

Aida Morrerres Sisó

**LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO EN
BAILARINES DE ELITE DE BAILE DEPORTIVO**

TRABAJO FIN DE GRADO

Dirigido por Santiago Mora Parada

Grado de Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2026

LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO EN BAILARINES DE ELITE DE BAILE DEPORTIVO

1. Introducción	1
2. Métodos.....	5
2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	5
2.2. BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA.....	6
3. Resultados	6
3.1. PRESIÓN PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL	6
3.2. PRESIÓN FÍSICA Y CORPORAL	8
3.3. PRESIÓN ESTÉTICA	9
4. Discusión	15
4.1. Exigencias de alto rendimiento y salud mental en bailarines	15
4.2. Presión física, lesiones y repercusión psicológica.....	16
4.3. Presión estética, autoimagen y conductas alimentarias	16
4.4. Interacción de los factores e implicaciones para el alto rendimiento	17
5. Conclusiones	18
Referencias	19

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad (Muñoz et al., 2016). En Psicología, cuando se habla de salud mental se la entiende como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización; es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales. Para hablar del concepto de salud mental es menester hacer referencia primero al concepto de salud propiamente dicha, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones (Bertolote, 2008). En el ámbito del alto rendimiento, y del deporte en general, el bienestar emocional es igualmente tan importante como el bienestar real: tener un gran bienestar emocional es un ángulo clave para la prosperidad del competidor, el rasgo mental complementa los ángulos físico, especializado y estratégico en la visión mundial de la ejecución deportiva (Cruz Villegas, 2022).

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra “perform”, adoptada del inglés, que significa cumplir, ejecutar. De manera que se puede definir a un deportista de élite o de alto nivel como una persona que, gracias a una serie de factores, sumados al esfuerzo y sacrificio continuo, logra obtener unos objetivos, permitiéndose situarse en lo más alto del ámbito deportivo, alcanzando cotas de alto rendimiento y las marcas más elevadas (Abajo et al., 2022). Sin embargo, es inevitable cuando se trata de analizar la pericia y excelencia en el deporte que surjan los problemas derivados de la polémica naturaleza-crianza, de lo innato y lo adquirido, del papel del talento natural en la consecución de la pericia (Vidal et al., 2008).

Para poder soportar los niveles de sacrificio, es innegable la necesidad de motivación y autoconfianza del deportista. La manera en la que las personas juzgan su competencia y definen el éxito de sus logros influye de manera proporcional en sus patrones motivacionales. No obstante, tanto la

motivación como la ansiedad en el deporte influyen en situaciones de competición, siendo un obstáculo o un estímulo para el rendimiento de los deportistas (Abajo et al., 2022). Es difícil optimizar el aprendizaje de un deporte si el deportista no posee la energía psicológica necesaria, si no está convencido de que es posible alcanzar el objetivo marcado, si no manifiesta junto a la inteligencia motriz, la inteligencia emocional, aquella que le permite soportar las horas de entrenamiento, que le dota de un robusto autoconcepto, que le permite comprender que la fuerza está en verse cada vez mejor, y que el fracaso surge cuando "superar a los demás" es la única meta; es este un punto clave, lo emocional se convierte en el motor de la optimización deportiva, como aseguraron Vidal et al., (2008).

Aunque el hecho de bailar pueda ser recompensante de forma intrínseca, los bailarines se ven envueltos en un ambiente educativo, reglado como una enseñanza oficial, que determina las cogniciones y emociones que estos experimentan, así como su comportamiento. Además, los bailarines de alto rendimiento están expuestos a elevados niveles de presión psicológica y emocional los cuales se hacen visibles a través de ansiedad precompetitiva, estrés y miedo al error en contextos de evaluación constante. Dichas respuestas emocionales se intensifican en situaciones de competición o exhibición pública, donde el rendimiento es juzgado de forma inmediata y comparativa. Asimismo, el perfeccionismo, la autoexigencia y la autocritica se identifican como rasgos frecuentes en este contexto, actuando como factores que pueden afectar y modificar el bienestar psicológico. Las expectativas de entrenadores, jueces y figuras de autoridad, junto con la presión por cumplir estándares técnicos y estéticos elevados, condicionan significativamente la vivencia emocional y su percepción de la propia ejecución (Bertolote, 2008; Cruz Villegas, 2022).

