

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



La apología del dolor dentro de la práctica pedagógica y su influencia en la salud del cuerpo de los estudiantes de danza en América durante las últimas décadas

Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Artes Escénicas con mención en Danza presentado por:

Rossana María Valles Pow Sang

Asesora:

Pamela María Lastres Dammert

Lima, 2022

Resumen

El presente trabajo de investigación busca demostrar que la apología del dolor dentro de la práctica pedagógica en danza influye negativamente en la salud del cuerpo de los estudiantes de danza en América de manera que busca la adecuación forzosa del cuerpo del bailarín. Esto, con la finalidad de que la corporalidad de los bailarines cumpla con ciertos parámetros e ideales estéticos físicos que se tienen con relación a una técnica específica, y eso, a su vez, repercute en la autoimagen del bailarín.

Por consiguiente, la pregunta que guía esta investigación es: ¿De qué manera la apología del dolor dentro de la práctica pedagógica dancística influye en la salud del cuerpo de los estudiantes de danza en América durante las últimas décadas? Así pues, en primera instancia se revisará el contexto histórico, social y cultural en el que surge la “apología” del dolor, con la intención de evidenciar su existencia dentro de la práctica pedagógica dancística y su influencia negativa en la salud del cuerpo de los bailarines. Seguidamente, se procederá a analizar cómo se manifiesta la adecuación forzosa de la corporalidad de los bailarines, dentro de los espacios pedagógicos, a los patrones e ideales estéticos físicos que se tienen dentro de la danza y, en consecuencia, cómo influye en la percepción de la autoimagen del bailarín. Todo esto tomando como ejemplo central a la danza clásica.

Abstract

The present research work seeks to prove that the apology of pain within the pedagogical practice in dance negatively influences the health of the body of dance students in America in a way that seeks the forced adaptation of the dancer's body. This, in order that the corporality of the dancers complies with certain parameters and physical aesthetic ideals that are related to a specific technique, and affects the dancer's self-image at the same time.

Therefore, the question that guides this research is: How does the apology of pain within dance pedagogical practice influence the health of the body of dance students in America during the last decades? Thus, in the first instance, the historical, social and cultural context in which the "apology" of pain arises will be reviewed, with the intention of evidencing its existence within the dance pedagogical practice and its negative influence on the health of the dancers' bodies. Next, we will proceed to analyze how the forced adaptation of the corporality of the dancers, within the pedagogical spaces, is given to the physical aesthetic patterns and ideals that are held within dance and consequently, how they influence the perception of the dancer's self-image. All this is considering classical dance as a central example for this research.

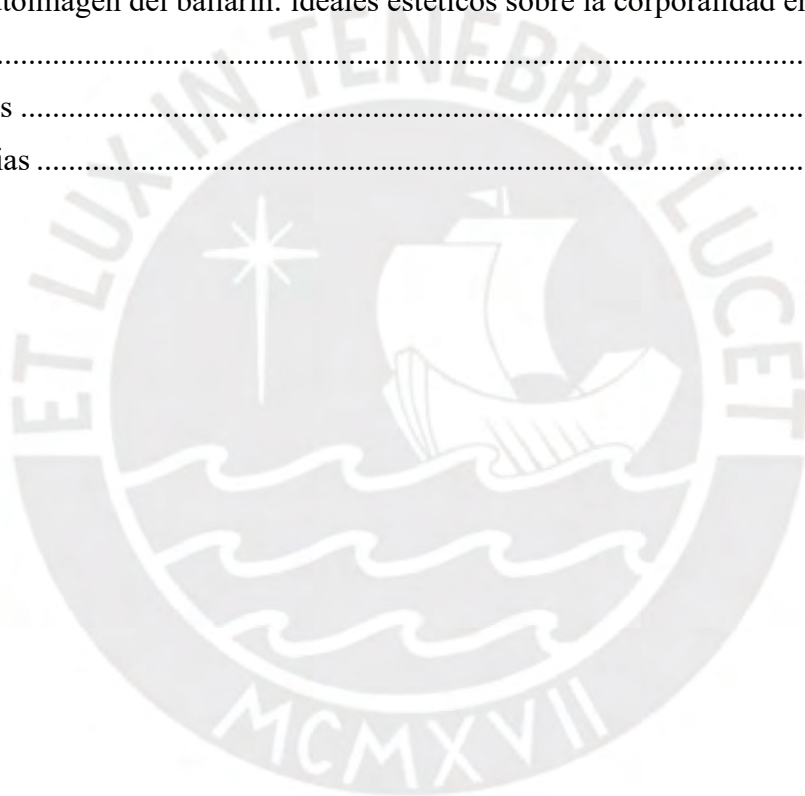
Agradecimientos

Quiero agradecer a Rossana y Willy, mis padres, por todo su apoyo durante este proceso. A mis amigas, Yoami y Shirley por ser mi compañía y soporte durante este trabajo. A Lucca, por acompañarme durante las amanecidas.



Tabla de contenidos

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Agradecimientos	3
Introducción	5
Capítulo 1. La apología del dolor dentro de la práctica pedagógica y la salud del cuerpo de los bailarines.....	7
Capítulo 2. La autoimagen del bailarín: ideales estéticos sobre la corporalidad en la danza.	18
Conclusiones.....	28
Recomendaciones	29
Lista de referencias	30



Introducción

El siguiente trabajo de investigación, presenta como tema central la apología del dolor dentro de la práctica pedagógica y su influencia en la salud del cuerpo de los estudiantes de danza en América durante las últimas décadas. El interés de investigar este tema surge de la necesidad, aunque probablemente utópica, de evidenciar y erradicar el pensamiento que se tiene tan interiorizado sobre el dolor como sinónimo de trabajo y esfuerzo en muchos espacios dentro de la práctica dancística.

De esta manera, con la finalidad de demostrar que la apología del dolor dentro de la práctica pedagógica influye negativamente en la salud del cuerpo de los estudiantes de danza en América, de manera que busca la adecuación forzosa del cuerpo del bailarín para que cumpla con ciertos parámetros e ideales estéticos que se tienen con relación a una técnica específica, y eso, a su vez, repercute en la autoimagen del bailarín; este trabajo está dividido en dos capítulos.

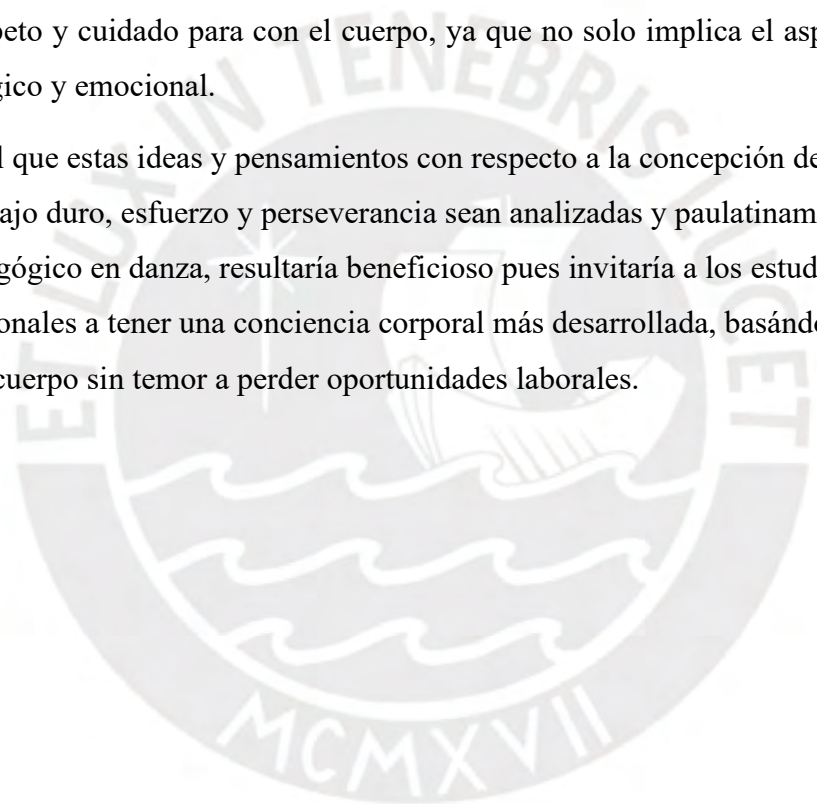
En el primer capítulo, se busca explicar la apología del dolor dentro de la práctica pedagógica y su influencia en la salud del cuerpo de los bailarines. Por lo cual, se describirá y analizará el contexto histórico pertinente para revelar el surgimiento de la apología del dolor dentro de los espacios pedagógicos de danza. Así pues, se revisará la antropología del dolor y se detallará la evolución de su percepción en el tiempo. También, se definirá lo que es una apología para proceder a realizar la conexión directa con el dolor, la danza y los espacios pedagógicos. Además, se analizará qué se entiende por “cuerpo” en la danza y lo que implica la salud del bailarín y su integridad física.

