

RECIBIDO: 04 de abril de 2025

ACEPTADO: 17 de junio de 2025

DOI: <https://doi.org/10.29105/de.v2i3.23>

Influencia de la autoestima en la imagen corporal en bailarines del Instituto de Artes de la UAEH

Influence of Self-Esteem on Body Image in Dancers from the UAEH Arts Institute

Kenya Hernández Trejo¹

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Estado de Hidalgo, México

Contacto: he435930@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9044-6979>

Azul Amaranta Moreno López²

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Estado de Hidalgo, México

Contacto: mo436032@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6498-2986>

Claudia Margarita González Fragoso³

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Estado de Hidalgo, México

Contacto: claudia_gonzalez10101@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8400-6033>

José Morán León³

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Estado de Hidalgo, México

Contacto: jose_moran8579@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9006-2712>

Alba Olinka Huerta Martínez⁴

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo / Estado de Hidalgo, México

Contacto: alba_huerta@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0237-4638>

¹ Bailarina profesional de danza contemporánea, egresada de la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Docente en el Centro de Desarrollo Comunitario Mineral de la Reforma, donde imparte clases de ballet.

² Bailarina profesional egresada de la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

³ Doctora en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Profesora Investigadora del Instituto de Ciencias de la Salud. Integrante del Cuerpo Académico Salud Emocional.

⁴ Maestro en Ciencias Biomédicas y de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Artes, Área Académica de Danza.

⁵ Bailarina de danza folclórica mexicana desde los 9 años. Estudió su licenciatura en la Escuela Nacional de Danza Folklórica del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL) y estudió una Maestría en Investigación de la Danza en el CENIDI Danza “José Limón” (INBAL) hasta lograr realizar un Doctorado en Artes en la Universidad Federal do Pará (UFPA), en Brasil.



Influencia de la autoestima en la imagen corporal en bailarines del Instituto de Artes de la UAEH

Influence of Self-Esteem on Body Image in Dancers from the UAEH Arts Institute

Resumen

Los profesionales de la danza están influenciados por el contexto en el que se desarrollan, por lo tanto, la presión que hay por mantener una buena apariencia corporal es alta, puesto que el principal requisito en la danza es tener un cuerpo delgado y alargado. Es por ello que se llevó a cabo una investigación con los estudiantes de la Licenciatura en Danza de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, en la que participaron 100 alumnos de segundo a séptimo semestre, con un rango de edad entre 19 y 20 años. El 85% de la población fueron mujeres y el principal objetivo fue determinar si existe alguna relación entre autoestima e imagen corporal. Los instrumentos utilizados para determinar dicha relación fueron el MBSRQ Cuestionario de Imagen Corporal (adaptado y validado por Botella et al. 2009) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) validada por Atienza et al. (2000). Los resultados arrojaron una correlación significativa entre las variables de Autoestima e Imagen Corporal, $r = .321$. La correlación fue estadísticamente significativa, $p < .01$. A mayor autoestima, mejor percepción y valoración del propio cuerpo.

Palabras clave: Autoestima, imagen corporal, bailarines, danza, cuerpo.

Abstract

Dance professionals are influenced by the context in which they develop; therefore the pressure to maintain an ideal physical appearance is high, given that one of the primary requirements in dance is to have a slim and elongated body. For this reason, a study was conducted with students enrolled in the Bachelor's Degree in Dance at the Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. The sample included 100 students from second to seventh semester, aged between 19 and 20 years, with 85% of participants being women. The main objective was to determine whether there is a relationship between self-esteem and body image. The instruments used to determine this relationship were the MBSRQ Body Image Questionnaire (adapted and validated by Botella et al. 2008) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (1965), validated by Atienza et al. (2000). The results yielded a significant correlation between the Self-Esteem and Body Image variables, $r = .321$. The correlation was statistically significant, $p < .01$. Higher self-esteem was associated with a more positive perception and appreciation of one's own body.

Keywords: Self-Esteem, body image, dancers, dance, body.

Introducción

La danza es una disciplina tan compleja y completa, que puede ser considerada como deporte de alto rendimiento. Negi y Kumari (2024) expresan que: “la danza es un tipo de arte que se clasifica frecuentemente como un deporte” (p.358). Requiere resistencia, fuerza muscular, flexibilidad y estabilidad adecuada de las articulaciones al mismo tiempo. “Las secuencias de movimientos son complejas y el rango de movimientos es a menudo muy amplio” (Szászi & Szabó, 2021, p.33). Asimismo, la danza cumple una función social, en la cual es utilizada en espacios recreativos, pues la danza puede adaptarse a distintos ambientes. Vukadinović (2022) afirma: “La danza puede ser una forma de arte, un deporte, un pasatiempo o un tipo de recreación” (p.53). Sin embargo, como formación profesional, precisa de una gran disciplina y compromiso, demandando un cambio corporal que, en la mayoría de los casos, propicia un efecto negativo en el bailarín, pues los cuerpos son distintos y no todos logran llegar al ideal a razón de causas anatómicas, ya que es imposible modificar todo el cuerpo. Someterse a cargas excesivas de estrés y comparación desencadena disgusto hacia el propio cuerpo y el ambiente en general: “La competencia entre los estudiantes de danza es feroz y las expectativas son altas” (Szászi y Szabó, 2021, p.32).

