

ESTRÉS Y AUTOEFICACIA EN ADOLESCENTES BAILARINAS DE BALLET

Stress and self-efficacy in adolescent ballet dancers

KAROLINE, SIBE CHAMI

Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

Email: karolinesabech@gmail.com

Admisión: 10-07-2023
Aceptación: 10-08-2023

RESUMEN

El objetivo fue determinar la relación entre estrés y autoeficacia en adolescentes bailarinas de ballet, mediante una investigación de nivel descriptivo y modelo estudio de campo, con diseño no experimental, transeccional-correlacional, en una muestra no probabilística intencional de 99 jóvenes. Fueron aplicadas la escala de estrés percibido de Benítez et al. (2013) y la escala de autoeficacia generalizada de Baessler y Schwarzer (1996). Se encontró un estrés moderado y una tendencia baja de autoeficacia; además, contrario a la hipótesis planteada, la relación fue positiva, moderada y estadísticamente significativa, entonces es posible que una valoración positiva del estrés impulse a las bailarinas a considerarse capaces de lograr sus metas. Asimismo, en el grupo de 16 a 17 años de edad a mayor tiempo de práctica semanal había mayor estrés y autoeficacia. La edad y el tiempo por el cual se ha practicado ballet no arrojaron diferencias estadísticamente significativas.

PALABRAS CLAVE: Estrés, autoeficacia, adolescentes, bailarinas, ballet

ABSTRACT

The objective was to determine the relationship between stress and self-efficacy in adolescent ballet dancers, through a descriptive level research and field study model, with a non-experimental, transectional-correlational design, in a non-probabilistic purposive sample of 99 young women. The perceived stress scale of Benítez et al. (2013) and the generalized self-efficacy scale of Baessler and Schwarzer (1996) were applied. Moderate stress and a low tendency of self-efficacy were found; moreover, contrary to the hypothesis proposed, the relationship was positive, moderate and statistically significant, so it is possible that a positive assessment of stress drives the dancers to consider themselves capable of achieving their goals. Likewise, in the 16- to 17-year-old group, the longer the time spent practicing weekly, the greater the stress and self-efficacy. Age and length of time practicing ballet did not show statistically significant differences.

KEYWORDS: Stress, self-efficacy, adolescents, ballet, dancers

COMO CITAR: Sabe, K. (2023). Estrés y autoeficacia en adolescentes bailarinas de ballet. *Sistemas Humanos*, 3(2), 83-98 pp

INTRODUCCIÓN

Haciendo una revisión histórica sobre la danza clásica o el ballet clásico, Caballero (2017), señala que esta tuvo su origen dos siglos atrás, y consiste en una forma de danza cuyos movimientos se

basan en el control total y absoluto del cuerpo, el cual se debe enseñar desde temprana edad (seis años aproximadamente). Por el esfuerzo que requiere el perfeccionamiento y la capacidad de concentración que se necesita para la ejecución de los pasos, es habitual que el ballet se considere como una forma de vida para quienes lo practican. Esta disciplina demanda al bailarín, además de un gran trabajo físico, un gran trabajo mental, ya que más allá de la satisfacción que cada bailarina experimenta a la hora de bailar, hay presencia de factores que afectan su salud y bienestar mental, factores que varían dependiendo de la persona que los percibe y cómo los maneja.

De acuerdo con Marich y Howwel (2015), la práctica del ballet le brinda al sujeto bienestar físico, pero también tiene connotaciones psicológicas relacionadas con su creatividad, los sentimientos de aceptación, estados de alerta, amor y estabilidad. Incluso, los beneficios psicológicos son tales que se han creado terapias con base en la danza dirigida a distintas personas con la finalidad de mejorar sus condiciones físicas y sus emociones.

En este sentido, Rojo (2016), en un estudio realizado con bailarines de alto nivel para describir su perfil psicológico, encontró que se caracterizaban por tener una adecuada capacidad de razonamiento, liderazgo y la tendencia a cumplir con su propia voluntad, con locus de control interno. Son personas que se caracterizan por ser perseverantes, disciplinados, autosuficientes, con estabilidad emocional y una apropiada capacidad de afrontamiento que les permite superar los conflictos. Además, son perfeccionistas porque desean hacer bien las cosas, especialmente en su práctica, son organizados y con vocación hacia su carrera.

Como se puede observar, tienen características posiblemente distintivas que son necesarias para que su carrera sea exitosa, destacando sus beneficios a nivel personal, tal como refieren Padilla y Coterón (2013), en cuanto al bienestar y la salud autopercebida, la calidad de vida, el humor o la autoconfianza; sin embargo, también genera estados de ánimo negativos como la ansiedad, angustia, preocupación, intranquilidad o estrés, producto de la presión que representa la práctica o las situaciones de competencia.

Los posibles trastornos o afectaciones de la salud mental que llegan a presentar los bailarines de ballet clásico, según explican Gasparini *et al.* (2012), se asocian con diferentes fuentes de tensión como la presión de los compañeros, los coreógrafos y las distintas exigencias de este ambiente como estar completamente entregado y comprometido; ser ágil y estar físicamente en forma, manteniendo un peso por debajo del promedio y sin fluctuaciones; capacidad para comprender y memorizar rápidamente pasos complicados y coreografías; capacidad para desarrollar movimientos corporales agraciados; tener confianza en sí mismo y la capacidad de soportar el rechazo; la versatilidad y buen oído musical; el compromiso de soportar largas sesiones de ensayos sin descanso; disposición para soportar el dolor de posibles heridas generadas por la sobrecarga de ensayos, para continuar ensayando y posteriormente presentarse ante un público; inteligencia emocional; capacidad de controlar las expresiones faciales y no demostrar dolor ni cansancio; y en ciertas escuelas, en el caso femenino, solo se consideran a bailarinas con busto pequeño y extremidades alongadas.