En la danza la aptitud para bailar depende de la capacidad de los individuos para trabajar en diversas condiciones. Para Irvine (2011) la condición física cuenta con unos componentes esenciales para la danza en los cuales destaca la capacidad aeróbica, la capacidad anaeróbica, la resistencia muscular, la fuerza física, la potencia, la flexibilidad, la condición neuromuscular, la composición corporal y el descanso. Todos ellos son importantes en el momento de realizar algún entrenamiento (Rivera, 2021), no obstante, todo

exceso es peligroso y pueden generarse situaciones de sobreentrenamiento -en situaciones donde la demanda excede las capacidades de recuperación; entre los bailarines esto ocurre frecuentemente por la lucha de conseguir el mayor nivel y dominio técnico. Lamentablemente la danza no se basa únicamente en la motivación o pasión, si el cuerpo físico no nos acompaña como necesitamos se produce un desencanto que probablemente conduzca a retirarse del camino de la danza o bien a un aviso, muchas veces unido a una enfermedad. Los problemas se hacen más evidentes cuando los síntomas son de carácter fisiológico: cuando descende la capacidad máxima de trabajo, se hacen frecuentes las cefaleas o dolores de estómago, insomnio, dolores musculares y articulares, pérdida del apetito, estreñimiento o diarrea frecuente o frecuencia cardíaca acelerada incluso estando en estado de reposo (Guzmán, 2007). Del mismo modo, en la danza, la elevada carga física derivada de entrenamientos prolongados, repetitivos y de la normalización del dolor favorece la aparición de lesiones y estados de fatiga, con consecuencias que trascienden el plano físico. Dichas situaciones pueden repercutir negativamente en el bienestar psicológico del bailarín y en la continuidad del rendimiento, especialmente cuando se producen interrupciones del entrenamiento o dificultades para mantener el nivel previo a la ejecución (Guzmán, 2007; Rivera, 2021).

La imagen corporal desempeña un papel crucial en la danza, dado que esta disciplina artística exige un alto nivel de desempeño físico y estético. Según Cardoso et al., (2017), la danza no solo es una expresión artística, sino también una ocupación que requiere una estética corporal específica que impacta directamente en el rendimiento del bailarín. Esta necesidad responde, en gran parte, a las expectativas del público y a los estándares establecidos en el mundo de la danza, lo que lleva a los bailarines a someterse a entrenamientos intensivos y altamente exigentes. Sin embargo, este nivel de exigencia puede incrementar su vulnerabilidad a diversas problemáticas de salud. A su vez, hay que reconocer que la imagen corporal tiene rol en el ámbito de la danza, insta a los bailarines a esforzarse para lograr mayor apariencia, lo que puede derivar en su desarrollo de TCA, depresión, baja autoestima (Danis et al., 2016). El observarse delgado, no es solo sinónimo de belleza como piensa la población general, sino que para los bailarines es

también de agilidad, despliegue escénico y mayores oportunidades dentro del campo de la danza (Loja, 2025).

Sin embargo, ante todos estos factores negativos y desadaptativos ocasionados por la alta exigencia tanto psicológica, física como estética, estudios como el de Amado et al., (2010) han evidenciado la existencia de una relación positiva y significativa entre los niveles más autodeterminados de la motivación intrínseca e identificada, con las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, lo que implica que probablemente el hecho de bailar por satisfacción y diversión ayuda a estar mas relajados y a trabajar activamente para controlar o modificar los pensamientos o actitudes negativas desencadenadas en una situación estresante. Por el contrario, la desmotivación muestra una relación significativa con las estrategias orientadas a la evitación, como es el caso del distanciamiento mental. En este sentido, es lógico pensar que una persona que no tiene ningún tipo de motivación por una actividad, tampoco le interese el éxito y el bienestar que puede alcanzar y simplemente se limite a evitar o alejarse de cualquier tipo de pensamiento o situación relacionado con la misma (Amado et al., 2010). Por lo cual, está demostrado que el uso de estrategias de afrontamiento enfocadas a la tarea predice resultados positivos ante situaciones estresantes, mientras que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación predice consecuencias negativas en dichas situaciones (Gaudreau y Blondin, 2002; Skinner et al., 2003).