Para los bailarines, el cuerpo es la principal herramienta de trabajo, por ello se debe procurar su cuidado y bienestar. Negrete (2022) afirma: “la imagen corporal hace referencia a la representación mental que construye cada persona basándose en su propio aspecto físico” (p.23). Los bailarines son constantemente influenciados por el medio donde se desenvuelven, por lo cual es inevitable que se preocupen por cómo luce su cuerpo y se cuestionen sobre tener un cuerpo adecuado o no. Las bailarinas son propensas a presentar distorsiones de la figura corporal por las expectativas de una imagen corpórea ideal, que va más allá de las demandas físicas requeridas en la danza (Negrete, 2022). En este trabajo se aborda el tema de la imagen corporal y autoestima, teniendo como premisa nuestras propias vivencias siendo bailarinas egresadas del Instituto de Artes, en cuya formación tuvimos conflictos con nuestros cuerpos y la percepción negativa de ellos, lo cual en ocasiones limitó el desarrollo satisfactorio, por lo tanto, se inició un proceso de retrospcción, cuestionando la influencia de la imagen corporal y autoestima en bailarines de la UAEH.

En el caso de la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes de la UAEH, los alumnos deben llevar ballet clásico durante toda su formación, danza contemporánea y danza folklórica. Para la formación de los bailarines, la disciplina más importante es el ballet clásico, siendo la más exigente de todas.

Como bailarinas y egresadas de la licenciatura, consideramos importante hablar de este tema, en el cual la literatura revisada nos permitió detectar que los autores hablan desde investigaciones previas, pero su contacto con la danza es parcial. Y aunque esta disciplina permite entender y abordar temas de interés, es necesario indagar y generar nueva información que propicie en el futuro un interés mayor en áreas donde la literatura es limitada. Asimismo, es necesario gestionar nuevas herramientas para complementar el desarrollo y bienestar de los bailarines en formación, al igual que de los egresados y maestros.

Danza y corporalidad

La danza es una de las disciplinas que utiliza el cuerpo como herramienta. Un cuerpo que es

capaz de gesticular y expresar con movimientos temas de interés. Temas que se relacionan entre sí con una necesidad de alzar la voz, pero con el cuerpo. “Las representaciones del cuerpo surgen a raíz de diferentes factores e influyen en la trasposición didáctica de la Danza” (Zerpa, 2020, p.89). El cuerpo del bailarín es un instrumento de expresión artística, un vínculo de ese cuerpo al deseo, angustia ante los malestares de la vida y, a su vez, el medio de mostrar el deseo y el dolor de la época actual (Miranda, 2023).

El modelo ideal vulnera a los estudiantes al enfrentar la realidad de que cada cuerpo tiene una anatomía única y cada uno de ellos se transforma a su manera, generando en el bailarín frustración al intentar adaptar y moldear su cuerpo al modelo estandarizado o “modelo normativo”, el cual ha representado durante años el ejemplo de perfección (Lon, 2023). Al respecto, Sarli (2022) menciona: “Ahora bien, en las prácticas artísticas, más específicamente en el ballet, un cuerpo delgado con poca grasa corporal se considera estéticamente esencial para realizar los movimientos idóneos” (p.12).

Con el paso de los años se ha ido modificando el ideal corporal dentro de la danza y en cada época se hace presente uno específico, causando que el bailarín busque constantemente alcanzarlo y mantenerse dentro de él. La convocatoria de la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea (2022) especifica que “La figura corporal es uno de los aspectos más difíciles de cubrir porque depende de la carga genética heredada y se mide con parámetros o modelos estéticos unificados mundialmente.” (p.1). En dicha convocatoria tienen una lista con las características del cuerpo ideal de las bailarinas y bailarines, algunas de estas son: cuello largo y proporcionado al resto del cuerpo, busto pequeño, caderas angostas, glúteos pequeños, muslos delgados y en proporción con las pantorrillas, tobillos delgados, pies alargados y con arco pronunciado. (2022, pp. 2-3).

Es evidente que los requisitos para la formación profesional en la danza siguen estando dentro de un estereotipo de bailarín delgado y alargado, siendo el parámetro para muchas compañías y escuelas, forzando a los bailarines a modificar su cuerpo para encajar en los estándares del ballet. Lo mismo ocurre dentro del Instituto de Artes, donde como exalumnas también vivimos parte de esa necesidad de encajar en un perfil corporal “ideal” o “deseado” para la práctica dancística, del mismo modo que resultaba necesario para evitar comentarios ofensivos e incluso evitar el rechazo por parte de los docentes. “Estas características corporales pueden poner a los bailarines/as de danza bajo presión para mantener la forma corporal deseada y posiblemente pueden afectar tanto la percepción de la imagen corporal como la elección de alimentos diarios a ingerir” (Sarli, 2022, p.12).