Por consiguiente es probable que quienes se dedican al ballet clásico desarrollen sintomatología de estrés, considerando este último desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986), como el resultado de la evaluación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en riesgo su bienestar. En este sentido, se trataría de un estado que se produce una vez el sujeto ha podido evaluar alguna situación como una amenaza, y su conclusión sea que no cuenta con recursos para afrontarla, lo cual pondría en peligro su bienestar.

Es necesario destacar que el estrés puede ser positivo o negativo, de acuerdo con los efectos que genera en la persona, así, como explica Lazarus (2000), se tiene el eustrés, en el cual, las presiones que recibe el individuo le producen motivación para realizar alguna actividad, además la persona recibe como recompensa situaciones agradables; y en el extremo contrario está el distrés, el que es dañino, nocivo y perjudicial para la salud del individuo; es decir que las demandas que recibe el individuo de su medio no son placenteras, las cuales son asimiladas como un problema y esto es lo que causa un estrés negativo.

Entonces, en función de cómo actúe la persona y maneje los factores estresores, la persona podrá verse más o menos afectada en sus reacciones, puesto que el estrés suele causar consecuencias físicas y psicológicas que se manifiestan en distintas formas. Para contextualizarlo dentro de la población objeto de estudio, Landívar (2017), señaló que aspectos como presentaciones por venir, exigencias del maestro o coreógrafo, examen para avanzar de nivel, audiciones para un papel, competitividad con sus compañeras, entre otros motivos, suelen incrementar el grado de estrés en bailarinas. Mientras que León (2018), reportó alto nivel de estrés en bailarinas profesionales, asociadas a preocupaciones en cuanto al ámbito laboral, poco tiempo libre o de estudio, causado por el excesivo tiempo empleado en ensayos y presentaciones, lo cual tiende a significar una limitante en otros ámbitos de su vida.

Conforme a lo planteado, el estrés parece estar presente en las bailarinas de ballet como una reacción esperada dentro de estos sujetos, dada las condiciones de las actividades que realizan o la disposición que tienen para afrontar lo que sucede, de modo que genere la menor afectación psicológica posible; lo cual dependería de las características personales de estos sujetos, que pueden funcionar como factores de riesgo o de protección ante los generadores de estrés.

Por ejemplo, Chiva (2017) explica que las variables como bienestar psicológico, la autoestima o la autoeficacia percibida actuarían como protectoras ante los agentes estresores en las bailarinas de ballet. Esto debido a que sienten seguridad en sus capacidades y habilidades, logrando un mejor afrontamiento y siendo más productivo ante las situaciones que les causan estrés, reponiéndose y considerándolas como otras formas de impulsar la carrera.

En función de los antecedentes, se considera, dentro del marco de la presente investigación, determinar la relación que existe entre el estrés y la autoeficacia en bailarinas de ballet. A razón de que es probable que la creencia de poseer la capacidad necesaria para lograr alcanzar un objetivo, funcione como un factor protector que minimice los indicadores de estrés en las bailarinas, ya que ellas, como sujetos, se sienten en una posición adecuada para afrontar las situaciones negativas y altamente demandantes de este mundo, sin que repercuta negativamente en sus emociones o en sus actuaciones.

Conceptualmente, la autoeficacia se puede decir que es la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos, y Bandura (1986), plantea en su teoría de autoeficacia lo siguiente: "Las expectativas de eficacia dependen de la creencia de que poseemos la capacidad necesaria para obtener nuestro objetivo" (p. 03). Además, el autor, alega que las elecciones que hace un individuo durante el período de formación y que influyen en su desarrollo son determinantes del curso futuro de su vida. Tales elecciones favorecen el desarrollo de distintas competencias, intereses y preferencias a la vez que establecen límites en las alternativas que pueden considerarse de forma realista.

Esta variable suele estar presente en las bailarinas, como indicaron Silva *et al.* (2015), quienes reportaron altos niveles de autoeficacia en una muestra de bailarinas adolescentes, considerando esta población en particular por sus características psicoevolutivas que parecen predisponerlas a desarrollar

un locus de control externo, en lugar del interno, que pudiera ir en detrimento de sus creencias de autoeficacia y aumentar la posibilidad de manifestar sintomatología de estrés.

La relevancia contemporánea de la investigación radica en el hecho de que la situación actual está caracterizada por agentes estresores diversos que al no ser manejados adaptativamente pueden incrementar las reacciones negativas de las adolescentes, que junto con la vulnerabilidad propia de esta etapa del ciclo vital, incrementen el nivel de dicho constructo. Por lo cual se considera importante conocer si la autoeficacia pudiera estar relacionada, con la presencia de síntomas de estrés. La investigación posee relevancia humano-social, dirigida a los beneficios que trae a la población objeto de estudio, ya que al determinar el comportamiento de los constructos en cuestión, se pueden proponer estrategias y recomendaciones, orientadas a la población en particular, para fortalecer sus creencias de autoeficacia percibida y optimizar la forma en la cual manejan los factores generadores de estrés.

Sobre el marco de las ideas expuestas, la investigación pretende responder ¿cuál es la relación entre estrés y autoeficacia en bailarinas de ballet?, para determinar la relación entre estrés y autoeficacia en bailarinas de ballet, considerando también comparaciones por factores sociodemográficos como la edad, el tiempo practicando y el tiempo que dedican a ensayar. Se propusieron como hipótesis: “a mayor estrés, menor autoeficacia en bailarinas de ballet” y “a menor estrés, mayor autoeficacia en bailarinas de ballet”.