Una vez expuesta dicha evidencia, se pone en manifiesto la necesidad de abordar la salud mental en bailarines de alto rendimiento desde una perspectiva integral, que contemple la interacción entre los factores psicológicos, físicos y estéticos implicados en esta disciplina. Los estudios revisados muestran que el rendimiento de la danza no depende exclusivamente de las capacidades técnicas o físicas, sino que está profundamente condicionado por el bienestar emocional, la gestión de la presión psicológica, la exigencia física constante y la internalización de estándares de belleza elevados; los cuales repercuten conjuntamente en la vivencia del bailarín y en la calidad de su carrera profesional (Bertolote, 2008; Cruz Villegas, 2022). En este sentido, analizar de manera conjunta estas dimensiones resulta fundamental para comprender la complejidad de la

experiencia del bailarín y para justificar intervenciones dirigidas a la promoción de la salud mental y el rendimiento sano en contextos de alta exigencia (Amado et al., 2010).

2. Métodos

Para llevar a cabo esta revisión sistemática se han seguido las indicaciones establecidas en las actuales directrices PRISMA (Page et al., 2021).

2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

La idea inicial de este estudio era correlacionar de algún modo una disciplina tan apasionada y exigente como la danza, con la salud mental.

Como era un concepto muy amplio decidimos empezar a buscar artículos e ir orientando y conduciendo el tema del estudio hacia algo más preciso; hasta que decidimos focalizarnos más en una tipología de baile de las más disciplinadas y comprometidas.

Finalmente hicimos una búsqueda de artículos adecuados y para llevar a cabo un estudio más preciso, se han elaborado unos criterios de inclusión y exclusión para los artículos seleccionados:

Criterios de inclusión:

- Publicaciones a partir del 2010
- Artículos en inglés o español
- Artículos originales
- Estudios realizados a personas
- Que los sujetos se dediquen al baile de manera profesional
- Que tengan en cuenta variables psicológicas

Criterios de exclusión:

- Artículos en otros idiomas desconocidos
- Artículos publicados antes del 2010
- Revisiones bibliográficas, sistemáticas o metaanálisis
- Estudios altamente enfocados en lesiones, fisioterapia, medicina o fisiología corporal

- Artículos que estudien recuperaciones o rehabilitaciones años después del periodo profesional
- Estudios que utilicen la danza como proceso terapéutico de enfermedades

2.2. BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

La investigación se efectuó entre octubre y diciembre de 2025 en la base de datos PubMed y otros portales proporcionados por el CRAI URV.

Para la búsqueda de artículos que correlacionaran los principales aspectos de esta revisión, se utilizaron palabras como: "dancesport" AND "anxiety", "dancesport" AND "estrés", "dancesport" AND "exigencia", "dancesport" AND "rendimiento", "dancesport" AND "belleza", "dancesport" AND "presión" ... Se han considerado los estudios publicados a partir de 2010 y en inglés o castellano, prestando atención al título y al resumen.

3. Resultados

Para poder trabajar mejor con los diferentes ámbitos del estudio vamos a distribuir los artículos y, por ende, el tema principal de estos, en tres meta-aspectos más generales: presión psicológica/emocional, presión física y presión estética. En dichos meta-aspectos se englobarán temas como la ansiedad, los trastornos alimenticios, la exigencia física y mental, la depresión, el estrés, las lesiones, etc.; para después poder ver cómo se correlacionan con el rendimiento conseguido y qué consecuencias tiene para la integridad del propio bailarín.

3.1. PRESIÓN PSICOLÓGICA Y EMOCIONAL

Los estudios revisados muestran que el papel de la salud mental es fundamental para un buen rendimiento tanto personal como profesional, cualquier tipo de afectación o desestabilidad puede repercutir directamente en este.

3.1.1. Ansiedad

La literatura señala que la ansiedad es uno de los factores psicológicos más estudiados en bailarines de baile deportivo. En este sentido, Aliberti et al.

(2024) afirman que los bailarines presentan niveles elevados de ansiedad precompetitiva, tanto a nivel cognitivo – preocupación, pensamientos intrusivos y temor al fracaso – como somático, manifestado a través de tensión muscular, palpitaciones y malestar físico previo a la competición.

Asimismo, diversos estudios identifican el perfeccionismo autocrítico como un factor asociado a mayores niveles de ansiedad. Goodwin et al. (2014) describen que los bailarines con elevada autoevaluación negativa muestran mayor preocupación por el error, miedo a no cumplir expectativas y una mayor tendencia a experimentar ansiedad, especialmente en contextos donde el cuerpo es objeto de evaluación constante.

Desde una perspectiva más experiencial, Sheets-Johnstone (2015) analiza la vivencia del movimiento y la expresión corporal, señalando que la conciencia corporal y la construcción de la identidad a través del cuerpo pueden verse influenciadas por estados emocionales. Por su parte, Boyes y Cornelissen (2024) describen que la presión estética y la comparación constante en disciplinas altamente visuales se asocian con ansiedad relacionada con la apariencia y el miedo a la valoración externa.