En el segundo capítulo, se analizará la adecuación forzosa que surge dentro de los espacios pedagógicos vinculada a los patrones e ideales estéticos que se tienen de los cuerpos en la danza y cómo estos influyen en la percepción de la autoimagen del bailarín. Para esto, se explicará qué se entiende por “ideal estético” de la danza en este trabajo. Asimismo, se tomará a la danza clásica como ejemplo central para el desarrollo del capítulo, estudiando sus principios y fundamentos, sus criterios estéticos, la percepción que posee del cuerpo y corporalidad de los bailarines, pero, sobre todo, de qué manera se lleva a cabo la adecuación forzosa del cuerpo. De igual manera, se busca

evidenciar la relación que esto tiene con la autopercepción y autoimagen de los bailarines, es decir, cómo va desarrollando su identidad dentro de la práctica dancística.

Con lo expuesto anteriormente, es importante destacar que este trabajo presenta una problemática deontológica, puesto que, en la actualidad, es importante que se generen espacios saludables y seguros dentro de las artes escénicas, en este caso en la danza. El cuerpo no solo es una herramienta de trabajo, sino que también es el intermediario mediante el cual se puede experimentar el presente. De modo que se deben conocer y respetar sus habilidades y limitaciones, y es primordial que sean los espacios de enseñanza en donde se tenga en cuenta y se empiece a cultivar este respeto y cuidado para con el cuerpo, ya que no solo implica el aspecto físico, sino también psicológico y emocional.

Finalmente, el que estas ideas y pensamientos con respecto a la concepción del dolor como sinónimo de trabajo duro, esfuerzo y perseverancia sean analizadas y paulatinamente erradicadas del sistema pedagógico en danza, resultaría beneficioso pues invitaría a los estudiantes de danza y futuros profesionales a tener una conciencia corporal más desarrollada, basándose en el respeto y cuidado de su cuerpo sin temor a perder oportunidades laborales.



Capítulo 1. La apología del dolor dentro de la práctica pedagógica y la salud del cuerpo de los bailarines

El dolor es una respuesta fisiológica de nuestro organismo ante ciertos estímulos físicos o químicos que resultan desagradables para nuestro cuerpo y que nos indican que algo no anda del todo bien. Sin embargo, para este trabajo, me parece importante revisar el contexto histórico de las concepciones que se tienen del dolor. Luego, podremos adentrarnos en el dolor en la danza para entender de dónde surge la apología del dolor dentro de los espacios pedagógicos de la danza y cómo se mantiene vigente hasta el día de hoy.

Si nos remontamos a la antigüedad, los filósofos más importantes mantenían percepciones en cuanto al dolor bastante diferentes. Como menciona Josep Eladi Baños (2006), rector de la Universidad Central de Cataluña, los filósofos como Aristóteles y Empédocles defendían que el origen del dolor se situaba en el corazón, puesto que este órgano lo reconocían como la cuna de todos los sentimientos; en comparación a ellos, filósofos como Platón, Alcmeón y Demócrito, sugerían que el dolor se centraba únicamente en el cerebro.

De modo que, para justificar su teoría, Aristóteles proponía que los estímulos de la piel viajaban al corazón a través de la sangre, y ahí se constituía el dolor, ya que tenía una perspectiva de este más como el de un sentimiento que el de una sensación. No obstante, con la llegada del renacimiento las perspectivas e ideas empezaron a cambiar y, como consecuencia, se introdujo la fisiología del dolor ligada al sistema nervioso (Baños, 2006).

Mucho después, con la llegada de Descartes, quien fue considerado como el padre de la teoría de la especificidad, se concibió al dolor como una comunicación entre el sistema periférico y el cerebro, siendo una forma de entender la fisiología nociceptiva (Baños, 2006). Esta teoría indica que cada modalidad sensorial está ligada a un receptor específico del sistema nervioso.

Como podemos observar, el dolor ha sido complicado de definir y han existido distintas teorías de cómo se experimenta en el cuerpo humano. En el texto de Baños (2006) también se señala que para poder definir el dolor desde un carácter subjetivo debemos recurrir al International Association for the Study of Pain. Aquí, se define al dolor como una “experiencia sensorial y emocional asociada o no a una lesión histórica y expresada como si ésta estuviera presente”. Esta

definición permite la inclusión de los factores emocionales dentro de la conceptualización de lo sensorial.

Acercándonos más en el tiempo, Mariano Chóliz (1994), profesor titular del Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Valencia, menciona que el designio del dolor como un síntoma o indicio de que algún proceso patológico pone en riesgo la salud del agraviado, recurriendo a la búsqueda inmediata de tratamiento, debe recaer en las ciencias biomédicas. Esto infiere que, al sentir dolor físico, todos seremos capaces de tratarlo para encontrar su causa inicial y detener la sensación. Sin embargo, el autor también indica que la dimensión sensorial del dolor se considera como uno de los tantos y diversos componentes de lo que es la experiencia del dolor en sí. Así pues, se deja entrever que existen otros aspectos conformando o acompañando lo que conocemos como dolor, como por ejemplo los aspectos emocionales.

Con lo mencionado anteriormente, hemos dado paso a la relación directa entre dolor y la experiencia sensorial - emocional que éste despierta. Es aquí donde podemos traer nuevamente a discusión a Aristóteles con su idea del dolor como sentimiento y a Descartes y su asociación del dolor con el alma. Sin embargo, esto se debe a que el dolor es reconocido como una experiencia, y no solo abarca el aspecto fisiológico, sino que existe un impacto, aunque sea a largo plazo, en el ámbito emocional.

Existen distintas dimensiones de la experiencia del dolor, y según indica Chóliz (1994) las que se deben tomar en consideración a la hora de su contemplación, mediación y apreciación son tres: la sensorial (discriminativa), la motivacional (afectiva) y la cognitiva (evaluativa); éstas, otorgan al dolor ciertas peculiaridades que impiden que la experiencia de éste se entienda de manera aislada. En otras palabras, sería imposible comprender de manera íntegra y conveniente si no se tienen en cuenta las dimensiones mencionadas con anterioridad, puesto que se encuentran interrelacionadas de tal forma que se convierten indispensables. A continuación, procederemos a desarrollar brevemente las dimensiones de la experiencia del dolor según el autor.

La dimensión sensorial/discriminativa se encuentra estrictamente vinculada con los mecanismos anatomo fisiológicos. Esto quiere decir que se le confiere la transmisión de la estimulación nociceptiva. Así pues, a través de esta dimensión, se puede comunicar y atender las características del dolor como la intensidad, la cualidad de este, entre otros; de tal manera que

facilitará el diagnóstico de la patología. Por otro lado, la dimensión motivacional/afectiva involucra el carácter subjetivo de la experiencia del dolor, concretamente el desagrado y la aversión. Generalmente, estos originan ciertas conductas que tienden a determinar la *propia* experiencia dolorosa. Finalmente, la dimensión cognitiva/evaluativa se enlaza de primera mano con la motivacional/afectiva porque hace referencia a las convicciones, percepciones culturales y variables cognitivas. Se utilizan técnicas psicológicas que funcionan a favor del paciente y lo preparan para vivir la experiencia del dolor de manera menos fatídica. Sin embargo, como menciona el sociólogo y antropólogo Le Breton (1995), la correspondencia íntima con el dolor se somete a la significación que éste implique al perjudicar al individuo.