MATERIALES Y MÉTODOS

Al considerar el paradigma positivista, se orientó la investigación con base en la metodología cuantitativa a determinar la relación entre el estrés y autoeficacia en bailarinas de ballet, por lo cual el nivel fue descriptivo, al detallar y caracterizar cómo estas variables se comportan en la referida población. En cuanto a la forma de recolección de datos, aportados por fuentes primaria dentro del contexto en el cual se estaría produciendo la misma, se clasificó como un modelo de estudio de campo. Por otro lado, el diseño fue no experimental porque no se manipularon las variables estrés y autoeficacia ni se intervino sobre ellas para modificarlas de manera intencional, solo se observaron en su entorno. Además, al haber realizado la medición en un momento único del tiempo, sin nuevas recolecciones de datos, también correspondió a un diseño de tipo transeccional-correlacional, pues con tales mediciones se establecería la posible relación entre las variables.

En cuanto a la población, se conformó por bailarinas de ballet de la Escuela de Ballet Clásico Grazyna Yeropunov, situada en la ciudad de Maracaibo, estado Zulia, la cual no contaba con un registro exacto de las cantidades de jóvenes inscritas, según lo expuesto por la directiva de la mencionada institución; por lo que se consideró como una población infinita. Se realizó el cálculo para la muestra con la fórmula adecuada tomando un valor de zeta crítico de 95% y un margen de error de 10%; que se ubicarían mediante la aplicación de un muestreo no probabilístico intencional bajo los siguientes criterios: a) estar en la etapa vital de la adolescencia, entre los 12 y 17 años de edad; b) asistir al menos 2 o 3 veces por semana a la academia; c) tener al menos un año practicando ballet. De esta manera, la muestra final estuvo compuesta por 99 adolescentes femeninas que cumplieron con los citados parámetros.

Los instrumentos de recolección de datos, que fueron aplicados mediante un formulario electrónico, fueron la Escala de Estrés Percibido adaptada a la cultura venezolana por Benítez *et al.* (2013), compuesta por 13 ítems distribuidos en dos factores según la redacción directa o indirecta de los mismos: a) positivos (ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 12), y b) negativos (ítems 1, 2, 3, 8, 11 y 13); pero se considera unidimensional. Es una escala Likert de cinco opciones de respuesta: nunca (0), casi nunca (1), de vez en cuando (2), a menudo (3) y muy a menudo (4). Se corrige por sumatoria directa, luego de haber

invertido la puntuación de los ítems negativos, por lo que mayor puntaje, mayor estrés percibido. El Cuadro 1 presenta el baremo de corrección.

Cuadro 1

Baremo de corrección escala de estrés percibido

Puntuación	Interpretación
0 - 17	Bajo estrés
18 - 34	Moderado estrés
35 - 52	Alto estrés

Nota. Benítez *et al.* (2013)

Sobre las propiedades psicométricas, Benítez *et al.* (2013), indicaron que para determinar la dimensionalidad de la escala se utilizó el análisis factorial exploratorio por el método de componentes principales. La extracción de dos componentes explica el 74,41% de la variabilidad total, donde el primer factor aporta el 59,02% y el segundo factor el 15,39%; el primer factor agrupa los ítems fraseados en forma positiva y los ítems que integran el factor dos están fraseados negativamente.

Para confirmar la estructura factorial de la escala se utilizó un modelo de ecuaciones estructurales, en el Factor 2, el coeficiente de regresión del ítem 12 no fue significativo, siendo eliminado del modelo final, quedando este segundo componente con 6 ítems y la escala total con 13 ítems. Para establecer la confiabilidad del instrumento se calculó Alfa de Cronbach encontrando un valor de .954 para la versión final de 13 ítems; la correlación ítem-total corregida estuvo entre 0,43 y 0,84 en todos los ítems, superando el valor mínimo esperado de 0,30.

Al mismo tiempo, se utilizó la Escala de Autoeficacia Generalizada de Baessler y Schwarzer (1996), la cual tiene diez ítems en forma unidimensional, la cual es una escala Likert de cuatro opciones de respuesta: 1 (incorrecto), 2 (apenas cierto), 3 (más bien cierto) y 4 (cierto). Está ajustada para adolescentes a partir de los 12 años de edad y se completa en un aproximado de cinco minutos. Se corrige por sumatoria directa, que se convierte en percentiles, considerando el género y la edad del sujeto. Los baremos de interpretación se presentan en el Cuadro 2. Cabe destacar que para interpretar el instrumento se deben dividir los grupos participantes según las edades del Cuadro 3.

Cuadro 2

Baremo de Interpretación de la Escala de Autoeficacia

Categoría	Rangos
Muy alto	80 - 100
Alto	65 - 75
Tendencia alto	55 - 60
Tendencia bajo	40 - 50
Bajo	20 - 35
Muy bajo	5 - 15

Nota. Baessler y Schwarzer (1996)

Cuadro 3*Baremos de Interpretación Adolescentes*

Puntuaciones Directas							
Edad	12 a 13 años de edad		14 a 15 años de edad		16 a 17 años de edad		Edad
Centiles	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Centiles
95	37	39	37	39	36	38	95
90	35	37	36	37	35	37	90
85	-	36	34	36	34	36	85
80	34	35	33	-	33	35	80
75	33	-	32	35	32	34	75
70	32	33	-	34	31	33	70
65	31	-	31	33	-	-	65
60	-	32	-	32	30	32	60
55	30	-	30	-	-	31	55
50	-	31	29	31	29	-	50
45	29	30	-	-	-	30	45
40	-	-	28	30	28	-	40
35	28	29	27	29	-	29	35
30	27	28	-	-	27	-	30
25	-	-	26	28	26	28	25
20	26	27	25	27	25	27	20
15	25	26	24	26	-	-	15
10	24	25	23	25	23	26	10
5	22	23	22	23	21	24	5

Nota. Baessler y Schwarzer (1996)