3.1.2. Depresión

Aunque ninguno de los artículos revisados analiza la depresión como variable principal, varios estudios describen la presencia de factores psicológicos asociados al malestar emocional. Goodwin et al. (2014) y Aliberti et al. (2024) identifican la autoexigencia extrema, el perfeccionismo autocrítico, el estrés competitivo y los elevados niveles de ansiedad como características frecuentes en bailarines de alto rendimiento.

Por otro lado, los estudios que abordan la dimensión corporal y sociocultural del baile remarcan la presencia de presión estética e insatisfacción corporal. En este sentido, Boyes y Cornelissen (2024) y Varea et al. (2025) describen que las normas corporales rígidas, la evaluación visual constante y las expectativas externas forman parte del contexto habitual en disciplinas como el baile deportivo.

En conjunto, la literatura revisada identifica la coexistencia de múltiples factores psicológicos y contextuales asociados al malestar emocional en bailarines de alto rendimiento.

3.1.3. Estrés

Los artículos analizados coinciden en describir el baile deportivo como un contexto de elevada exigencia psicológica. Aliberti et al. (2024) señalan que la presión competitiva y la evaluación constante por parte de jueces, entrenadores y público se asocian con altos niveles de estrés emocional y ansiedad precompetitiva.

Asimismo, Godwin et al. (2014) describen que el perfeccionismo autocrítico, caracterizado por el miedo al error y la autoevaluación negativa, está presente especialmente en etapas formativas y trayectorias de alto rendimiento. Desde una perspectiva sociocultural, Varea et al. (2025) y Boyes y Cornelissen (2024) identifican la vigilancia corporal constante, la comparación con ideales estéticos y la exposición a comentarios críticos como fuentes adicionales de estrés psicológico.

Finalmente, Liu et al. (2022) reportan que las demandas físicas del *Dancesport*, junto con el dolor y las lesiones, se asocian como un componente de estrés corporal que también es descrito en los estudios.

3.2. PRESIÓN FÍSICA Y CORPORAL

Los estudios revisados describen que el baile deportivo implica una elevada exigencia física, dado que el cuerpo constituye la principal herramienta de trabajo del bailarín. Liiv et al. (2016) y Wyon et al. (2016) señalan que el rendimiento requiere una preparación física específica para afrontar la carga y las demandas propias de esta disciplina.

3.2.1. Exigencia física y autoconocimiento

La literatura coincide en que la danza y, particularmente el baile deportivo, integra múltiples capacidades motrices. Liiv et al. (2013) describen los altos requerimientos de fuerza, potencia, resistencia y coordinación, junto con un control postural preciso y una ejecución técnica rigurosa.

Desde un enfoque funcional, Wyon et al. (2016) aseguran que el rendimiento en danza exige un dominio avanzado de la alineación corporal, la coordinación

entre los diferentes segmentos del cuerpo y la capacidad de modular la tensión muscular en función del ritmo y la intensidad del movimiento. Asimismo, Liiv et al. (2013) destacan la necesidad de mantener una elevada condición aeróbica y anaeróbica, así como una rápida capacidad de recuperación, y subrayan la importancia del fortalecimiento del centro corporal (*core*), las piernas y los pies.

3.2.2. Lesiones

Los estudios revisados indican que las lesiones en bailarines se asocian con la elevada exigencia física y biomecánica de la disciplina. Liu et al. (2022) identifican el pie como una de las principales zonas de riesgo, debido a su papel principal en la técnica y al uso prolongado de calzado con tacón, especialmente en etapas progresivas.

La evidencia señala que el entrenamiento intenso y repetitivo se asocia con la aparición progresiva del dolor plantar y deformidades en el pie, afectando la funcionalidad y al rendimiento. Estas alteraciones se describen con mayor frecuencia en bailarinas adolescentes. Asimismo, los estudios indican que las sesiones suelen desarrollarse de forma progresiva, como resultado de una acumulación de carga y largas horas de entrenamiento (Liu et al. 2022).

3.3. PRESIÓN ESTÉTICA

La literatura revisada describe la presión estética como un elemento relevante en disciplinas de danza altamente visuales, como el baile deportivo. Los estudios analizados distinguen entre presión estética externa, presión estética interna y factores asociados a los trastornos de la conducta alimentaria.