En Dancer's Body: The Examination of Health, Body Satisfaction, Body Attitudes, and Self-esteem Among Dancers se afirma que:

la retroalimentación relacionada con el rendimiento del bailarín se basa en la competición; por lo tanto, se observa que en la formación profesional de danza, la relación de los estudiantes con su propio cuerpo está estrechamente relacionada a la competición, el retraimiento, el nivel continuo de mantenimiento y la ansiedad. (Szászi & Szabó, 2021)

Autoestima y dismorfia corporal

Para Sarli (2022), la imagen corporal es una representación mental multifactorial que incluye elementos físicos, emocionales, perceptivos, cognitivos, afectivos y conductuales. La percepción de la imagen corporal cambia constantemente, en muchas ocasiones esta puede no corresponder a la apariencia real, pues se ve influenciada por factores como actitudes, experiencias y valoraciones propias del individuo, así como por los medios y los distintos ideales de belleza (Sarli, 2022).

Una gran cantidad de personas sienten insatisfacción respecto a su cuerpo. En la mayoría de los casos, llegan a distorsionar la imagen que perciben de sí mismas, viendo defectos muchas veces inexistentes y obsesionándose con un estándar de belleza cada vez más inalcanzable.

El ser humano no teje su conocimiento solamente a través de sensaciones, sino que lo hace gracias a la percepción que les da sentido a esas sensaciones, la percepción, depende de los estímulos físicos y sensaciones que le permiten entender la realidad que él percibe y cómo se configura para sí. (Moreno, 2022, p.25-26).

La imagen corporal es sumamente importante en el desarrollo de las personas, en especial porque abarca una gran cantidad de factores que influyen en la construcción de esta, los cuales representan rasgos característicos de la persona y van formando un autoconcepto. Villegas-Moreno y Londoño-Pérez (2021) mencionan: “La insatisfacción con la imagen corporal origina y mantiene diversos trastornos, entre los que se encuentran: problemas de conducta alimentaria, depresión, ansiedad, y desorden dismórfico corporal y muscular” (p.133).

En la actualidad, se procura con mayor atención el tema de la salud tanto física como mental, sin embargo, dentro del medio de la danza, existen diversos factores que determinan la existencia y desarrollo de este problema en los bailarines, especialmente en quienes se dedican de manera profesional a la danza e iniciaron desde muy temprana edad. Maradiegue (2021) afirma: “La tendencia a padecer de una distorsión de la imagen corporal se presenta especialmente en deportes que dependen de la valoración de jueces, tales como la gimnasia, la danza, la natación o el patinaje” (p.1).

Existen diversos factores que pueden desencadenar problemas emocionales y físicos en los bailarines de danza contemporánea, principalmente hablando de los entornos en donde los bailarines están expuestos a una alta demanda física, sometidos a rigurosos cambios en el cuerpo, modificando su estilo de vida y alimentación, lo cual incluye adaptarse a espacios hostiles cuyo grado de exigencia por parte del entorno se genera por los mismos compañeros y profesores.

Al estar en constante contacto con los alumnos, los docentes tienen una gran influencia sobre estos, convirtiéndose así en uno de los principales factores que les impacta directamente, sea de manera positiva o negativa. La metodología de algunos profesores se basa en el respeto a cada corporalidad, pero, por otra parte, existen maestros que dentro de su metodología expresan una opinión despectiva hacia ciertos cuerpos que no cumplen con el estándar requerido, lo cual para ellos es necesario para lograr un cambio “significativo”, provocando en los alumnos inseguridad e ideas negativas respecto a su

cuerpo, propiciando el deseo de cambio y recurriendo, en ocasiones, a medidas extremas que podrían causar un daño tanto físico como mental.

En el Instituto de Artes es frecuente escuchar comentarios acerca de la corporalidad, los más comunes son aquellos relacionados con el aumento de peso. “Un entrenamiento en el que predomina el autoritarismo en la sala de danza fomentará la aparición de un ambiente tóxico que propiciará problemas psicológicos afectando al desarrollo de la autoconfianza y dificultará el desarrollo artístico de la bailarina” (Tapiador y Jamila, 2023, p.10). Los grupos demográficos más afectados son los adolescentes y adultos jóvenes, ya que están inmersos en el uso de los medios virtuales —en los que prevalece la comparación social— y sujetos a la conformación del ideal de belleza, así como al uso de programas digitales que manipulan las imágenes publicadas en las plataformas, sintiéndose excesivamente preocupados por crear y mantener una apariencia agradable y aceptada socialmente. A través de estas redes, se dan a notar los estereotipos de belleza y de una vida perfecta, con pensamientos poco o nada realistas sobre la cotidianidad (Linares y Figueroa, 2023).