Por otro lado, habiéndonos acercado a lo que la experiencia del dolor significa e implica, me parece importante definir lo que se entiende por apología del dolor. Una apología es un discurso en el que se defiende o se justifica a alguien o a algo de forma vehemente (Diccionario de Oxford). De esta manera, en este trabajo analizaremos la apología del dolor que existe dentro de la pedagogía dancística y cómo esta afecta a la salud del cuerpo del bailarín.

Como menciona Le Breton (1995) el dolor es un componente esencial dentro de la formación de una sociedad humana, la cual involucra diversos significados y valoraciones a las acciones de sus habitantes. Aunque, debemos comprender que darle una significación distinta y, por el contrario, engrandecer o alabar la experiencia del dolor como sinónimo de algo positivo no es saludable. Por ejemplo, para los antiguos cristianos, el dolor y el sufrimiento eran vistos como una forma de redención y salvación del mundo. Este pensamiento los llevaba a autoflagelarse o a prácticas que les generaban tanto dolor físico como emocional para reivindicarse ante Dios.

En cuanto al dolor en la práctica dancística, no se manifiesta tan abruptamente. La relación existente entre los bailarines y el dolor es bastante compleja. Si nos remontamos al Romanticismo, podemos afirmar que las expresiones artísticas de esta época, como *La Sílfi*, reforzaban la idea de las bailarinas como mártires de su arte. Como mencionan Molnar y Karin (2017), para el público de la época romántica, la obsesión y la anorexia se volvieron características esperadas en la carrera de un bailarín. Esto se debía a que los medios de comunicación se encargaban de glorificar el estoicismo de los bailarines en los zapatos de punta llenos de sangre y dolor continuo que éstos experimentaban. Así pues, la expectativa cultural que se tenía de estos artistas conllevó a

generaciones de profesores de ballet a animar a los jóvenes estudiantes a soportar el dolor como prueba de su dedicación a la forma de arte.

Es de presunto conocimiento que la carrera de danza es de corta duración. Es por ello que Ana Aalten (2005), investigadora en danza, menciona que el comprender que la carrera de un bailarín profesional es de tiempo reducido, genera que reaccionen de manera negativa frente a las lesiones, ya que esto les impedirá seguir bailando, ocasionando la pérdida de roles dentro de alguna presentación. Este es un factor importante para, más adelante, poder asimilar por qué el seguir bailando con una lesión o algún dolor físico se considera sinónimo de esfuerzo y perseverancia.

Muchos de los estudiantes y profesionales de la danza son conscientes de que seguir entrenando con algún tipo de lesión o dolor físico es perjudicial, sobre todo a largo plazo. Mainwaring et al. (2001) evidencian que es de conocimiento que la gran mayoría de lesiones en la práctica de danza se deben al sobreesfuerzo que realizan los bailarines en sus entrenamientos. Estas lesiones tienden a ir acompañadas de dolor e incomodidad, y usualmente existe una incomprensión con respecto a la lesión, es decir, no se le brinda la atención necesaria, lo que trae consigo secuelas psicológicas que, por lo general, no se reconocen o se ignoran. Esto se debe a que hablar sobre el dolor dentro de la danza es considerado un tabú.

La gran mayoría de bailarines está preparada para soportar el dolor, puesto que creen que les convendrá para alcanzar el éxito. No obstante, Molner y Karin (2017) afirman que “*no pain, no gain*” (sin dolor no hay ganancia) no tiene credibilidad científica comprobada y este pensamiento solo habita la mente de los bailarines ingenuos, quienes probablemente lo aprendieron de sus maestros.

Los bailarines profesionales son considerados deportistas de alto rendimiento y esto, de alguna manera, ha influido en la apreciación que se tiene del dolor. En particular, Aalten (2005) expone que el mundo del ballet es una subcultura con sus propias reglas y regulaciones, lo que hace que sea complicado, para los externos del ballet, obtener información sobre la identidad de una bailarina y comprender su motivación y sacrificios. Hasta hace poco, las historias personales de bailarines profesionales rara vez eran escuchadas públicamente y los estudios antropológicos o sociológicos del mundo del ballet eran inexistentes.

Por su parte, Surgenor (s/f), Máster en Artes del Trinity Laban Centre (Londres), cita a Tajet-Foxell y Rose (1995), quienes encontraron que los bailarines de ballet tienen el umbral de dolor más alto que las personas no danzantes. Asimismo, cita a Anderson y Hanrahan (2008) quienes exponen que el dolor de rendimiento se define como el dolor que puede experimentarse como una parte rutinaria de entrenamiento físico intenso. Por lo general, este tipo de dolor es agudo, dura poco tiempo y está bajo el control del bailarín. Por el contrario, el dolor por lesión, a menudo es crónico, y el bailarín pierde el control sobre este, pues amenaza su capacidad para actuar y frecuentemente es una señal de peligro para la salud física de los bailarines.

Ávila y Veytia, autoras de *Los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza: una mirada en atención a la diversidad estudiantil* (2019), citan a Lindo (2017), quien menciona que progresivamente, la danza ha recogido costumbres y particularidades asociadas “al rigor, la exigencia y la repetición con el propósito de alcanzar la perfección” (p.2). Esto se debe al contexto histórico y socio cultural de la romantización del dolor en el mundo de la danza, lo que nos lleva a los espacios de enseñanza y práctica. Por ejemplo, en la danza clásica el objetivo principal es alcanzar la perfección técnica, llevando al cuerpo a sobreexigirse en los entrenamientos con la finalidad de ser sinónimos de perfección. Esto es visto como esfuerzo y perseverancia por parte de los maestros, quienes alaban el trabajo arduo de aquellos quienes entrenan sin cansancio a pesar, de muchas veces, haber sobrepasado los límites saludables del esfuerzo.

En la práctica, los bailarines suelen considerar el dolor como el primer indicador de una amenaza para su carrera, su lugar en el entorno social de la danza y su sentido de sí mismos. Por su parte, Bussell (1999) reconoce que no es saludable seguir trabajando mientras se sufre una lesión ya que esto empeorará la situación. Sin embargo, acepta que ella misma ha cometido esta imprudencia en más de una ocasión. Es pertinente recalcar, que este comportamiento es bastante común en los bailarines y la gran mayoría lo hace porque quieren probarse a sí mismos que son capaces de continuar entrenando y bailando aún lesionados, lo cual, como ha sido mencionado líneas arriba, en varias ocasiones es aprobado y celebrado por los maestros de danza.

Con lo expuesto previamente, podemos advertir que el dolor dentro de la danza, muchas veces es considerado como sinónimo de perseverancia y esfuerzo. Surgenor alude que “la comunidad de

la danza se respalda a una subcultura que se ha encargado de reforzar algunas creencias y valores sobre la tolerancia y la perseverancia asociadas a la aceptación e ignorancia del dolor” (p.13).

Es precisamente en el ámbito pedagógico en donde se inician y surgen estos pensamientos y concepciones con respecto al dolor en la danza. Lo que sucede en estos espacios, es que se trabajan con distintas técnicas académicas que cimentan sus ideales en el alcance de la perfección corporal. Ávila y Vetia (2019) indican que estas técnicas sugieren que la danza sea estudiada y aprendida desde la potencia del cuerpo. Es decir, que a través de la experiencia corporal se desarrollarán ciertos hábitos y habilidades corporales que serán explotados con el fin concreto de bailar. Como ejemplo, podemos volver a la danza clásica, que al ser una práctica tan parametrada y con exigencias estéticas específicas, tiene una perspectiva bastante rígida sobre la corporalidad del bailarín y dentro de los espacios pedagógicos se ha considerado, por mucho tiempo, que solo un tipo de cuerpo específico es capaz de lograrlo.