Concerniente a las propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia generalizada, Oliva *et al.* (2011), con base en la propuesta de Baessler y Schwarzer (1996) exponen que la escala original está en idioma alemán, siendo adaptada a diversos idiomas. Para el específico de la versión utilizada en la presente investigación, de origen español, esta posee validez de constructo, además de haber sido comparada por un equipo de traductores especializados; con validez convergente y discriminante. La confiabilidad es alta, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,93.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtuvo una base de datos producto de la aplicación en línea de los instrumentos, la cual fue codificada y se llevó a un programa estadístico ajustado a las ciencias sociales, en el cual se aplicó la estadística descriptiva para analizar las variables estrés y autoeficacia según sus medias (\bar{X}) y la Desviación estándar (S), interpretando la media de acuerdo con los baremos de cada uno de los constructos estudiados. Es necesario destacar que se dividieron las tablas en tres grupos de edad: de 12 a 13 años, de 14 a 15 años y de 16 a 17 años, pues era la forma de interpretar el instrumento de autoeficacia, haciéndolo de este modo para facilitar los análisis. Luego, se aplicó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov, la cual arrojó una distribución normal de la muestra, por lo que se utilizaron pruebas de comparación de tipo paramétrico: t para igualdad de medias o el ANOVA de un factor, mientras que para establecer la relación entre las variables se usó la correlación de Pearson para confirmar o rechazar la hipótesis de estudio.

Tabla 1
Estadísticos descriptivos para el estrés

Grupo de edad	Mínimo	Máximo	\bar{X}	S
12 a 13 años	24	46	32,47	7,366
14 a 15 años	16	41	29,20	6,880
16 a 17 años	18	39	28,91	5,180

De acuerdo con la Tabla 1, el estrés arrojado por las bailarinas de ballet que conformaron la muestra de estudio fue moderado en los tres grupos de edad que fueron valorados. En este orden de ideas, como explican Lazarus y Folkman (1986), indicarían que estas adolescentes perciben algunas situaciones vividas como amenazas y que pueden poner en riesgo su bienestar físico y psicológico, porque consideraban que no contaban con recursos suficientes para manejarlas adecuadamente, al menos en aquellas que parecían superar sus modos de afrontamiento o eran exageradas demandas para su madurez cognitiva y conductual.

En este sentido, a menudo las jóvenes sentían tensión y nerviosismo en los escenarios donde se desenvolvían, especialmente ante aquellos que no podían controlar porque no dependían de ellas, sino que estaban en el contexto o se relacionaban con otras personas. Al respecto, Gasparini *et al.* (2012), explican que las bailarinas de ballet están inmersas en un entorno exigente y demandante, que les pide compromiso, responsabilidad, disposición física y emocional, agilidad, control de expresiones e incluso disimular el cansancio, las emociones negativas; cuestiones que son considerados como factores estresores, que, según los resultados de la investigación, generan en ellas valoraciones desfavorables que se manifiestan en síntomas cognitivos y conductuales.

Los resultados se mantienen en la línea de hallazgos anteriores, como los de Landívar (2017), quien reportó un nivel moderado de estrés en bailarinas profesionales, asociado a la competitividad, relaciones sociales dentro de las academias y exigencias de sus entrenadores. Por su parte, León (2018), indicó que las bailarinas presentaban de moderados a altos niveles de estrés, que limitaban su cotidianidad y se reflejaban en síntomas como insomnio, estado de alerta, nerviosismo.

Entonces, como explica Orlandini (2012), sería posible esperar una respuesta negativa ante las situaciones valoradas como amenazas por parte de las bailarinas de ballet, que en este caso fueron moderadas y pudieran ser el resultado de distintos aspectos que ellas pueden vivir, unos de orden personal como la presión de pertenecer a un grupo, cambios corporales propios de su desarrollo físico, exigencias escolares y del ballet o incluso baja autoestima o baja tolerancia a la frustración; también de orden externo como problemas socioeconómicos, conflictos en su entorno cotidiano o discusiones con personas significativas. Esto, contextualizándolo con lo expuesto por Gasparini *et al.* (2012), pudiera predisponer a las jóvenes a presentar síntomas conductuales (aislamiento, irritabilidad), psicológicos (miedo, autocrítica, nerviosismo, tendencia a la depresión y/o ansiedad) y físicos (cefaleas, alteraciones respiratorias, cardíacas o gastrointestinales), que reflejan la reacción de su cuerpo y su mente ante los agentes estresores.

Ahora bien, en este punto de la discusión sería útil retomar los postulados de Lazarus (2000) sobre la tipología de estrés, porque para el autor existen el eustrés o estrés positivo, referido a que las demandas se toman como un estímulo para realizar una actividad; y el distrés o estrés negativo, que es aquel riesgoso y nocivo, porque la demanda se percibe como amenaza y el individuo reacciona de forma desfavorable o puede no hacerlo. Esto implica que la medición del estrés bien pudiera arrojar indicadores de uno u otro tipo.

En consonancia con lo anterior, este nivel moderado de estrés es esperable en la adolescencia, incluso puede ser tomado como una respuesta adaptativa propia de esta fase del ciclo vital. Sobre este asunto, se trae a colación lo referido por Erikson (2004), quien argumenta que los adolescentes viven dos crisis durante su desarrollo psicosocial, la de reconocer su identidad, que le permite conocerse a sí mismo como individuo y la de intimidad versus aislamiento, en la cual crea amistades y vinculaciones afectivas. Estas crisis representan para los jóvenes un conflicto que, como tal, suele ser un generador de estrés, no necesariamente relacionado con su contexto, y ante el cual suele presentar respuestas adecuadas que lo ayudan a superar su situación, resolviéndolas con sus recursos cognitivos y conductuales del momento, pero también desarrollando otros, conforme a sus nuevas modalidades de afrontamiento, que los llevan a ir madurando emocional, psicológica y socialmente.