La autoestima se entiende como el valor que ponemos por encima de nosotros mismos e incluye aceptar los aspectos positivos y negativos que poseemos, sentirnos bien con nosotros mismos y con nuestros logros (Linares y Figueroa, 2023). Como variable psicológica, pretende comprender cómo los individuos evalúan sus propias cualidades, incluyendo diversos componentes o debilidades, factores humanos y características sociales y espirituales. (Linares y Figueroa, 2023). La autoestima nos permite reconocer cada aspecto positivo y negativo existente en nuestra persona, haciendo que podamos identificarlos con claridad y sentirnos bien respecto a esto, comprendiendo que, así como tenemos defectos, también tenemos cualidades y habilidades. En relación con esto, podemos afirmar: “la autoimagen es lo que ves en ti, no necesariamente refleja la realidad” (Hill, 2013). El autoconcepto y la autoestima del profesorado son fundamentales y deben estudiarse, analizarse y trabajarse durante los procesos de formación de cada profesor, en lugar de asumirse como aspectos que se desarrollan por sí mismos (Buitrago y Sáenz, 2021).

Además de los sacrificios físicos, las personas también pueden llegar a experimentar un significativo impacto psicológico, lo que puede dar lugar a diversas patologías de gravedad, siendo algunas de ellas los trastornos de la alimentación, depresión, ansiedad, etc. (Platero, 2023).

La educación en medios de comunicación, la promoción de la autoaceptación y la inclusión de la diversidad en la representación de la belleza son pasos importantes para contrarrestar los efectos negativos de los ideales de belleza inalcanzables y fomentar el bienestar y la salud mental de las personas. (Platero, 2023, p.35)

Si la percepción es negativa, la autoestima se verá directamente afectada de manera negativa, por el contrario, tener una percepción positiva, ayuda a tener una mejor autoestima.

Como se mencionó anteriormente, una de las disciplinas más importantes en la formación de los bailarines es el ballet clásico —la más exigente de todas— y representa la que mayor valor llega a tener sobre la corporalidad. Los profesores enseñan que el cuerpo necesita cumplir con ciertas carac-

terísticas específicas para poder ser considerado apto para la práctica de esta disciplina; regularmente, dichos rasgos consisten en un cuerpo delgado y alargado con músculos tonificados, pero sin volumen.

El alumnado de los conservatorios profesionales de danza está sometido desde edades muy tempranas a elevadas exigencias y presiones comparativas, lo cual influye en la formación del autoconcepto, la autoestima, el perfeccionismo y la imagen corporal de las bailarinas y los bailarines. (Cano, 2022, p.2)

En el caso del Instituto de Artes, la mayoría de los estudiantes de la licenciatura no iniciaron en la danza a temprana edad, lo cual los hace compararse con bailarines que sí lo hicieron y, como consecuencia, la autopercepción repercute negativamente en su desempeño debido a la existencia de estereotipos muy marcados dentro del medio, por ende, aumenta la posibilidad de desarrollar insatisfacción corporal, baja autoestima o problemas de percepción de la autoimagen.

Debido a estas exigencias, como bailarinas y ex alumnas de dicha escuela, consideramos relevante hacer un contraste de información entre las investigaciones previas relativas al tema y los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos dentro del Instituto de Artes. Siendo ya un tema un poco normalizado, se cree que el bailarín debe someterse a altos niveles de estrés para desarrollar una mayor adaptación a la hostilidad que presume la danza como actividad profesional, lo cual puede ser perjudicial para la salud mental.

Metodología

La información sobre los temas de salud emocional en el ámbito dancístico sigue siendo limitada. Los datos se recabaron en relación con el objeto de estudio, que consiste en la dismorfia corporal y la autoestima, pero aplicados en diferentes disciplinas como la psicología y el área de la salud. A causa de la poca literatura sobre estos problemas en la danza, fue necesario hacer un contraste entre las fuentes y los resultados de la aplicación de instrumentos, delimitando a una investigación con no más de 5 años de antigüedad. Con ello se logró obtener el instrumento ideal para poder validar y responder a la pregunta: ¿cómo afectan la dismorfia corporal y la baja autoestima en el desarrollo del bailarín? La intención es generar con estos datos nueva información que permita mejorar la salud emocional y física en los bailarines, destacando la importancia de abordar estos temas como parte de su formación integral.

El estudio se llevó a cabo con un enfoque mixto a través de la revisión de 20 distintas investigaciones, las cuales tenían en común los temas dismorfia corporal y autoestima, para posteriormente realizar la aplicación de instrumentos en estudiantes de danza del Instituto de Artes, contrastando con ello la información. Se realizó una investigación previa para determinar los instrumentos que mejor se adaptaran al tema, encontrando como principal la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), validada por Atienza et al. (2000), la cual consta de 10 ítems que evalúan el nivel de autoestima, y en segundo lugar el MBSRQ (Multidimensional Body Self Relations Questionnaire) Cash (1990), adaptado y va-

lidado por Botella et al. (2009), un inventario autoadministrado de 69 ítems que evalúa los aspectos actitudinales respecto al constructo “imagen corporal”.