Por otro lado, Ana Mora (2010) dice que el proceso formativo de los bailarines de danzas escénicas de occidente se puede abordar como una agrupación de prácticas que, a pesar de tener un criterio formativo y funcionamiento peculiar, también es resultado de una coyuntura entre dos instancias sociales: los objetos y los cuerpos.

Esto nos conduce a analizar el significado o las concepciones que se tienen sobre el cuerpo en la danza. Así pues, Echeverry (2007) menciona que:

Podríamos argumentar que el cuerpo y su proceso de constitución de significados dentro de la sociedad contemporánea, se ha visto en diversos episodios culturales confinado a simbolizarse bajo la naturaleza conclusiva de una obra, es decir, ha sido codificado a través de conceptualizaciones identitarias instituidas por los mecanismos de construcción de la cultura, el poder y las tendencias epistémicas y sociales de la época (p. 20).

De tal manera, Mora (2010) indica que existe la posibilidad de aludir al cuerpo como un argot existente dentro de la performatividad. Sin embargo, también se encuentra expuesto a un sinfín de interpretaciones. En efecto, dentro de la danza es común que el cuerpo se perciba desde dos puntos de vista: el *ser* cuerpo y el *tener* un cuerpo. Esta información la ampliaremos un poco más en el capítulo 2, cuando mencionemos a Descartes y el “cuerpo máquina”.

No obstante, podemos hacer referencia a Abram (1996) para entender el cuerpo desde su perspectiva. Y es que Abram sugiere que el cuerpo es un fenómeno que acompaña nuestra mente y conciencia, concediéndole la responsabilidad de percibir el universo, permitiéndonos existir y vivir distintas experiencias mientras que nos vinculamos con el mundo que nos rodea.

Comparándolo con este contexto, Ana Mora (2010) cita a Michel Bernard, quien difiere totalmente con la percepción de Abram e indica que el cuerpo sólo existe al momento de accionar, de producir movimiento. De tal manera, que es un cuerpo que se mantiene en actividad, alejándose de la quietud, del reposo, ya que se necesita que esté en movimiento para poder analizarlo. Entonces, el cuerpo está en constante transformación mientras envejece.

Por otro lado, con relación a la salud de los bailarines, ésta se encuentra conformada por el aspecto físico y mental, el cual incluye la salud psicológica/emocional. Mainwaring y Finney (2017) alegan que históricamente, la medicina y la ciencia de la danza se han centrado en los aspectos físicos más que en los aspectos psicológicos de las lesiones provocadas por la danza. Sin embargo, se ha demostrado que las variables psicológicas influyen en la aparición de lesiones y los resultados posteriores a la lesión. Ante esto, es prudente mencionar que las variables psicológicas pueden influir en la ocurrencia de lesiones de danza y, a su vez, afectar la duración de la lesión, el comportamiento de búsqueda de tratamiento y, por ende, la rehabilitación exitosa.

En consecuencia, con lo mencionado hasta ahora, podemos afirmar que los bailarines se encuentran bajo una presión sustancial para permanecer dedicados y perseverar, a pesar del dolor, a fin de lograr el dominio de su oficio. Mainwaring y Finney (2017) corroboraron que, dentro de la práctica dancística, las lesiones aumentan tanto el miedo como la probabilidad de perder un puesto en la compañía. Por consiguiente, en uno de los estudios realizados, se estimó que solo un 5% de los niños que deciden pertenecer al mundo de la danza llega a graduarse del programa elegido y, sobre esto, un menor porcentaje alcanza un puesto en una compañía de danza al graduarse. Entonces, es correcto asegurar que la lesión física afecta al mismo tiempo la salud y el bienestar psicológico y social del bailarín.

En el texto *And The Dance Goes On: Psychological Impact of Injury*, Mainwaring et al. (2001) expone que la medicina de la danza y el campo correspondiente a la psicología de la danza han comenzado recientemente a abordar los precursores psicológicos y las secuelas de las lesiones

físicas en la danza. Algunos estudios empíricos han examinado los factores psicológicos que pueden estar asociados con lesiones concurrentes. Como ejemplo se tiene el estudio realizado por Elizabeth Kubler-Ross, quien basó su teoría en cinco etapas: conmoción/negación, ira, ganancia de barras, depresión y aceptación, para describir la experiencia psicológica de un atleta después de una lesión. Sin embargo, esta presunción resultó no estar respaldada por evidencia empírica, ya que se fundamentó únicamente en evidencia anecdótica y especulación. Por su parte, Brewer desarrolló un modelo de evaluación cognitiva de ajuste psicológico a la lesión atlética. Sugiere que los factores personales y situacionales conducen primero a una evaluación cognitiva de la lesión, que a su vez conduce a una respuesta emocional y luego a una respuesta conductual a la lesión y rehabilitación. Según Brewer, los modelos de evaluación cognitiva dan cuenta de las diferencias individuales en la respuesta a las lesiones, mientras que los modelos de duelo no lo hacen. De acuerdo con los modelos de estrés y afrontamiento, los modelos de evaluación cognitiva se centran en la interpretación cognitiva de la lesión. Finalmente, el modelo de Mainwaring sugiere una interacción entre la experiencia de la lesión del atleta agraviado (la persona) y el entorno (la situación), y describe una reacción holística que es multidimensional en lugar de lineal. Describe las consecuencias psicológicas, físicas y sociales y la experiencia.

Con los ejemplos anteriores, podemos aludir sobre el impacto de las lesiones, que los atletas, en este caso bailarines, perciben las lesiones como estresantes, y sus consecuencias pueden alterar el sentido de su identidad. Para las lesiones graves, experimentadas por primera vez, los bailarines experimentan conmoción, frustración, depresión, ansiedad, miedo e ira en las primeras semanas después de ocurrida la lesión. En cambio, parecen lidiar de manera diferente con las lesiones por segunda o tercera vez, al igual que con las lesiones crónicas y agudas. En líneas generales, la reacción emocional ante una lesión grave implica un aumento de la depresión, la ira, la frustración, la conmoción, el miedo y la disminución de la autoestima (Mainwaring et al., 2001).

Con respecto a lo evaluado, se puede asegurar que una lesión física indudablemente afectará la salud psicológica del agraviado. En el texto de Mainwaring y Karin (2017) se muestra un estudio en el que se encontraron siete categorías de factores de riesgo psicológicos en relación con las lesiones: estrés, angustia psicológica, sueño, trastornos alimentarios, personalidad, afrontamiento y apoyo social. A continuación, se describirán cinco de estas categorías:

- El **estrés** resulta de un desequilibrio entre las demandas y capacidad de afrontamiento. Específicamente, surge cuando las demandas o factores estresantes que se le imponen a un individuo superan su capacidad para hacer frente.
- La **angustia psicológica** es descrita por los psicólogos como un estado emocional crónico. Se descubrió que varios tipos de angustia psicológica estaban significativamente asociados con la frecuencia de las lesiones, incluidos tensión-ansiedad, depresión-desánimo, ira-hostilidad, confusión-desconcierto y fatiga-inercia.
- Las variables del **sueño** asociadas negativamente con la lesión incluyeron la calidad global del sueño, las horas habituales de sueño por noche, la calidad subjetiva del sueño y la eficacia del sueño, que se correlacionaron con el retraso en el inicio del sueño y la somnolencia diurna.
- Existe una fuerte relación entre las lesiones de la danza y el impulso por la delgadez, el perfeccionismo corporal y la insatisfacción corporal, independientemente del nivel del bailarín (estudiante o profesional). Siendo así, en la danza, los **trastornos alimentarios** surgen por la frustración que sienten los estudiantes al no alcanzar la “perfección” corporal requerida.
- Con respecto a la **personalidad**, independientemente del sexo, los bailarines que reportan mayor número de lesiones son aquellos más competitivos, de personalidad dominante y menos retraídos. Tanto las fracturas por estrés como las lesiones por uso excesivo se correlacionaron con las características de personalidad dominante y perfeccionista.