Por consiguiente, al ser un sujeto que está en un conflicto propio de su fase vital, las jóvenes bailarinas de ballet pudieran estar predispuestas a valorar aquello que está fuera de su rutina, que rompe con lo esperado o que no se ajusta a su forma de ser como un factor estresante, pero que no necesariamente las limita o ante el que actúan con respuestas negativas, sino que se mueven en su entorno para adaptarse y lograr superar la demanda con sus recursos personales o con aquellos que desarrolla conforme a la experiencia. Además, en el modelo teórico de Betty Neuman, explicado por Romero *et al.* (2007), los adolescentes, desde una visión holística e integral propia de la corriente gestáltica, intercambian energía con el entorno para encontrar su estabilidad y bienestar, por lo cual es capaz de sobrellevar adaptativamente los elementos estresantes externos e internos, manteniendo un adecuado nivel de salud; entonces, su estrés moderado se tomaría como una estimulación para realizar actividades que las ayuden a crecer y obtener una recompensa agradable.

Sería posible entonces que el sistema de las adolescentes, como indica Cano (2006) y Romero *et al.* (2007), sea creado por ellas mismas para protegerse ante los elementos que considera estresantes, porque ya los ha vivido con anterioridad o porque ha aprendido que a otras personas les generan malestar y es algo que desean evitar. Pudiera suceder; considerando que el estrés moderado parece ser normal y esperable durante esta etapa del ciclo vital, que ellas experimenten dos escenarios: un estrés positivo, que las motive e impulse a lograr metas, a superar retos o cumplir con sus expectativas y las de terceros; aunque también está el escenario negativo, donde estos factores van en detrimento de su estabilidad y de su salud mental, ocasionando reacciones poco favorables que se manifiestan en los síntomas que se han descrito con anterioridad.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos para la autoeficacia

Grupo de edad	Mínimo	Máximo	\bar{X}	S	Percentil
12 a 13 años	22	40	29,00	5,511	45
14 a 15 años	18	37	29,40	5,299	50
16 a 17 años	19	40	28,81	5,802	40

Como se observó en la Tabla 2, la autoeficacia, en los tres grupos de edad, se ubicó en tendencia baja, lo cual indicaría que las valoraciones o juicios sobre las propias capacidades que estas adolescentes realizaron presentan debilidades. Para comprender mejor, Bandura (1986), explica que las expectativas de autoeficacia dependen de las creencias que la persona tiene sobre sus habilidades y capacidades para lograr un objetivo, por lo que, al ser de tendencia baja, es posible que las participantes en la investigación consideren que no son suficientemente capaces para llegar a una meta personal o para satisfacer las expectativas de un tercero.

La autoeficacia, en términos de Bandura (1997), es la percepción que tiene el sujeto sobre sus capacidades de organización y ejecutar acciones que los lleven a conseguir un resultado determinado en función de una meta particular que ha sido previamente establecida. Ciertamente, es un constructo que puede estar asociado con la percepción que la persona tiene sobre sí misma, sus habilidades y las creencias sobre manejarse en distintas situaciones. Entonces, al haber una tendencia baja, como fue el caso de las adolescentes bailarinas de ballet que fueron estudiadas en la investigación, es probable que las ideas que tienen sobre ellas mismas no sean del todo favorables y, posiblemente, se consideren como poco capaces o habilidosas para llegar a una meta, incluso pueden dudar de si tienen lo necesario para planificar las acciones que las orienten al objetivo.

Es decir, esta tendencia baja que fue encontrada, se explicaría al indicar que cabe la posibilidad de que las jóvenes no vean en ellas el potencial para ser una bailarina de éxito o para cumplir con sus propias expectativas, más allá de lo que hayan podido lograr hasta el momento; y esto podría deberse no necesariamente a malas ejecuciones, fracasos en su actividad o a que no tengan las habilidades, sino más bien a las crisis normativas propias de la adolescencia. Al respecto, Flórez (2007), señala que los conflictos de la fase vital, los que forman parte de las explicaciones del desarrollo psicosocial de Erikson (2004), pueden afectar la autoeficacia, no solo en dudar de las capacidades, sino al disminuir la voluntad que el sujeto le imprime a las acciones que lo conduce a las metas y a la perseverancia para afrontar adversidades y seguir encaminado al objetivo.

Entonces, la tendencia baja a la autoeficacia viene acompañada de sintomatología negativa producto de ineficacia social, falta de percepción de control, sesgos en el procesamiento cognitivo o ineficacia en la selección de procesos, como refieren Bandura *et al.* (1999). Aunado a esto, el juicio negativo sobre las capacidades, de acuerdo con Rehm (1982), estaría asociado con procesamiento sesgado de las experiencias, en el que los adolescentes, en el presente caso las jóvenes bailarinas de ballet, distorsionarían los logros que han tenido y les darían mayor importancia a los fracasos, siendo que los atribuyen a ellas mismas y sus pocas habilidades o las debilidades que puedan tener.

Por otro lado, al comparar con investigaciones anteriores, hubo discrepancias con los hallazgos de Tomateo (2019), quien encontró un nivel promedio de autoeficacia en adolescentes limeños que, a su vez, se relacionaba positivamente con el bienestar psicológico. Por su parte, Álvarez (2018), encontró que los bailarines de danza folclórica peruanos que participaron en su estudio puntuaron en altos niveles de autoeficacia, las cuales fueron aceptables.

Las diferencias con otras investigaciones pueden deberse al contexto actual de la pandemia, el distanciamiento social y el confinamiento, que han podido repercutir negativamente en los juicios personales y las creencias sobre sí mismas que tienen las bailarinas, porque su práctica se ha visto minimizada o, quizá, han debido abandonar sus rutinas, no por falta de habilidades, sino por las imposiciones del entorno, lo cual parecen no comprender de tal forma y se adjudican esta especie de fracaso a ellas como personas.