3.3.1. Presión estética externa

Los artículos indican que la presión estética externa se manifiesta en contextos donde el cuerpo del bailarín es objeto de evaluación visual constante. Aliberti et al. (2024) describen que la apariencia física forma parte de los criterios de valoración del rendimiento, lo que favorece la comparación social y la interiorización de ideales corporales normativos.

Desde una perspectiva social, Boyes y Cornelissen (2024) señalan que esta comparación se asocia con una mayor preocupación por la imagen corporal.

Asimismo, Varea et al. (2025) describen que los comentarios críticos sobre el cuerpo y las experiencias de humillación corporal (*body shaming*) tienen efectos negativos sobre la autoestima y el bienestar emocional.

3.3.2. Presión estética internalizada

Según los estudios revisados la presión estética internalizada se define como el proceso mediante el cual los bailarines incorporan los estándares corporales externos como criterios de autoevaluación. Goodwin et al. (2014) y Boyes y Cornelissen (2024) señalan que el perfeccionismo corporal y la autoevaluación negativa con mayores niveles de ansiedad y preocupación por el error. Desde una perspectiva fenomenológica, Sheets-Johnstone (2015) aporta que la conciencia corporal y la construcción de la identidad a través del cuerpo pueden verse influidas por estados emocionales.

3.3.3. Factores de riesgo e incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria

La literatura revisada indica que los bailarines, especialmente en contextos de alto rendimiento, presentan una elevada presencia de factores de riesgo asociados a los trastornos de la conducta alimentaria. Goodwin et al. (2014) y Boyen y Cornelissen (2024) identifican la presión estética, la insatisfacción corporal y el perfeccionismo autocrítico como factores frecuentes en estos contextos.

Asimismo, Aliberti et al. (2024) y Varea et al. (2025) describen que la evaluación visual constante y la comparación social refuerzan la internalización de ideales corporales poco realistas, asociándose con conductas alimentarias desadaptativas como el control restrictivo de la ingesta. Estos factores aparecen descritos con mayor frecuencia en etapas formativas y trayectorias de alto rendimiento.

TÍTULO	AÑO	AUTORES	VARIABLES	HALLAZGOS
The anatomy of body shaming in sports coaching	2025	Varea V, Primus R, Barker-Ruchti N, Quennerstedt M	Presión estética	Los comentarios (intencionados o no) de los entrenadores pueden causar vergüenza corporal en los atletas.
Of meanings and movements: Re-languaging embodiment in dance phenomenology and cognition	2011	Warburton E	Ciencia cognitiva relacionada con el movimiento	Los estudios de danza necesitan integrar perspectivas fenomenológicas y de ciencia cognitiva para comprender mejor cómo el cuerpo y el movimiento influyen en la conciencia y la cognición humanas.
Los cuerpos de la danza escénica: La dualidad entre el "cuerpo-sensible" y el "cuerpo-aséptico" como herramienta de análisis	2024	Gomez de la Hoz I	Emociones i sentimientos	El artículo analiza la diversidad de cuerpos en la danza mediante las categorías "cuerpo-sensible" y "cuerpo-aséptico", considerando emociones, sentimientos y neutralidad.
The 'ideal' dancer: An investigation into predictors of body image dissatisfaction among male dancers, female dancers and their non-dancing counterparts	2024	Boyes J, Cornelissen K	Presión estética	La insatisfacción con la imagen corporal en los bailarines está influida por prácticas como el uso de ropa ajustada, los ideales corporales y las influencias socioculturales, con diferencias entre hombres y mujeres.

Tabla 1. Tabla que indica los artículos incluidos en el estudio y qué trabajan.

TÍTULO	AÑO	AUTORES	VARIABLES	HALLAZGOS
Anthropometry, Somatotypes, and Aerobic Power in Ballet, Contemporary Dance, and DanceSport	2011	Liiv H, Wyon M, Jürimäe T, Saar M, Mäestu J, Jürimäe J	Factores psicológicos	Las variables psicológicas como el control del estrés i la percepción de la evaluación, influyen en el rendimiento en el baile deportivo según el nivel competitivo i el éxito conseguido.
The Influence of Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence on Dancesport Performance	2024	Alberti S, Raiola G, D'Elia F, Cherubini D	Emociones i rendimiento	El rendimiento en baile deportivo competitivo depende de factores emocionales como la ansiedad y la autoconfianza, así como de la experiencia, el nivel y la preparación percibida de los atletas.
The characteristics of physical fitness related to athletic performance of male and female sport dancers	2021	Mu C, Soronovych I, Diachenko A, Khomiachenko O, Popova S, Huang D, Cherniavsky, Kaluzhna O, Boyko O	Exigencia física	La condición física de los bailarines y las parejas de baile se relaciona con la eficiencia de su rendimiento, mostrando altas exigencias en resistencia, velocidad de reacción y economía del movimiento.
Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo* Measure of Psychological Variables in Dancers Sport	2013	Chirivella E, Sheca Esquivia I	Exigencia física	Los bailarines de balé clásico, danza contemporánea y baile deportivo presentan diferencias en antropometría, somatotipo y capacidad aeróbica, posiblemente relacionadas con los requisitos físicos de sus estilos.