Entonces, haciendo referencia a la integridad física de los bailarines, podemos afirmar que la apología del dolor dentro de los espacios pedagógicos si influye en la salud de los bailarines, causando lesiones físicas y, por lo tanto, psicológicas. En primera instancia, esto se debe a que el desarrollarse en ambientes en el que se percibe al dolor como equivalente a esfuerzo, evoca a los bailarines a normalizar estas ideas y a reforzarlas a lo largo del tiempo. El bailarín que crece con estas ideas impuestas, las transmitirá en el futuro, ya sea en la pedagogía o en cualquier otro espacio en el que se desenvuelva profesionalmente. En segundo lugar, porque dentro del mundo de la danza, sobre todo de la danza clásica, se ha desarrollado la idea de un ideal de perfección

corporal y técnica, la cual lleva a los estudiantes a una adecuación forzosa de su corporalidad. Este punto se revisará de manera más específica en el segundo capítulo de esta investigación.

Dentro de las principales consecuencias de la apología del dolor en la danza, podemos resaltar, la conexión entre el dolor crónico con la depresión y la ansiedad. Chóliz (1994) cita a Sternbach (1978), quien menciona que “el dolor agudo está relacionado con cambios en la activación autonómica directamente proporcionales a la intensidad del estímulo aversivo” (p.6). Además, el autor hace referencia a la dificultad de expresar emociones como una variable bastante importante en respuesta al dolor crónico.

Chóliz también cita a Weinsenberg (1977), quien afirma que:

El estar sometido a períodos prolongados de estrés, así como padecer trastornos por ansiedad, exacerbaban la intensidad de la experiencia de dolor, de forma que trastornos crónicos por excesiva ansiedad o estrés predispone a episodios de dolor con más frecuencia que en el caso de que no se padezcan, o bien se empeoran los síntomas de dolor ya existente (p.8).

Hoy en día, en muchos de los espacios de enseñanza dancística, se alienta a los bailarines a disfrutar del “buen dolor” y evitar el “mal dolor” aunque la misma subjetividad de esta distinción pone en duda su validez. De modo que, muchas empresas profesionales y las escuelas vocacionales brindan apoyo de profesionales de la salud para que los bailarines puedan adquirir conocimientos básicos de fisiología y atención de lesiones. Sin embargo, todavía se subestima la relación entre lesión, rehabilitación, regreso al trabajo y dolor (Molnar & Karin, 2017).

A lo largo de este capítulo, se ha podido contextualizar la apología del dolor presente en los espacios pedagógicos de la práctica dancística. Asimismo, identificar que la salud del cuerpo de los bailarines no solo hace referencia a la fisicalidad, sino que también tiene relación con la salud mental. De tal manera, podemos asegurar que luego de una lesión física, que está ligada a la dimensión sensorial de la experiencia del dolor, se pasa por un proceso en el que no solo se ve afectada el aspecto físico, sino que dependiendo del grado de la lesión y el impacto que ésta tenga en la vida social y profesional del agraviado, traerá innegablemente consecuencias psicológicas negativas.



Capítulo 2. La autoimagen del bailarín: ideales estéticos sobre la corporalidad en la danza.

En la danza, se tiene una percepción estética bastante exigente sobre la corporalidad. En este capítulo, se analizará la adecuación forzosa presente en los espacios pedagógicos de danza, la cual se fundamenta en los ideales estéticos corporales que tuvieron su origen en el ballet clásico. Por otro lado, se busca esclarecer la relación que esto tiene con la autoimagen de los bailarines.

Primero, es importante resaltar que los ideales estéticos tienen un contexto histórico importante. De tal manera, podemos afirmar que un ideal estético establece un criterio valorativo sobre algo que envuelve a los seres humanos y está relacionado con los intereses sociales y fundamentado en valores éticos. Por consiguiente, en este trabajo de investigación, situaremos los ideales estéticos desde una perspectiva directamente vinculada con los estándares y cánones de belleza.

Dicho esto, podemos considerar a Echeverry (2007), quien menciona que durante la historia los estereotipos han servido para legalizar sistemas hegemónicos, tanto morales como de preferencias sobre la belleza, los cuales han sido avalados por perspectivas culturales como el arte, mitología, ideales de belleza, etc.

Por otro lado, en la cultura occidental, el cuerpo ha adquirido una función como mediador cultural. Esto se debe a que la educación ha moldeado nuestro cuerpo, ajustándose a las exigencias y normativas del entorno en el que existimos (Behar, 2010). Esto se ha visto reforzado, desde siempre, por la fuerte presencia de los estereotipos de belleza en los medios de comunicación.

De esta manera, como indica Behar, la imagen corporal se va moldeando de acuerdo a las creencias y valores de la sociedad, así, las últimas décadas se han distinguido por un culto del cuerpo (2010). Como consecuencia, es de conocimiento que se le ha otorgado gran importancia al hecho de encajar y cumplir con los paradigmas estéticos impuestos por la sociedad, llevando a los ciudadanos a generar un fuerte vínculo entre belleza y perfección.

Con relación a la danza, fue la danza clásica la que definió exigentemente sus ideales estéticos con respecto a la corporalidad de los bailarines. Como se ha visto expuesto anteriormente, el contexto histórico en el que se desarrolló influyó de gran manera para el desarrollo de estas ideas.

El ballet surgió durante el período de Luis XIV, cimentándose en danzas que provenían del Renacimiento. Ana Mora (2010), menciona que es en el año 1661 en el que se da origen a la danza escénica académica. Esto significa que la danza empezó a tomarse como objeto de estudio, pensamiento y sistematización; por consiguiente, el lenguaje de la danza clásica se codificó en un sistema arbitrario, generando un código conformado por pasos y movimientos pautados, colocaciones corporales adecuadas bajo nombres específicos que pronto serían conocidos por cada bailarín, coreógrafo y maestro de ese entonces y hasta la actualidad.

Los principios de la técnica clásica fueron formulados por Beauchamp, el maestro de danza de Luis XIV (Mora, 2010). Estos principios, que según Chaimovich (2016) acataban vehementemente las costumbres y prácticas corporales de la corte de Versalles, incluyen las cinco posiciones fundamentales de los brazos y pies y el *en dehors*, la cual es la postura de apertura que se realiza con las piernas, que parte desde las caderas y busca una alineación “perfecta” entre las partes del cuerpo involucradas. Ana Mora (2010) cita a Guillot y Prudhommeau (1974), quienes mencionan que esta posición es “contra natura”, ya que se necesita un entrenamiento constante, que inicie a una edad temprana, para poder ejecutarla. Asimismo, su entrenamiento sugiere ejercicios bastante forzados para el cuerpo. Con esto, podemos inferir que al presentar una técnica que se opone a la naturaleza de la corporalidad, los estudiantes de ballet clásico se ven en la necesidad de reestructurar su cuerpo para alcanzar los requerimientos técnicos que implica esta danza.

Lo que sucede con la danza clásica y lo que la caracteriza, es la constante búsqueda de “líneas puras”. Esto se puede comprobar con otra de las características esenciales del ballet: los pies en punta, ya que al bailar sobre la punta de los dedos del pie ocurre un efecto visual de línea recta y contigua en relación a las piernas.

Por otro lado, dentro de la danza clásica, es común que se consideren algunos aspectos físicos, denominados también “condiciones”, como sinónimo de perfección y como facilitadores de la técnica. Así pues, el ser naturalmente de contextura delgada, ser alto, tener brazos largos y estilizados, cuello largo, entre otros, benefician y facilitan la incorporación de la técnica al cuerpo.

No todos los bailarines profesionales que existen en el medio han nacido con estas condiciones, y, a pesar de ello, su esfuerzo y dedicación constante los ha llevado a alcanzar el éxito. Sin

embargo, estas características si suelen influir en el desarrollo de la técnica del bailarín y en el lugar que ocupen dentro de una compañía luego de graduarse.

