailarinas/es adolescentes y adultas? Encontramos una solución M.A.R.T.E en la Mentoría Artística, que integra la salud mental desde un punto de vista psicológico y la ejecución de sueños artísticos desde un punto de vista de coaching físico, emocional y estratégico. Primero, respecto a la salud mental, la Mentoría Artística empieza por la introspección, apoyándose en los artículos de Molina en Olivares (1997), Requena-Pérez, Martín-Cuadrado et.al (2015) y de Blas (2020) en cómo la autoestima alta en bailarinas tiene una correlación directa en el desarrollo técnico, la madurez artística y la vida social de las artistas. En esta primera fase, el enfoque es la identidad de la bailarina, su estado emocional y psicológico, y el autoanálisis de cómo esto aplica a su formación técnica, madurez artística y autoridad personal e interpersonal. Segundo, la Mentoría Artística se apoya en la investigación de García-Naveira et al., que muestra cómo el coaching integrado al entrenamiento físico de atletas jóvenes tiene impactos positivos en la salud mental y la motivación intrínseca (2015). Esto se manifiesta en la segunda fase de la Mentoría Artística donde el análisis se centra en la extrospección, o el puente entre el mundo interno de la bailarina y lo previamente definido por la bailarina a nivel de identidad [inter]personal, el éxito y la madurez artística en la creación

de una estrategia M.A.R.T.E. Tercero, esto tiene un fundamento transdisciplinar —que cuestiona el conocimiento empírico como el único conocimiento válido, toma en consideración el ecosistema de la experiencia humana desde un punto de vista ético, espiritual, científico y social en relación a la vida humana y la salud del planeta (Paoli Bolio, 2020).

### **Conclusión**

En conclusión, podemos decir que hay una falta de investigación académica enfocada en la danza, ya que esta disciplina se queda en una intersección poco explorada entre el deporte y el arte. La falta de entendimiento teórico (investigación académica) y práctico (programas de salud mental para bailarinas integradas a instituciones públicas y privadas) deja una falta de reconocimiento validado de las necesidades psicológicas, físicas e interpersonales de bailarinas en formaciones pre-profesionales de danza. Esto resulta en daños personales a nivel psicológico (salud mental), emocional (identidad personal y artística) y físico (somatización de dolor emocional en forma de una lesión física). También resulta en daños a nivel grupal, estimulando dinámicas competitivas e individualistas en vez de cultivar comunidad y colaboración. Por último, esta falta de estudio y reconocimiento de las necesidades de bailarinas provoca una mala imagen para el mundo de la danza donde la mayoría de las bailarinas tienen trastornos alimenticios y psicológicos, inseguridad que lleva a la competitividad y estrés negativo que puede llevar a bailarinas pre-profesionales a ejercer su carrera en otras instituciones.

El objetivo de este artículo es reflexionar sobre cómo podemos transformar nuestra visión artística a un reconocimiento de bailarinas como personas con una mente y con emociones además de un cuerpo y cómo estas constituyen parte de su misma identidad. Este artículo también busca incentivar la democratización de la pedagogía de la danza —en teoría académica (en forma de más investigaciones académicas) y en formatos prácticos (como la Mentoría Artística) más allá de ofrecer tácticas de supervivencia para bailarinas en ambientes autoritarios que aún dominan la pedagogía de muchas instituciones de danza.

Concluimos que no es solamente posible sino necesario enmarcar el desarrollo pedagógico, artístico, teórico y práctico de la danza desde la visión de la experiencia humana de bailarinas individuales (en cuerpo-mente-emoción); desde la experiencia grupal de danza y los ambientes positivos que se pueden crear para estimular creatividad, colaboraciones artísticas y apoyo interpersonal desde identidades sociales autónomas y sanas; desde la visión colectiva respecto al ámbito internacional de la danza, cultivando una conciencia del contexto en el que participamos como bailarinas. Es decir, redefinir las posibilidades de movimiento desde una visión de “art for life’s sake” (el arte por la vida)

en lugar de “art for art’s sake” (el arte por el arte”) (Welsh-Asante, 1990).