En consonancia con lo anterior, Álvarez (2020), encontró en un grupo de bailarines folclóricos argentinos que la discontinuidad de la práctica, la utilización de recursos virtuales para las clases y la ausencia de un entrenador que ayude a tomar posiciones, a mejorar posturas; ha acentuado la atención sobre el propio cuerpo y la necesaria disposición a atender sin distracciones al sí mismo; lo cual pudiera repercutir en la percepción que las personas que practican danzas, ballet o algún tipo de baile tienen sobre sus capacidades, dado que se sentirían poco preparadas para afrontar un entrenamiento sin la cercanía del experto. De esta manera, coinciden sus conclusiones con los hallazgos de la presente

investigación, una tendencia baja de autoeficacia que se refleja en debilidades sobre las creencias del sí mismo.

Para cerrar lo concerniente a la autoeficacia, si se atiende a lo propuesto por Bandura (1997), este escenario de resultados era esperable, puesto que el autor enfatiza que en la adolescencia es posible que ocurra un descenso de la autoeficacia, mediado por las crisis y conflictos de la etapa vital. En complemento, Shiner (2000), explica que los cambios a nivel social, relacional, personal, cognitivo y físico que tienen lugar durante esta fase del desarrollo, contribuyen a que el adolescente, aun cuando sí tenga las capacidades y haya sido exitoso en un ámbito, experimente una autoeficacia baja cuando evalúa, con una nueva postura de pensamiento, sus habilidades, su progreso o la perseverancia que tiene para llegar a una meta; incluso es posible que el entorno afecte la percepción que tienen sobre ellas y sus habilidades.

Tabla 3
Correlación de Pearson entre Estrés y Autoeficacia

		Estrés	Autoeficacia
Estrés	Correlación de Pearson	1	0,629**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	99	99
Autoeficacia	Correlación de Pearson	0,629**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	99	99

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Según este resultado, no se confirmó la hipótesis, sino que se encontró que a medida que se incrementa el estrés tiende a aumentar la autoeficacia o viceversa el estrés disminuye y proporcionalmente disminuye la autoeficacia; puesto que la Tabla 3 indicó una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre las variables estudiadas. Por consiguiente, se rechaza el supuesto de que “a mayor estrés, menor autoeficacia en bailarinas de ballet” y “a menor estrés, mayor autoeficacia en bailarinas de ballet”.

No obstante, más allá de una valoración negativa del contexto, es posible que el nivel de estrés aumente la autoeficacia, porque las bailarinas que participaron en la investigación experimentarían eustrés, el cual, de acuerdo con Lazarus (2000), es una forma de estrés positivo que motiva a las personas a realizar alguna actividad porque representa un desafío y la ejecución y éxito de la misma les genera satisfacción; ya que reconocen sus capacidades y habilidades ante el reto, considerando que cuentan con las suficientes para lograr superarlo.

Entonces, no necesariamente sería de esperar que un alto nivel de estrés disminuya la percepción de autoeficacia de las adolescentes, puesto que, al ser un estrés positivo, ocurriría lo contrario, como demostraron las evidencias estadísticas obtenidas en la investigación. Como soporte de ello, se tiene lo expuesto por Chiva (2017), quien explica que un adecuado nivel de autoeficacia actúa como un factor protector ante el estrés, incluso ayuda a la persona a comprender que sus capacidades son las apropiadas para hacer frente de manera productiva y adaptativa a aquello que valora como amenaza.

Este escenario de resultados coincidió con los hallazgos de Silva *et al.* (2015), ya que encontraron relación entre el nivel de estrés y autoeficacia similar a la reflejada en las bailarinas de la presente investigación; lo cual explicaron al indicar que un locus de control interno ayuda a las adolescentes a

confiar en sí mismas y, en sus capacidades, con creencias de que pueden superar cualquier situación y, por lo tanto, lo que puede ser un generador de distrés, se convierte en un motivador para poner en práctica las habilidades personales y superar favorablemente la demanda.

Siendo así, la relación positiva entre estrés y autoeficacia que se encontró en las bailarinas de ballet que participaron en la presente investigación, es una muestra de que los factores estresores, cuando se gestionan de forma adecuada conforme a las percepciones y recursos de las adolescentes, impulsan la carrera y las acciones necesarias para el logro de metas, para superar desafíos y salir adelante de forma adaptativa; porque las jóvenes bailarinas valoran adecuadamente sus propios recursos personales para actuar ante las situaciones, poniéndolos en práctica cuando lo consideran oportuno.

Tabla 4

Comparación por el tiempo de entrenamiento a la semana

		Media del grupo		Prueba t igualdad de medias	
		Estrés			
Edad	Variable de comparación	\bar{X}	Pc	t	Sig.
12 a 13 años	1-3 días (n=13)	31,00 ^{ME}	N/A	-1,547	0,143
	4-7 días (n=4)	37,25 ^{AE}	N/A		
14 a 15 años	1-3 días (n=18)	29,17 ^{ME}	N/A	-0,038	0,970
	4-7 días (n=7)	29,29 ^{ME}	N/A		
16 a 17 años	1-3 días (n=31)	27,32 ^{ME}	N/A	-2,664	0,010*
	4-7 días (n=23)	30,81 ^{ME}	N/A		
		Autoeficacia			
12 a 13 años	1-3 días (n=13)	27,77 ^B	30	-1,766	0,098
	4-7 días (n=4)	33,00 ^A	75		
14 a 15 años	1-3 días (n=18)	29,72 ^{TB}	50	0,480	0,636
	4-7 días (n=7)	28,57 ^{TB}	40		
16 a 17 años	1-3 días (n=31)	25,90 ^B	20	-4,902	0,000*
	4-7 días (n=23)	32,27 ^A	75		