La investigación se realizó con el fin de identificar los valores reales de la baja autoestima y la presencia de dismorfia corporal en estudiantes de la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes para determinar de qué manera afectan estas anomalías en el desarrollo de los bailarines dentro de dicha institución, tomando en cuenta que se ven sometidos a 3 disciplinas durante su formación (ballet clásico, danza contemporánea y danza folclórica), y resaltando que el ballet requiere de una corporalidad específica, la cual generalmente se convierte en la corporalidad deseada a la que aspiran los alumnos. Esta disciplina adquiere mayor relevancia por ser cursada durante toda la licenciatura.

El diseño de la investigación es longitudinal, pues se realizó un estudio completo de la población de bailarines del Instituto de Artes de tipo descriptivo, buscando explicar de forma cualitativa y cuantitativa la baja autoestima en estudiantes de danza a nivel profesional, para obtener una mayor precisión sobre las necesidades emocionales de un bailarín en formación.

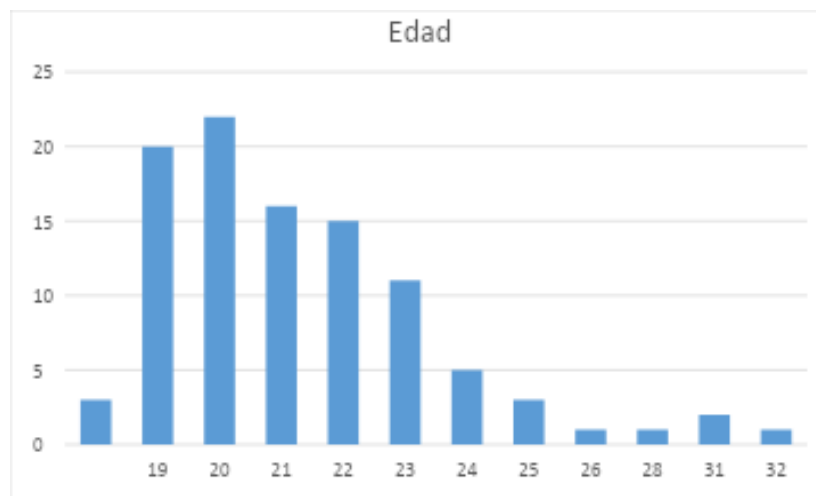
Resultados

En el presente apartado se presentan los datos sociodemográficos de la muestra, se describen los puntajes promedio de las variables medidas y, finalmente, se realizan análisis inferenciales a través de la *r* de Pearson, para dar respuesta a la hipótesis de investigación.

La mayoría de la muestra está conformada por mujeres (85%), el resto son varones.

Figura 1

Edad.



Nota. El 42% de la muestra tiene entre 19 y 20 años, el 31% entre 21 y 22, el 10% tiene arriba de 25 años.

Estadísticos descriptivos

Se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) validada por Atienza et al. (2000), la cual se interpreta de acuerdo con los siguientes puntos de corte: menos de 25 puntos indica autoestima baja; de 26 a 29, autoestima media; y de 30 a 40 puntos indica autoestima elevada. La muestra obtuvo una $\bar{x}$ = 30.65 (DE=5.57), lo cual señala que la muestra tiene una autoestima elevada (ver Tabla 1).

Se aplicó el MBSRQ Cuestionario de Imagen Corporal (adaptado y validado por Botella et al. 2009), el cual se interpreta de acuerdo con los siguientes puntos de corte: valor promedio bajo (1.0 a 2.5) indica insatisfacción con la imagen corporal o una baja preocupación por la apariencia física; valor promedio medio (2.6 a 3.5) indica una imagen corporal neutral o una percepción equilibrada sobre la propia apariencia; y el valor promedio alto (3.6 a 5.0) refleja mayor preocupación por la imagen corporal, con una tendencia hacia la insatisfacción o una alta valoración de la apariencia física. La muestra obtuvo una $\bar{x}$ = 3.67 (DE=.43), lo cual señala que los alumnos tienen una mayor preocupación por la imagen corporal con un mayor grado de insatisfacción de la apariencia física.

Asimismo, el cuestionario mide diversos factores que reflejan la actitud de una persona hacia su cuerpo y la relación con su apariencia, divididos en la siguiente forma: Factor Importancia Subjetiva de la Corporalidad, la muestra obtuvo una $\bar{x}$ = 3.46 (DE=.39), señalando así que los alumnos tienen una percepción neutral o equilibrada sobre la propia apariencia. El Factor Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física obtuvo una $\bar{x}$ = 4.07 (DE=.61), lo cual indica que los alumnos tienen una mayor preocupación por mantener la forma física. En el Factor Atractivo Físico Autoevaluado se obtuvo una $\bar{x}$ = 3.41 (DE=.92), por lo cual los alumnos tienen una percepción neutral o equilibrada de su atractivo físico. Finalmente, en el Factor Cuidado del Aspecto Físico, se obtuvo una $\bar{x}$ = 3.83 (DE=.92), lo que muestra que los alumnos tienen una mayor preocupación por cuidar de su aspecto físico.