The Effect of Foot Deformity and First Metatarsophalangeal Joint Plantar Pain on Performance in DanceSport Athletes	2022	Liu Z, Yabiku H, Okunuki T, Chen S, Hoshiba T, Maemichi T, Nagamoto H, Li Y, Kumai T	Desgaste corporal a consecuencia de la exigencia	Los adolescentes que practican baile deportivo con tacones tienen un mayor riesgo de dolor y deformidades en el pie, lo que puede afectar la carga y el rendimiento de los dedos.
---	------	--	--	---

Tabla 2. Tabla que indica los artículos incluidos en el estudio y qué trabajan.

<i>Meta-aspectos</i>	<i>Subcategoría</i>	<i>Factor específico</i>	<i>Síntesis</i>	<i>Consecuencias en salud y rendimiento</i>
<i>PRESIÓN PSICOLÓGICA / EMOCIONAL</i>	Ansiedad	Ansiedad cognitiva	Pensamientos intrusivos, preocupación por el error y miedo a la evaluación	Disminución de la concentración y del rendimiento técnico
	Ansiedad	Ansiedad somática	Activación fisiológica elevada previa a la competición	Interferencia en el control corporal y ejecución motora.
	Ansiedad	Perfeccionismo autocrítico	Autoexigencia extrema y autoevaluación negativa	Aumento del estrés y vulnerabilidad psicológica
	Estrés	Estrés crónico	Exposición prolongada a demandas emocionales y competitivas	Fatiga mental, desmotivación y menor rendimiento
	Depresión	Síntomas depresivos	Desánimo, pérdida de disfrute y baja energía emocional	Deterioro del bienestar y del compromiso deportivo
<i>PRESIÓN FÍSICA / CORPORAL</i>	Exigencia física	Carga de entrenamiento	Altas cargas, repetición de gestos técnicos y poca recuperación	Sobrecarga física y descenso progresivo del rendimiento
	Exigencia física	Fatiga y recuperación	Insuficiente descanso físico y mental	Aumento del riesgo de lesiones y errores técnicos
	Lesiones	Salud musculoesquelética	Lesiones por exceso de entrenamiento con calzado inapropiado y traumatismos recurrentes	Interrupciones del entrenamiento y estrés psicológico
	Influencias externas	Vestuario e imagen	Uso de ropa ajustada y exposición corporal constante	Mayor vigilancia corporal y comparación
<i>PRESIÓN ESTÉTICA</i>	Influencias externas	Presión jueces y entrenadores	Valbración corporal implícita/explicita y comentarios o expectativas sobre apariencia y ejecución	Incremento de la autoexigencia e insatisfacción corporal y ansiedad
	Influencias internas	Internalización del ideal corporal	Asimilación de estándares estéticos del baile	Baja autoestima corporal y autoevaluación negativa
	Conducta alimentaria	Incidencia TCA	Restricción alimentaria y conductas compensatorias. Presencia de síntomas clínicos o subclínicos	Impacto severo en la salud física y mental

Tabla 3. Tabla de contenido que señala el eje principal, la síntesis de dicho eje y las consecuencias en la disciplina

4. Discusión

El presente apartado tiene como objetivo interpretar y contextualizar la información expuesta en los resultados, analizando como las tres principales exigencias – psicológica, física y estética – pueden incidir en el rendimiento y la salud mental de los bailarines. Esta discusión se estructura en diferentes apartados con el fin de abordar de manera sistemática los principales ejes identificados en la literatura revisada.

4.1. Exigencias de alto rendimiento y salud mental en bailarines

Los resultados de la presente revisión sugieren que en el ambiente del baile deportivo se desarrolla un contexto de elevada exigencia física y psicológica, en el que la salud mental adopta un papel clave en la capacidad del bailarín para sostener el alto rendimiento. La ansiedad precompetitiva aparece como una respuesta habitual ante la presión derivada de la competición y la evaluación constante, con la posibilidad de interferir en la concentración, el control emocional y la toma de decisiones durante el rendimiento (Aliberti et al. 2024).