Nota: ME: moderado estrés/ AE: alto estrés/ A: alta autoeficacia/ B: baja autoeficacia / TB: tendencia baja en autoeficacia/ *Significativo al nivel p<0,05**Significativo al nivel p<0.01

De la Tabla 4 se desprendieron datos del grupo etario de 16 a 17 años de edad, pues se encontró diferencias estadísticamente significativas asociadas al tiempo de práctica semanal de las bailarinas. Primeramente, el nivel de estrés fue mayor en quienes practicaban de 4 a 7 días por semana; mientras que la autoeficacia fue alta en el mismo grupo. En este orden de ideas, es posible que el deber asistir a clases, bien sea presenciales o virtuales, durante un mayor tiempo, se considere como un generador de estrés, dado que debe haber una mayor disposición para el entrenamiento, en detrimento, posiblemente, de otras actividades.

Por otro lado, se pudiera afirmar que aumentaría la autoeficacia, probablemente, por las jóvenes sienten que están perseverando hacia el logro, poniendo al máximo sus capacidades. Cabe destacar que

hubo similitudes con los hallazgos de Chivas (2017), respecto a la autoeficacia, pues este investigador encontró que los bailarines que tenían más hora de práctica a la semana, mostraban una mejor percepción de sus capacidades y un sistema de creencias positivo sobre ellos mismos; que a su vez se relacionaba positivamente con su autoaceptación y propósito en la vida, dimensiones del bienestar psicológico; y con la autoestima.

Finalmente, se realizaron también comparaciones por edad y tiempo practicando ballet (ANOVA de un factor, $p < 0,05$), las cuales no arrojaron diferencias estadísticamente significativas que permitieran discutir sobre la posibilidad de que estos factores sociodemográficos pudieran modificar la percepción de estrés o autoeficacia de las adolescentes practicantes de ballet, puesto que, a pesar de ser más o menos joven, o tener mayor tiempo dentro de esta arte escénica, los niveles de dichas variables eran semejantes.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en la presente investigación pueden ser sintetizados en conformidad con las variables estudiadas. En primer lugar, el estrés fue moderado, sin importar el grupo de edad en el cual estuvieran las adolescentes, lo que indicó que, de modo general, pudieran presentar respuestas negativas ante aquellos factores que fueran generadores de estrés dentro de su entorno particular: tiempo de práctica, exigencias de maestros, competiciones, entre otros. No obstante, también es posible que su reacción sea adaptativa, adecuándose a lo esperado durante la etapa de la adolescencia, y estas respuestas no siempre sean desfavorables, sino que también sean de ajuste e impliquen un impulso o motivador para realizar acciones que las conduzcan al logro de una meta.

Respecto a la autoeficacia, tuvo una tendencia baja, que implicó que las adolescentes bailarinas de ballet pudieran darles mayor importancia a los fracasos, adjudicándolos siempre a sí mismas, porque tendrían un juicio poco favorable de sus habilidades, incluso dudarían de ser capaces de llegar a objetivos trazados por ellas mismas o aquellos que son parte de los programas de sus prácticas. Esto es una situación ciertamente riesgosa, puesto que los adolescentes con baja autoeficacia pueden tener conductas negativas como violencia, agresividad, o conductas sexuales de riesgos dado que su autocontrol es bajo.

Por otro lado, se encontró una relación de características positiva, moderada y estadísticamente significativa, por lo cual se rechazaron las hipótesis iniciales: "a mayor estrés, menor autoeficacia en bailarinas de ballet" y "a menor estrés, mayor autoeficacia en bailarinas de ballet". Sin embargo, es oportuno indicar, en función de los hallazgos, que es posible que esta relación positiva, donde las variables crecen o decrecen de forma directamente proporcional, muestre que en una situación de eustrés la respuesta sea favorable e impulse a las bailarinas a poner en práctica sus habilidades, porque tendrían un juicio positivo de las mismas. Mientras que, en el caso de un contexto de distrés, la reacción sería menos favorecedora y la percepción de habilidades se vería minimizada, con respuestas limitantes e incluso síntomas negativos del tipo nerviosismo, ansiedad o conductas poco adaptativas.

Otro aspecto importante de destacar es que el tiempo de práctica durante la semana arrojó diferencias estadísticamente significativas, en las cuales únicamente dentro del grupo de bailarinas entre los 16 y 17 años un mayor tiempo de práctica o entrenamiento (4 a 7 días semanales), se asoció con mayor nivel de estrés y con mayor autoeficacia. En el resto de los grupos no se encontraron evidencias estadísticas, así como tampoco se hallaron diferencias en cuanto a la edad y el tiempo que tienen practicando ballet.

En función de lo anterior, se recomienda, dentro de la academia y con la orientación y tutoría de profesionales debidamente capacitados, la psicoeducación a las adolescentes bailarinas para trabajar en el manejo del estrés negativo y fomentar estrategias que ayuden a afrontar adecuadamente los elementos estresores de su ambiente cotidiano. Se pueden practicar ejercicios de relajación como la respiración abdominal y la relajación muscular; el autocontrol, para identificar sus reacciones ante lo que considera amenazante y trabajar en la reducción de respuestas no adaptativas; también presentando actividades distintas al ballet como escenarios de ocio.

Dentro también de la academia, se ha de fomentar la autoeficacia con base en la resignificación de las experiencias que se han tenido durante los últimos meses: para comprender que los éxitos y fracasos son parte de lo esperado y que el entorno también puede repercutir en la ejecución de acciones y el logro de metas; con técnicas de gestión de emociones y de autocontrol. En este sentido, se realizarían intervenciones dirigidas a un acompañamiento durante el proceso en el que maestros y padres motiven a las jóvenes y fomenten su visión positiva de sí mismas.