Todas estas características que distinguen al ballet, son la mezcla del contexto social, cultural e histórico en el que se desarrollaban. Con respecto a las concepciones fundamentales que maneja la danza clásica sobre el cuerpo, el espacio y el tiempo, se sabe que están conectadas con la modernidad, sobre todo porque predomina la concepción racionalista del cuerpo (Mora, 2010). En ese sentido, podemos hacer alusión a que el ideal de perfección en la danza clásica no se ve limitado a sus principios técnicos, sino que también están implicados el canon ideal de belleza de la época y el comportamiento y pensamiento de las sociedades occidentales. Con respecto a lo expuesto líneas arriba, Mora cita a Tambutti (2004) quien menciona que las características físicas/corporales que se les imponen a los aprendices de ballet, así como la particularidad de los movimientos pactados por la técnica han estado presentes desde el neoclasicismo francés del siglo XVII (2008). Durante este período, el principio de belleza corporal estaba conformado por un cuerpo bien estructurado, jovial, perfecto.

Por su parte, adentrándonos en los espacios pedagógicos de la danza clásica, podemos evidenciar la existencia de una adecuación forzosa del cuerpo de los bailarines ya que, como se mencionó previamente, la técnica obliga a los estudiantes a someterse a un entrenamiento sacrificado para alcanzar la perfección en la ejecución de cada posición de ballet. Lo que sucede dentro de los espacios de enseñanza, es que los maestros comparten los conocimientos que han adquirido a lo largo de su formación, y quienes ejercen en el mundo de la danza, usualmente iniciaron su formación con el ballet clásico. De esta manera, como ya tenemos conocimiento, la base de su aprendizaje está fundado en los principios inexorables del ballet. Por consiguiente, como menciona Pickard (2013), podemos afirmar que las escuelas producen y reproducen una estética corporal según la demanda existente. La autora cita a Bourdieu, quien hace referencia a que los cuerpos son un reflejo de los hábitos y la orientación estética que se transmite dentro del espacio en el que se desarrollan. Hablando particularmente del ballet, aquellos que inician su formación en una edad temprana, se verán más influenciados por estas perspectivas de la corporalidad.

Es muy común que las entidades pedagógicas que se dedican a la enseñanza de la danza, perpetúen la convicción de la existencia de un único modelo de cuerpo competente para aprender y prosperar en la danza, sobre todo en el ballet. En otras palabras, sólo existe un prototipo corporal que se ajusta a los parámetros estéticos determinados sobre los que se asientan las técnicas para el desarrollo de la danza clásica, y éste es el que deben presentar los bailarines. Como indica Ana Mora (2008), resultaría imposible incorporar la técnica de manera correcta sin ese tipo de cuerpo.

Se puede inferir, por lo expuesto anteriormente, que la danza clásica determina un uso instrumental del cuerpo. Su técnica evidencia métrica y simetría en su máxima expresión, de tal manera que, dentro de la práctica, el cuerpo se ve determinado como un objeto, capaz de ser manipulado y transformado, buscando asemejarse lo más posible al ideal de perfección, exaltando el virtuosismo y profesionalización (Mora, 2010). Esto indica que la danza clásica es tan parametrada que, con cada movimiento, posición, e incluso con cada *intención*, el cuerpo debe representar de manera impecable la técnica.

Tal como se menciona, la técnica de la danza clásica, y en general de todas las danzas, tiene la finalidad de ser incorporadas y formar al cuerpo según sus propias reglas. De esta manera, Mora (2010) menciona que “la incorporación de técnicas no es un fin en sí mismo” (p.428), sino que éstas utilizan al cuerpo como mediador para expresarse. Así pues, la técnica del ballet, conlleva a una deconstrucción del cuerpo, con la intención de acercarse al ideal técnico y estético que este requiere.

Según un estudio mencionado en el texto *El cuerpo en la danza desde la antropología: prácticas, representaciones y experiencias durante la formación en danzas clásicas, danza contemporánea y expresión corporal* (2010) de Mora, existen dos formas de enseñar la danza clásica, y ambas implican lo mismo: adecuar el cuerpo “natural” de sus estudiantes a los requerimientos técnicos del ballet. La primera técnica y la más tradicional, incluyendo la actualidad, es la que se basa en la imitación. Es decir, el o la maestra muestra las posiciones y movimientos, que los alumnos deben aprender y realizar, con su propio cuerpo; exigiendo que se repitan de la forma más similar posible. Esto, requiere mucho esfuerzo por parte del estudiante, ya que, al querer asemejarse al modelo inicial, existen mayores posibilidades de lastimarse o lesionarse. Una vez que los estudiantes son

capaces de plasmar la postura requerida, el docente será capaz de manipular sus cuerpos buscando perfeccionarla.

Por otro lado, el segundo método de enseñanza se realiza por medios de la biomecánica. En otras palabras, se presenta a los estudiantes los mecanismos de cada movimiento; explicando la colocación, la alineación de cada parte del cuerpo, etc. Aquí, los docentes también utilizan el contacto para ayudar a los estudiantes a alcanzar, de manera más precisa, la figura a desarrollar.

Se puede resaltar entonces, que, en las clases de danza clásica, el usar el cuerpo para “demostrar” la correcta ejecución de la técnica, puede ocasionar la comparación del cuerpo del estudiante con el de la maestra o incluso de algún compañero, lo cual trae consigo cuestionamientos sobre el propio cuerpo e incluso la necesidad de asemejarse lo más posible a quien es capaz de reproducirlo “perfectamente”.

Como resultado de lo antes citado, los bailarines se ven envueltos en entrenamientos sumamente exigentes, los cuales, además de aportar en su progreso técnico, tienen como objetivo modificar su estructura corporal para alinearse a los ideales estéticos exigidos dentro del ballet. Por consiguiente, se puede determinar que la pedagogía de la danza clásica es una educación del cuerpo y tiene como finalidad, usarlo como intermediario expresivo.

Además, la danza clásica plantea un trabajo progresivo. Lo que incide que, solo mediante un entrenamiento graduado, sistemático y metódico se podrá incorporar la técnica. Por ende, el aprendizaje de la danza denota una inmersión corporal en el tiempo, lo cual, permite una somatización de los principios de esta expresión artística.

Así pues, Mora (2008) resalta que:

Para formar este cuerpo explorado desde la geometría y dominado por la razón, se ha organizado un control disciplinario sobre el movimiento, que define formas, espacios y tiempos. La disciplina consiste en una microfísica de relaciones de poder que se va enraizando en los cuerpos y los va atravesando, volviéndolos cada vez más útiles y eficientes en un determinado marco de acción, y cada vez más dóciles. (p.5)

En este punto de la investigación, parece necesario traer a colación a René Descartes, quien propuso la teoría de que cuerpo y mente son entidades diferentes, lo cual se llega a conocer como

dualismo moderno. En su obra *Meditaciones Metafísicas*, buscaba alcanzar un vasto conocimiento sobre la propia existencia, confirmar la existencia de Dios y la esencia de objetos materiales y la relación que existía entre la naturaleza de la mente y el cuerpo (Mora, 2010).

Según lo planteado por Descartes, el cuerpo no es verdadero puesto que podemos dudar de su existencia, y esto sucede porque está relacionado con nuestros sentidos. En caso contrario tenemos a la mente/espíritu que, según el filósofo, es algo ante lo que no podemos dudar porque constituye nuestro yo. De esta manera, Mora (2010) menciona que la cosificación del cuerpo lo desconecta de la naturaleza y del cosmos, llevándolo a su devaluación.