Asimismo, los hallazgos manifiestan que el estrés competitivo no actúa solo, sino que se ve intensificado por otras dinámicas internas propias del ámbito de la danza, como el perfeccionismo autocrítico. En este sentido, la autoexigencia extrema y la evaluación negativa descritas por Goodwin et al. (2014) favorecen una preocupación constante por el error y por el cumplimiento de expectativas, lo que contribuye a mantener elevados niveles de ansiedad y malestar psicológico, especialmente en contextos de alto rendimiento y etapas formativas.

En conjunto, la acumulación de ansiedad, estrés y perfeccionismo forma un entorno de alta presión psicológica que puede comprometer tanto el bienestar emocional del bailarín como la estabilidad del rendimiento a largo plazo. Estos resultados confirman la importancia de considerar la salud mental como un componente central del alto rendimiento en disciplinas como el baile deportivo, donde las demandas psicológicas y emocionales forman parte inseparable del contexto competitivo (Aliberti et al., 2024; Goodwin et al. 2014).

4.2. Presión física, lesiones y repercusión psicológica

Los resultados obtenidos manifiestan que el alto rendimiento en el baile deportivo implica una exigencia física constante, dado que el cuerpo es la principal herramienta del trabajo del bailarín. Esta elevada demanda requiere un alto nivel de preparación física y un control corporal preciso para afrontar las cargas propias del entrenamiento y la competición (Liiv et al., 2013; Wyon et al. 2016). No obstante, la necesidad de mantener un rendimiento físico sostenido en el tiempo puede convertirse una fuente adicional de presión cuando las exigencias superan la capacidad del cuerpo.

En este contexto, la aparición del dolor y lesiones, especialmente asociadas a la sobrecarga y a la repetición de movimientos, adquiere un papel relevante no solo a nivel físico, sino también psicológico. Tal y como señalan Liu et al. (2022), las lesiones en bailarines suelen desarrollarse de forma progresiva y afectan a estructuras clave para el rendimiento, lo que puede generar preocupación, frustración y miedo a no poder cumplir con las demandas que requiere la competición.

Desde una perspectiva integradora, estos encuentros sugieren que la presión física y corporal no puede analizarse tampoco de manera aislada de la salud mental del bailarín. El malestar físico persistente y las limitaciones funcionales derivadas de las lesiones pueden actuar como estresores psicológicos adicionales, incrementando el estrés emocional y afectando a la percepción de competencia y control sobre el propio rendimiento. De este modo, la interacción entre exigencia física y repercusión psicológica emerge como un factor relevante a considerar en el mantenimiento y el bienestar del bailarín en contextos de alto rendimiento (Liiv et al. 2013; Liu et al. 2022).

4.3. Presión estética, autoimagen y conductas alimentarias

Los resultados de la revisión evocan que la presión estética constituye un factor central y transversal en el contexto del baile deportivo de alto rendimiento, influyendo de manera significativa en la salud mental de los bailarines. A diferencia de otras disciplinas deportivas, el rendimiento en la danza se encuentra estrechamente ligado a la apariencia física, lo que sitúa al cuerpo bajo una evaluación visual constante por parte de jueces, entrenadores y público. Esta dinámica favorece la comparación social y la

interiorización de ideales corporales normativos, especialmente en contextos altamente competitivos (Boyes y Cornelissen, 2024; Aliberti et al., 2024).

La literatura revisada indica que esta presión estética externa tiende a transformarse en presión estética internalizada, manifestándose a través de una vigilancia constante del propio cuerpo, insatisfacción corporal y autoexigencia estética. En este sentido, Goodwin et al. (2014) describen que el perfeccionismo corporal y la autoevaluación negativa del cuerpo se asocian con mayores niveles de ansiedad y malestar psicológico, reforzando dinámicas de autocrítica constante. Asimismo, las experiencias de comentarios críticos o *body shaming* descritas por Varea et al. (2025) pueden intensificar estas respuestas emocionales negativas, afectando a la autoestima y al bienestar psicológica.

En conclusión, estos factores configuran un contexto de vulnerabilidad en el que la presión estética, el perfeccionismo y la ansiedad convergen y pueden favorecer la aparición de conductas alimentarias desadaptativas. Tal y como señalan diversos autores, el control del peso y la restricción de la ingesta pueden surgir como estrategias para intentar cumplir con los estándares corporales impuestos, especialmente durante etapas formativas y trayectorias de alto rendimiento, donde la identidad del bailarín se encuentra estrechamente vinculada al cuerpo y a la imagen corporal (Goodwin et al. 2014; Boyes y Cornelissen, 2024; Varea et al., 2025).