Se encontró una correlación positiva entre las variables de Autoestima e Imagen Corporal, r = .321. La correlación fue estadísticamente significativa, $p < .01$. A mayor autoestima, mejor percepción y valoración del propio cuerpo.

Se encontró una correlación positiva entre las variables de Autoestima e Importancia Subjetiva de la Corporalidad, r = .280. La correlación fue estadísticamente significativa, $p < .01$. A mayor autoestima, mayor satisfacción con la apariencia física.

Se encontró una correlación positiva entre las variables de Autoestima y Atractivo Físico Autoevaluado, r = .598. La correlación fue estadísticamente significativa, $p < .01$. A mayor autoestima, mayor satisfacción con los aspectos físicos.

En el resto de las variables no se encontraron relaciones estadísticamente significativas.

Tabla 1

Puntaje promedio de las variables Autoestima e Imagen Corporal.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Autoestima	100	21.00	40.00	30.65	5.57
Imagen Corporal Total	100	1.64	4.61	3.67	.43
Factor ISC (Importancia Subjetiva de la Corporalidad)	100	1.79	4.38	3.46	.39
Factor COMF (Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física)	100	1.14	5.00	4.07	.61
Factor AFA (Atractivo Físico Autoevaluado)	100	1.00	5.00	3.41	.92
Factor CAF (Cuidado del Aspecto Físico)	100	1.40	5.00	3.83	.62

Tabla 2

Estadística inferencial.

	Imagen Corporal Total	Importancia Subjetiva de la Corporalidad	Conductas Orientadas a Mantener la Forma Física	Atractivo Físico Autoevaluado	Cuidado del Aspecto Físico
Autoestima	.321**	.280**	.174	.598**	.011

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

Discusión

Se encontró una relación con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Negi y Kumari (2024), en el cual los bailarines obtuvieron puntuaciones altas en las dimensiones de bienestar, de autoestima y dominio del entorno. Se obtuvo un resultado positivo en los sectores, concluyendo que las personas que participan en actividades de danza poseen un alto sentido de autoestima y autopercepción

en comparación con quienes no lo realizan. En contraste con el presente estudio, los hallazgos obtenidos por Szászi y Szabó (2021) muestran que los bailarines son los más insatisfechos con su cuerpo, mencionando que la satisfacción corporal no está relacionada con el peso corporal actual, sino con la diferencia entre el tamaño corporal actual y el deseado, concluyendo que, a mayor autoestima, mayor protección y cuidado del cuerpo.

Por otra parte, el estudio realizado por Bollerman (2020) demostró que las personas con más años de experiencia en la danza tienen mayores niveles de vigilancia corporal y se identifican mejor con ideales culturales y atléticos generales de atractivos. Otra similitud se encontró en el trabajo realizado por Chakrabarty y Teotia (2023), en donde sugieren que las personas que practican danza tienen niveles más altos de autoestima en comparación con los no bailarines.

Se encontró relación con el trabajo realizado por Bethel (2024), donde vemos cómo exigencias del ballet influyen negativamente en el cuerpo, la imagen de los bailarines y su percepción sobre sí mismos. Significativamente, el estudio de Mastrogianni, et al. (2020) demostró que las gimnastas adquieren una mejor autopercepción y autoestima, sobre todo cuando crecen y maduran, pues los logros adquiridos influyen en este aspecto.

En la investigación de Pairitz (2020) tuvo mayor relevancia la observación corporal y el uso del espejo, deduciendo que el uso del espejo y el perfeccionismo tienen una relación directa. Los resultados obtenidos por Cervantes Luna et al. (2021), muestran que las bailarinas de ballet tienen menor IMC, menor insatisfacción corporal, mayor estima hacia la condición física y mayor preocupación por el peso. De igual manera, la investigación de Maradiegue (2021) resalta la relación significativa entre la insatisfacción corporal y el perfeccionismo.

Las bailarinas en formación tienen una mayor preocupación por su peso y tienden a presentar una predisposición a exigir la perfección en ellas mismas y en su entorno. Contrario a la mayoría de la literatura, De Rezende et al. (2020), en su investigación de análisis de la imagen corporal en jóvenes bailarines, arrojó un resultado negativo, dando como resultado que la mayor parte de los bailarines presentaron distorsión de la imagen corporal y, por el contrario, hubo un resultado bajo en cuanto a la preocupación corporal.