La Mentoría Artística es una propuesta implementable con el potencial de ser un primer paso hacia el desarrollo personal de bailarinas en el contexto actual de la pedagogía de danza a corto plazo. A medio plazo, la Mentoría Artística busca acompañar bailarinas y maestros a adoptar nuevos métodos democráticos para clases técnicas. Y a largo plazo, la Mentoría Artística busca desafiar el autoritarismo como pedagogía de danza aceptada, reduciendo así el perfeccionismo dañino que provoca a nivel personal, interpersonal y colectivo. En su base y horizonte filosófico, la Mentoría Artística busca empoderar bailarinas para ser conscientes: conscientes de su cuerpo-mente-emoción, de sus necesidades, limitaciones, identidades (individuales), autonomía como seres sociales (interpersonal) y del contexto social en el que participan a nivel creativo-cultural (colectivo). El bienestar en la pedagogía de danza es posible desde una visión, entendimiento y reconocimiento de la humanidad holística de bailarinas.

### Notas

<sup>1</sup> Este artículo está escrito en femenino ya que la mayoría de las personas que se profesionalizan en la danza son mujeres; esto no excluye bailarines masculinos.

### Referencias Bibliográficas

Amores Hernandez, A (2017). Perfeccionismo, miedo al fracaso y síntomas depresivos. Facultad de ciencias humanas y sociales. Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/23179/1/TFM000700.pdf>

Bernardez, M (2021). Factores Psicológicos en la aparición de lesiones en jugadores de fútbol. Pontificia Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11633/1/factores-psicologicos-aparicion-lesiones.pdf>

Carmichael, C (2018). Authoritarian Pedagogical Practices In Dance Teaching and Choreography. Dominican Republic University. <https://scholar.dominican.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1027&context=honors-theses>

Caperañ, J. y Peris-Delcampo, D. (2014). Del coaching ejecutivo a otros campos de especialización: una aportación para optimizar el trabajo psicológico. *Información Psicológica*, 107, 23-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7456325>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Ellinger, A. y Kim, S. (2014). Coaching and human resource development: examining relevant theories, coaching genres, and scales to advance research and practice. *Advances in Developing Human Resources*, 16, 127-138. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1523422313520472>

Espíndola Vega, J (2019). Charlas Técnicas Psicoeducativas y Visualización como Técnicas en Entrenamiento Psi-

- cológico para la Resiliencia Deportiva, Un estudio cuasiexperimental en Jugadores de Fútbol Infantil. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/5198>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- García-Naveira, A. (2011). Aproximación al empleo profesional del coaching en el deporte. *Informació Psicológica*, 101, 26-39. [https://www.researchgate.net/publication/280488791\\_Aproximacion\\_al\\_empleo\\_profesional\\_del\\_coaching\\_en\\_el\\_deporte](https://www.researchgate.net/publication/280488791_Aproximacion_al_empleo_profesional_del_coaching_en_el_deporte)
- García-Naveira, Alejo; García-Mas, Alejandro; Ruiz-Barquín, Roberto; Cantón, Enrique. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 26, núm. 2, pp. 37-44. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048005.pdf>
- Kent, M (2003) *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Vol. 44). Barcelona: Paidotribo
- Martínez-Otero, V. (2003). *Teoría y práctica de la educación*. Madrid: CCS
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Ortín Montero, F. J., & Andreu Álvarez, M. D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 35-52. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259003.pdf>
- Paris, J (2015) *A Concise Guide to Personality Disorders*, American Psychological Association
- Welsh-Asante, K. (1990). "Philosophy and Dance in Africa: The Views of Cabral and Fanon". *Journal of Black Studies*. Vol. 21, No. 2, pp. 224-232. <https://www.jstor.org/stable/2784475>