A partir de esta idea del dualismo, podemos afirmar que los movimientos ejecutados por el cuerpo en la danza clásica fueron pautados para complacer las leyes de la razón, ya que acatan una racionalidad técnica (Mora, 2010). La técnica del ballet es extremadamente precisa, la búsqueda de una alineación corporal perfecta implica un dominio bastante meticuloso del cuerpo. Con esta información, podemos suponer que, para los pragmáticos de esta danza, es un requisito cumplir con lo antedicho. Además, con el paso del tiempo y los inicios del Romanticismo, se adhirieron nuevos principios a la técnica del ballet, entre ellos se incluían una sensación de liviandad, refutando la gravedad y la aparición de las zapatillas de punta fueron beneficiosas para llevar a cabo este propósito, así como los vestuarios con telas de tul, que daban un efecto de vuelo, la perspectiva de lo etéreo y lo mágico. Nuevamente, ante esto, podemos resaltar lo “contra natura” de esta técnica. Y es que las zapatillas de punta están fabricadas de yeso, un material duro que permite que los dedos de los pies carguen con todo el peso corporal al pararse de puntillas. Como resultado de esta práctica, los dedos de los pies de los bailarines se ven gravemente afectados, e incluso, muchas veces, aquellos que se inician en la práctica presentan heridas sangrantes. Así pues, se evidencia, una vez más, que los bailarines clásicos se ven forzados a adecuar partes de su cuerpo a los lineamientos de la técnica del ballet.

Acerca del cuerpo como sujeto dentro de la danza clásica, se puede determinar que éste es considerado como una máquina. Pickard (2013) menciona que el cuerpo del ballet es un arquetipo del “cuerpo útil”, y que corresponde a la estética, la norma y la disciplina de la delgadez. Y es que, dentro de los ideales estéticos del ballet, la delgadez es uno de los requisitos a cumplir por la corporalidad de los bailarines. No obstante, no solo se requiere un cuerpo delgado y esbelto, sino

que esto implica una fortaleza que proviene del “core” o centro del cuerpo, flexibilidad, agilidad, cuello largo, pies arqueados, tobillos fuertes y una relación pelvis - torso perfectamente manejada, lo que permitirá una adecuada verticalidad (resistencia a la gravedad). Ana Mora (2008) expone:

que existe una idealización de los cuerpos, vinculada con la intención de combatir la gravedad, la animalidad, la materialidad y la realidad del cuerpo. Este modelo de belleza no está presente sólo en la danza, sino que se aplicaba en general a las clases altas del período [...] (p.3).

Por su parte, Pickard (2013) cita a Foucault (1988) quien sintió curiosidad e inquietud, puesto que le preocupó cómo un ser humano está dispuesto a convertirse en “sujeto”, llevando a cabo prácticas sobre su propio cuerpo, alma y juicio, mediante las cuales son capaces de transformarse para alcanzar cierto grado de felicidad; en este caso, alcanzar los ideales estéticos físicos establecidos por la danza.

A lo mejor, en este punto de la investigación conviene hacer una pausa para, si no se ha hecho previamente, cuestionar la práctica del ballet clásico hasta este punto. Se ha demostrado que los requerimientos técnicos e ideales estéticos de la corporalidad de los bailarines, perpetúan una concepción del cuerpo que lo aleja de todo sentido subjetivo y que, en consecuencia, lo vincula a una percepción mecanicista. De esta manera, resultaría adecuado deducir que el cuerpo, dentro de la danza clásica, es percibido como una máquina debido a que se le ha impuesto alcanzar la perfección, a través de la reproducción implacable de la técnica y cumplir con un único objetivo: bailar.

Esta percepción *cuerpo-máquina*, se puede sostener basándose en lo que menciona Ana Mora (2008), y es que se toma al cuerpo “como objeto frente a un sujeto que le impone las leyes de la razón y lo organiza según un ideal de perfección inalcanzable” (p.3). Ante esto, podríamos entender que, dentro de la danza, el cuerpo es visto como un objeto/ máquina con la capacidad de seguir pasos y movimientos específicos.

Volviendo a lo revelado por Descartes, el dualismo que plantea se denomina dualismo cartesiano. A pesar de que realiza una distinción entre cuerpo - alma, existe una relación estrecha entre ambos. Asimismo, a pesar de que se puede “dudar” de la existencia del cuerpo, no se puede

dudar acerca de su existencia como extensión. Según Mora (2010), esto quiere decir que es posible comprender al cuerpo como un objeto que ocupa un lugar en el espacio - tiempo y que cumple con las leyes matemáticas. Y junto con esto, se tiene la finalidad de generar métodos analíticos que conceden un conocimiento cuantitativo sobre el cuerpo.

En cuanto a la percepción de la discusión previa, puede confirmarse la conexión entre esta perspectiva del *cuerpo-máquina* y la adecuación forzosa presente en los espacios pedagógicos en el ámbito dancístico. Como se mencionó en el primer capítulo de este trabajo, es en los espacios pedagógicos donde se inicia con las prácticas para conseguir encajar en el estereotipo físico que se “requiere” en la danza.

En adición a lo anterior, Pickard (2013) cita a Bull (1999) quien alude que el objetivo principal de la escuela del ballet es convertir lo “antinatural en natural” como una “segunda naturaleza”; o como menciona Bordieu, a quién también cita, adquirir un hábito corporal inconsciente (p.2).

No obstante, dentro de la práctica, se entiende que no todo puede enseñarse, y, por ende, aprenderse. En este punto es donde reaparecen las famosas “condiciones”. Las personas involucradas en el mundo del ballet, sobre todo los maestros, hacen referencia a las condiciones para referirse a las características y “disposiciones anatómicas” intrínsecas que forman un “cuerpo base” sobre el cual se trabajará la técnica. Según Mora (2008), estas “condiciones” no pueden ser construidas ni aprendidas, por ende, son innatas. Usualmente, es a partir de éstas que se puede deducir si un estudiante de danza podrá convertirse en bailarín profesional, evadiendo el esfuerzo o el tiempo de entrenamiento.

Por otra parte, así como existen condiciones naturales, existen limitaciones. Mora (2008) cita a Citro (2004) quien explica que “la distancia existente entre nuestro cuerpo real y el modelo de cuerpo legitimado como hegemónico, entre lo que somos, el cuerpo que tenemos y el cuerpo que deberíamos, o es socialmente valorado tener” (p.5) traerá consigo dudas sobre la propia subjetividad y corporalidad. Como consecuencia, es bastante probable que estas limitaciones afecten y generen cierto conflicto en el desarrollo dancístico de los estudiantes con respecto a su cuerpo. La visión de sí mismos se verá envuelta en dudas que irán incrementando al sentirse incapaces de cumplir con los requerimientos físicos necesarios dentro de la danza.

Cabe resaltar que esto ocurre con mayor frecuencia durante la adolescencia de los bailarines, ya que es el tiempo en el que empiezan a reconocer que se encuentran en constante evaluación, no solo su técnica, sino también su corporalidad.

Lamentablemente, esto influye en la autoimagen de cada uno de los estudiantes que atraviesan este proceso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

La autoimagen es el marco del análisis de la personalidad, uno de los aspectos más esenciales de la estructura del ser humano, que está influenciada por experiencias u opiniones relevantes del entorno, como sentimientos y percepciones de sí mismo, que muestran una imagen reflejada en un espejo de satisfacción.

En consecuencia, Requena et. al (2015) enuncian que es importante cuestionarse cómo afecta al rendimiento de los bailarines la apreciación que tenían sobre sus propios cuerpos. Esto sobreviene a que, al sentirse capaces o incapaces de cumplir con las exigencias corporales del ballet, los estudiantes sufrirán alteraciones en la percepción de su propia figura.

Como afirma Mora (2008), los danzantes en formación se encuentran juzgando constantemente, a sí mismos como a sus compañeros, en relación a los principios de la danza que practican, en este caso el ballet; y de acuerdo al “grado de adecuación de sus cuerpos” y la capacidad de reproducción de movimiento a en base estos requerimientos.

Se puede considerar, que los bailarines se encuentran vulnerables ante la construcción de su identidad, debido a que, al encontrarse en constante comparación y autoevaluación corporal y técnica, su autoestima se ve cuestionada de manera negativa.