Por otra parte, Díaz de Blas (2020) halló una similitud entre el perfeccionismo, la obsesión y la tendencia a la autoexigencia y constancia, los cuales favorecen para desarrollar algún tipo de TCA y/o insatisfacción corporal. Giangreco (2020) encontró en su estudio que el 37,5% de la muestra presenta insatisfacción con su imagen corporal y existe un porcentaje elevado de sobrepeso e insatisfacción corporal. Los resultados de Faria et al (2022) resaltan que en adolescentes la insatisfacción de la imagen corporal se relaciona con los años de práctica, asemejándose a la literatura de Mastrogianni et al. (2020), donde se expresa que las gimnastas adquieren mayor autoestima y satisfacción corporal cuando crecen.

Conclusiones

Con esto reafirmamos la hipótesis planteada al inicio de este trabajo, en la cual se analiza la relación entre autoestima e imagen corporal, demostrando que los estudiantes de danza presentan irregularidades en su manera de percibir el cuerpo y una gran preocupación por su aspecto, con cierta tendencia a abusar del ejercicio físico como un medio para lograr los objetivos que dicha disciplina exige. “En términos de forma y peso, cada género de danza tiene diferentes expectativas. Sin embargo, es común aspirar a un cuerpo delgado y estético” (Szászi & Szabó, 2021, p.31).

Es necesario un enfoque actualizado e inclusivo en la enseñanza del ballet dentro de la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes. Como se menciona anteriormente, es una disciplina con una alta demanda en cuanto a las características físicas, sin embargo, existen bailarines con cuerpos distintos al estereotipado que poseen una gran habilidad para el ballet; es necesario que se reconozca al bailarín por su desempeño y habilidades y no solo por sus características físicas. La danza evoluciona constantemente, por lo que se espera que en un futuro se normalice la inclusión de cuerpos diversos en el ballet y se promueva el respeto y apreciación por dicha diversidad.

Para mejorar el rendimiento, el futuro bailarín es bombardeado desde el entorno social y el espacio online con “consejos útiles”, información dudosa, técnicas de entrenamiento drásticas, dietas de moda, trucos para perder peso que, aunque tengan éxito a corto plazo, empeorarán el estado físico y/o mental del alumno. (Szászi & Szabó, 2021, p.33).

Los resultados muestran que, a pesar de tener una autoestima elevada, los alumnos tienen mayor preocupación por su imagen corporal y una mayor insatisfacción con su apariencia física. Derivado de ello, observamos que los bailarines son un grupo de riesgo para el desarrollo de conductas alimentarias negativas y una percepción distorsionada de su propio cuerpo, la cual es directamente influenciada por el entorno en donde se desenvuelven. “Los bailarines, al igual que los grupos de deportistas especiales, tienen un mayor riesgo de padecer trastornos alimentarios” (Szászi & Szabó, 2021, p.36).

Este trabajo es de suma importancia para el campo y para la Licenciatura en Danza del Instituto de Artes de la UAEH, pues pretende visibilizar la magnitud de este problema dentro del medio dancístico, concientizar y aportar información relevante que pueda contribuir para fomentar una nueva forma de enseñar la danza, buscando el cuidado del cuerpo, el respeto por este y el bienestar tanto físico como mental, optimizando el desarrollo de habilidades del bailarín antes que la búsqueda de lograr un cuerpo perfecto.

La danza puede tener muchos efectos benéficos sobre el cuerpo y en la vida de quien la practica, sin embargo, debemos poner atención en diversos aspectos para ser capaces de cuidar y guiar el desarrollo del profesional de la danza, con el fin de evitar la aparición de patologías que a la larga afectan su calidad de vida y su desarrollo profesional (Negrete, 2022).

Referencias

- Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, (22), 29-42. https://www.researchgate.net/profile/Yolanda-Moreno-3/publication/308341043_Analisis_de_la_dimensionalidad_de_la_Escala_de_Autoestima_de_Rosenberg_en_una_muestra_de_adolescentes_valencianos/links/5a8d66f70f7e9b27c5b4ae9f/Analisis-de-la-dimensionalidad-de-la-Escala-de-Autoestima-de-Rosenberg-en-una-muestra-de-adolescentes-valencianos.pdf
- Bethel, C. (2024). The Impact of Body Image on Self-Confidence in Elite Dancers. *Applied Sport & Performance Psychology/Literature Reviews*, (3) 1-26. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2024.ASPP.01>
- Bollerman, C. (2020). *Body image and Dance: Achieving Perfection at Andy Cost* [Tesis de licenciatura, Universidad de Rhode Island]. DigitalCommons@URI. <https://digitalcommons.uri.edu/srhonorsprog/806/>
- Botella, L., Ribas, E., y Benito, J. (2009). Evaluación Psicométrica de la Imagen Corporal: Validación de la Versión Española del Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). *Revista Argentina de Clínica de Psicología*, 18(3), 253-264. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921775006>
- Buitrago, R., y Sáenz, N. (2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima: Perspectivas emocionales para el contexto escolar. *Educación Y Ciencia*, (25), 1-18. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/download/12759/11022/52115
- Cano, M. (2022). *Programa de intervención grupal sobre variables psicosociales en jóvenes practicantes de danza* [Tesis de maestría, Universidad D Córdoba]. Repositorio de la Universidad D Córdoba. <https://helvia.uco.es/handle/10396/24712>
- Cervantes Luna, B., Escoto Ponce De León, M. & Camacho Ruiz, E. (2021). Estima corporal: Insatisfacción corporal e índice de masa corporal en bailarinas de ballet y estudiantes. *Psychology, Society, & Education*, 13(2), 117-126. <https://doi.org/10.25115/psy.v13i2.3408>
- Chakraborty, A., & Teotia, A. (2023). Relationship Between Self-esteem and Happiness Among Dancers and Non-dancers. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 11(5), 443-460. https://www.ijcrt.org/viewfull.php?&p_id=IJCRT23A5469
- De Rezende, I., Ferreira, L., Jabur, A., Dias Da Silva, T., Alves, L., y Martins, C. (2020). Distorção da Imagen Corporal em Bailarinas Jovens. *Revista Pensar A Prática*, 23. <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/61725>
- Díaz de Blas, C. (2020). *Perfil psicológico de bailarines de ballet. Una revisión narrativa* [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/340217/retrieve>