A futuros investigadores, se propone realizar nuevos estudios donde se mida el estrés en su forma de eustrés y distrés para relacionarlo con la autoeficacia percibida en bailarinas de ballet y también en adolescentes con distintas características, de modo que se pueda contar con datos que lleven a la generalización de resultados, mostrando si los contextos particulares de los jóvenes pueden modificar sus respuestas ante los estresores y los juicios que tienen sobre sus capacidades.

Adicionalmente, se recomienda realizar nuevos estudios considerando también la variable autoestima, para determinar si tiene o no relación con la autoeficacia y el estrés percibido en adolescentes bailarinas de ballet o si puede repercutir en las percepciones generales de estas adolescentes.

REFERENCIAS

- Álvarez, M. (2018). *Autoeficacia y asertividad en adolescentes que practican y no practican danzas folklóricas en Lima Metropolitana*. (Tesis de Grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, UPC). <https://doi.org/10.19083/tesis/625074>
- Álvarez, M. (2020). *Experiencia óptima (flow) en bailarines y su relación con la Resiliencia*. (Tesis de Grado, Universidad del Aconcagua). http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/925/tesis-gaiaalvarez-experiencia.pdf
- Baessler, J. y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la escala de autoeficacia general. *Ansiedad y Estrés*, 2(1),1-8. <https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a1.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales de pensamiento y acción*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. y Caprara, G. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10074708/>

- Benítez, A., D'Anello, S. y Noel, G. (2013). Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. *Anales de la Universidad Metropolitana*, 13(1), 117-133. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4391585>
- Caballero, J. (2017). *Historia de la danza y ballet contemporáneo*. (Tesis de Pregrado, Universidad Jaume I). <https://bibliotecavirtualesenior.es/wp-content/uploads/2017/05/Presentacion-La-danza-3-3-copia.pdf>
- Cano, A. (2006). *La naturaleza del estrés*. Dr. *Boletín de Seas, Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*. <https://es.scribd.com/document/241826395/LA-NATURALEZA-DEL-ESTRES-docx>
- Chiva, N. (2017). *Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza*. (Tesis Doctoral, Universidad de Comillas). <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/116197/retrieve>
- Erikson, E. (2004). *Sociedad y adolescencia*. (19ª ed). Siglo XXI Editores, S.A.
- Flórez L. (2007). *Psicología Social de la Salud: Promoción y Prevención*. Manual Moderno.
- Gasparini, I., Landgraf, C. y De Rose, D. (2012). El estrés y la ansiedad en bailarines aficionados y profesionales – comunidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 49-69. <https://www.riped-online.com/articles/stress-and-anxiety-in-amateur-and-professional-dancers.pdf>
- Landivar, M. (2017). *Disminución del estrés aplicando el modelo de Trec de Ellis y técnica Tre de Bercelli en bailarines del centro artístico Yesnea Mendoza – comunidad*. (Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/26524>
- Lazarus, R. (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Paidós.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- León, J. (2018). *Perfil de personalidad en bailarinas de ballet - comunidad*. (Tesis de Pregrado, Universidad Rafael Urdaneta).
- Marich, J. y Howell, T. (2015). *Dancing Mindfulness: A Phenomenological Investigation of the Emerging Practice*. Elsevier Inc.
- Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M., Ríos, M., Parra, A., Gómez, A. y Reina, M. (2011). *Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven*. Obemedia, S.C.
- Orlandini, A. (2012). *Estrés, que es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
- Padilla, C. y Coterón, J. (2013). ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la danza?: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (24), 194-197. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732290038.pdf>

- Rehm, L. (1982). Self-management and behavior in depression. En: Karoly, P. y Kanfer, F. (Eds.), *Self-management and behavior change: From theory to practice*. Pergamon. (pp. 522-567).
- Rojo, T. (2016). *Perfil psicológico de un bailarín de alto nivel, rasgos vocacionales del bailarín profesional*. (Tesis Doctoral, Universidad Rey Juan Carlos). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157292#:~:text=Tienen%20una%20disposici%C3%B3n%20de%20atenci%C3%B3n,autosuficiencia%20es%20otro%20factor%20caracter%C3%ADstico>
- Romero, G., Flores, E., Cárdenas, P. y Ostiguín, R. (2007). Análisis de las bases teóricas del modelo de sistemas de Betty Neuman. *Enfermería Universitaria*, 4(1), 44-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821005.pdf>
- Shiner, R. (2000). Linking childhood personality with adaptation: Evidence for continuity and change across time into late adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 310-325
- Silva, A., Luz, T., Afonso, R., Araújo, M., Bittencourt, I., Carvalho, L. y Enumo, S. (2015). Escala de Autoeficácia para Bailarinos (AEBAI): construção e evidências de validade. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 83-88. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000100010&lng=pt&tlng=.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000100010&lng=pt&tlng=)
- Tomateo, R. (2019). *Bienestar psicológico y autoeficacia en adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana*. (Tesis de Grado, Universidad Nacional Federico Villarreal). https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3006/UNFV_TOMATEO_CONTRERAS_REN%c3%89_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

NOTA ESPECIAL

Artículo de investigación derivado del Trabajo de Grado titulado Estrés y autoeficacia en bailarinas de ballet, presentado para optar al título de Psicólogo en la Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela

Los datos de esta investigación se encuentran almacenados y disponible en la Base de Datos de CINVEPSI. Email: cincvpsi@uru.edu

CONFLICTOS DE INTERÉS

La autora indica que no existe relación financiera o personal alguna que pudiera dar lugar a un conflicto de intereses en relación con la elaboración de este artículo.