Requena et al. (2015, p.2). citan a Weiner (1985): “Asumiendo que la danza integra aspectos emocionales, psicológicos y físicos, aquel estudiante capaz de desarrollar una imagen ajustada de sí mismo, afianzará su autoestima y su autoconcepto, factores determinantes de la motivación académica y de logro”. Así pues, es importante que los maestros de la actualidad entiendan que la danza debe ser utilizada como una herramienta que beneficie la autoimagen de los bailarines y, por el contrario, no se glorifiquen prácticas que generen daño inmediato o a largo plazo en la salud de los bailarines como lo hace la apología del dolor.

De tal modo, podría considerarse beneficioso que, dentro de los espacios pedagógicos dancísticos, se integren también, componentes cognitivos y emocionales, para que así, se logre un rendimiento más eficaz, y, de igual manera, permita diagnosticar problemas de autopercepción y puedan ser intervenidos a la brevedad posible (Requena et al., 2015).

Cabe recalcar que, con lo expuesto previamente a lo largo del capítulo, podemos entender que, desde la perspectiva del ballet, fundamentándose en la teoría del dualismo cartesiano de Descartes, el cuerpo es despreciado. Conviene subrayar entonces, que esta investigación presenta su aspecto deontológico dentro de la ética del cuidado. Esto se fundamenta en que al hacer esta separación cuerpo/mente, el cuerpo se devalúa y como hemos analizado, en la danza clásica, se explota la idea de este *cuerpo máquina* con la finalidad de cumplir con el trabajo para el que fue creado, que en este caso sería reproducir la técnica de la manera más precisa posible para alcanzar la perfección y con ello, bailar.

En resumen, a lo largo de este capítulo, se ha analizado la adecuación forzosa que sufren los bailarines y en consecuencia sus cuerpos, dentro de la práctica del ballet. Asimismo, se mencionó cómo influye en su autoimagen, y es que, como menciona Connell (2005), al realizarse una reflexión sobre el cuerpo y todo lo que lo constituye, las construcciones tanto del dolor físico y emocional y las experiencias vividas son relevantes e influyen en la constitución personal (Pickard 2011).

Conclusiones

Para concluir este trabajo, podemos concretar que, evidentemente, la apología del dolor dentro de la práctica pedagógica influye negativamente en la salud del cuerpo de los estudiantes de danza en América de manera que busca la adecuación forzosa del cuerpo del bailarín para que cumpla con ciertos parámetros e ideales estéticos que se tienen con relación a una técnica específica, y eso, a su vez, repercute en la autoimagen del bailarín.

A continuación, se mencionan otras conclusiones procedentes de la investigación:

- “el desarrollarse en ambientes en el que se percibe al dolor como equivalente a esfuerzo, evoca a los bailarines a normalizar estas ideas y a reforzarlas a lo largo del tiempo. El bailarín que crece con estas ideas impuestas, las transmitirá en el futuro, ya sea en la pedagogía o en cualquier otro espacio en el que se desenvuelva profesionalmente (p. 15, párrafo 6)”. Esto indica que los bailarines que estudian y crecen en espacios en los que el dolor se reconozca como perseverancia, adoptarán esa idea y la llevarán consigo durante toda su carrera profesional, sea como bailarín o pedagogo. De esta manera, se contribuirá con la cultura de la apología del dolor, puesto que estarán enalteciendo el sufrimiento como parte de la práctica dancística. Asimismo, afectaría de manera negativa e influiría a las nuevas generaciones formadas en danza.
- “Se puede considerar, que los bailarines se encuentran vulnerables ante la construcción de su identidad, debido a que, al encontrarse en constante comparación y autoevaluación corporal y técnica, su autoestima se ve cuestionada de manera negativa (p.25, párrafo 4)”. Esto sobreviene a que los bailarines, al ser exhortados a modificar su corporalidad innata, alcanzar cierta perfección técnica y cumplir con ideales estéticos corporales y de belleza, tienen una percepción distorsionada sobre su propio cuerpo, pues se sienten forzados a encajar y alcanzar una perfección estética y corporal que no existe.

Recomendaciones

Para finalizar con este trabajo de investigación, se cree necesario extender una invitación a aquellos que sientan curiosidad e interés por este tema, a que sigan profundizando estudios académicos en base a este.

Por otro lado, sería pertinente realizar un trabajo de campo en espacios pedagógicos de danza, sobre todo de danza clásica, para conocer la percepción del tema abordado desde la percepción de los estudiantes y docentes.

Además, que se incentiven y promuevan los espacios seguros dentro de las artes escénicas, en donde los cánones de belleza e ideales estéticos sobre la corporalidad se vean erradicados. Con eso, invitar a las siguientes generaciones de docentes en danza, quienes se habrán desarrollado dentro de espacios con una percepción más saludable del cuidado del cuerpo, que incentiven esto, que sigan buscando eliminar en su totalidad este pensamiento y los estereotipos corporales.

Finalmente, que la técnica de la danza clásica pueda abordarse desde una perspectiva más amigable con el cuerpo de sus estudiantes, para que no se vean en la necesidad de sobreexigirse con la intención de encajar en una perfección corporal inexistente. Y, en consecuencia, el cuidado del cuerpo sea primordial y así no exista el miedo de detenerse tras una lesión y sanar.

Lista de referencias

- Aalten, A. (2005). In the Presence of the Body: Theorizing Training, Injuries and Pain in Ballet, *Dance Research Journal*.
- Abram, D. (1996). *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More – Than – Human World*. New York, EEUU: Random House.
- Ávila, Y. & Veytia, M. (2019). Los procesos de enseñanza y aprendizaje de la danza: una mirada en atención a la diversidad estudiantil. *Educación y Humanismo*, 21 (37), 67-85.
- Baños, J. (2006). “La percepción del dolor: cómo sentimos e influimos en el viejo síntoma”. Universidad de Pompeu Fabra. Barcelona. España.
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la Conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48 (4), 319-334.
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3315/331527722007.pdf>
- Bussel, D. (1999). *Life in Dance*. Arroe Books.
- Chaimovich, F. (2016). El ballet como movimiento del cuerpo reprimido. *Calibán: Revista Latinoamericana de Psicoanálisis*, 14 (1), 125-129. Recuperado de: http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/Caliban_Vol14_No1_2016_-esp_p125-129.pdf
- Chóliz, M. (1994). “El dolor como experiencia multidimensional: la cualidad motivacional – Afectiva. Ansiedad y Estrés”. Universidad de Valencia, España.
- Echeverry, P. (2007). *Canon, cuerpo y resistencia. La corporeidad en la danza contemporánea Como desafío a la representación corporal*. [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar sede Ecuador].

Le Breton, D. (1995). *Antropología del dolor*. Six Barral.

Mainwaring, L. Krasnow, D. Kerr, G. (2001). And The Dances Goes On: Psychological Impact of Injury. *Journal of Dance Medicine and Science*, 5 (4), 105-115.

Minwaring, L. & Finney, C. (2017). Psychological Risk Factors and Outcomes of Dance Injury: A Systematic Review. *Journal of Dance Medication & Science*, 21 (3), 87-96.

Molnar, M. & Karin, J. (2017). The Complexities of Dancers' pain. *Journal of Dance Medicine Science*, 21 (1), 3-4.

Mora, A. (2008). Cuerpo, sujeto y subjetividad en la Danza Clásica. *Revista Especializada En Periodismo y Comunicación*, 1 (17), 1-9.

Mora, A. (2010). *El cuerpo en la danza desde la antropología: prácticas, representaciones y Experiencias durante la formación en danzas clásicas, danza contemporánea y expresión corporal*. [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional de La Plata].

Pickard, A. (2011). Schooling the dancer: the evolution of fan identity as a Ballet dancer. *Research in Dance Education* 13 (1), 25-46.

Pickard, A. (2013). Ballet body belief: perceptions of fan ideal ballet body from young ballet dancers, *Research in Dance Education*, 14 (1), 3-19.

Requena, C. M. Martín, A.M. & Lago, B.S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y Rendimiento en practicantes de danza. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24 (1), 37-44.

Surgenor, B. (s/f). *No pain no gain, The Psychological and Psycho-social Factors Effecting the Relationship between Dancers, Pain and Injury*. [Archivo PDF].