- ENDCC. (2022). *El cuerpo humano ideal para la danza clásica o ballet. Ciclo Escolar 2022-2023*. Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea. https://sgeia.inba.gob.mx/archivos/escuelas/danza/2022/endcc_cuerpo-ballet_2022.pdf
- Faria, B., Frontini, N. & Antunes, R. (2022). Body Image and Well-being in Dance Practitioners: an Exploratory Study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 168-178. *Imagen corporal y bienestar en los practicantes de danza: un estudio exploratorio*
- Giangreco, M. (2020). *Patrones alimentarios, estado nutricional y percepción de la imagen corporal en bailarinas de ballet adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad FASTA, Argentina]. Repositorio digital de la Universidad FASTA. <https://dspace.ufasta.edu.ar/server/api/core/bitstreams/7e805f63-4b2f-491b-90a9-8f4133879c48/content>
- Linares, G., y Figueroa, S. (2023). *Relación Entre la Adicción a Redes Sociales con la Autoestima y la Insatisfacción Corporal en Estudiantes de la Universidad Ricardo Palma* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Perú]. Repositorio institucional URP. <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/3b256855-63c4-45d6-8deb-9e50618f5f10>
- Lon, N. (2023). La danza como superación de los códigos corporales. Análisis de caso: *Reflejo* (2020), de Juan Carlos Mostaza y *Reflejo* (2022), de Hillary Bradfield. *HArtes*, 5(9), 120-132. <https://revistas.uaq.mx/index.php/hartes/article/view/1324/1123>
- Maradiegue, D. (2021). *Imagen corporal y perfeccionismo en bailarinas jóvenes de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/654811>
- Mastrogrianni, A., Psychountaki, M., & Donti, O. (2020). Self-Perceptions and Self-Esteem in Adolescent Rhythmic Gymnasts: Is Training Level a Determinant?. *Science of Gymnastics Journal*, 12(3), 357-366. https://www.researchgate.net/publication/344600762_Self-perceptions_and_self-esteem_in_adolescent_rhythmic_gymnasts_Is_training_level_a_determinant
- Miranda, L. (2023). Imagen, Cuerpo, Sublimación y Danza. *Qvadrata*, 5(10), 93-119. <https://revistas-cientificas.uach.mx/index.php/qvadrata/article/view/1517/2408>
- Moreno, J. (2022). *Cuerpo vivido, diversidad corporal y danza contemporánea*. [Tesis de licenciatura, Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia]. Repositorio de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Colombia. <https://repository.udistrital.edu.co/items/96b84902-e8d9-4cd5-aa63-0135ce709fed>
- Negi, D. & Kumari, N. (2024). Relationship between Anxiety, Psychological Wellbeing & Self-esteem among Dancers and Non-dancers. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 358-373. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/217/155>
- Negrete, A. (2022). *Factores de la salud mental en profesionales de la danza*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/13232>

- Pairitz, A. (2020). *Predictive Factors of Eating Disorders in Dancers* [Tesis de licenciatura, Universidad de Ball State]. Cardinal Scholar. <https://cardinalscholar.bsu.edu/server/api/core/bitstreams/90f709f3-168f-47b9-a134-e32e1056542d/content>
- Platero, S. (2023). *La influencia de los Ideales de Belleza en la Sociedad Actual Sobre la Autoimagen y la Autoestima Según el Género y la Edad: Una Revisión Sistemática* [Tesis de maestría, Universidad Europea]. Repositorio de la Universidad Europea. <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/6868>
- Hill, N. (2013, 10 de junio). Self Concept: Self-Image, Ideal Self, and Self-Esteem. *Practice Wisdom: A collection of reflections for those learning and practicing psychotherapy, and clinical social work more generally*. <http://practicewisdom.blogspot.com/2013/06/self-concept-self-image-ideal-self-and.html>