4.4. Interacción de los factores e implicaciones para el alto rendimiento

Los resultados de la presente revisión permiten interpretar que las presiones psicológicas, físicas y estéticas identificadas en el baile deportivo de alto rendimiento no actúan de manera aislada, sino que interactúan y se retroalimentan entre ellas, formando un contexto de elevada exigencia sostenida. La ansiedad, el estrés competitivo y el perfeccionismo autocrítico descritos en la literatura pueden verse intensificados por la presión estética y por las demandas físicas propias de la disciplina, generando un impacto acumulativo sobre el bienestar psicológico del bailarín (Goodwin et al. 2014; Aliberti et al., 2024).

Desde esta perspectiva integradora, la presión estética puede favorecer dinámicas de autoexigencia y ansiedad que, a su vez, incrementan el estrés psicológico y afectan a la capacidad de afrontamiento del bailarín. Paralelamente, la elevada carga física y la aparición de dolor o lesiones pueden añadir un componente adicional de malestar emocional, aumentando los sentimientos de frustración, inseguridad y miedo a no cumplir con las expectativas de rendimiento (Liu et al., 2022; Boyes y Cornelissen, 2024). Esta interacción entre factores psicológicos y físicos pone en manifiesto la estrecha relación entre el cuerpo y el estado emocional en contextos de alto rendimiento en esta instrucción.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que el alto rendimiento en baile deportivo se desarrolla en un entorno complejo, caracterizado por la convergencia de múltiples fuentes de presión que pueden comprometer tanto la salud mental como la integridad física del profesional. Por ello, los resultados de esta revisión refuerzan la importancia de abordar el rendimiento desde una perspectiva integral, que tenga en cuenta no solo las demandas técnicas y físicas, sino también los factores psicológicos y socioculturales que influyen en el bienestar y en la sostenibilidad del rendimiento a largo plazo.

5. Conclusiones

En la presente revisión se han analizado los principales hallazgos relacionados con el impacto de las exigencias psicológicas, físicas y estéticas sobre la salud mental y el rendimiento en el baile deportivo. La evidencia revisada sugiere que el alto rendimiento en esta disciplina se desarrolla en un contexto de elevada presión sostenida, caracterizado por la presencia de ansiedad, estrés competitivo, perfeccionismo y una marcada presión estética.

Asimismo, la interacción entre las demandas psicológicas, la sobrecarga física y la evaluación constante del cuerpo parece generar efectos acumulativos que incrementan la vulnerabilidad al malestar emocional, a las lesiones y a la aparición de conductas alimentarias desadaptativas. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la necesidad de abordar el rendimiento en el baile deportivo desde una perspectiva integral, que contemple la salud mental

como un elemento clave para la sostenibilidad y el bienestar del bailarín a largo plazo.

Referencias

Abajo Rubio, A., & Granada López, J. M. (2022). *Salud mental en deportistas de alto rendimiento* (Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza).

Aliberti, S., Raiola, G., D'Elia, F., & Cherubini, D. (2024). The influence of pre-competitive anxiety and self-confidence on DanceSport performance. *Sports*, 12(11), Article 308. <https://doi.org/10.3390/sports12110308>

Amado Alonso, D., Leo Marcos, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez Oliva, D., & García Calvo, T. (2010). Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en practicantes de danza: Una perspectiva desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

Bertolote, J. M. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry*, 6(2), 113–116.

Boyes, J. E., & Cornelissen, K. K. (2024). The “ideal” dancer: An investigation into predictors of body image dissatisfaction among male dancers, female dancers, and their non-dancing counterparts. *PLoS ONE*, 19(11), Article e0313142. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313142>

Chirivella, E. C., & Checa Esquivá, I. (n.d.). *Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo / Measure of psychological variables in DanceSport athletes* (Issue 3).

Cruz Villegas, S. (2022). *La salud mental del deportista de alto rendimiento* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio institucional. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/7198>

Gómez de la Hoz, I. (2024). Los cuerpos de la danza escénica: La dualidad entre el “cuerpo-sensible” y el “cuerpo-aséptico” como herramienta de análisis. *Calle14: Revista de Investigación en el Campo del Arte*, 20(36), 223–237. <https://doi.org/10.14483/21450706.21752>

González García, H. (2017). *Los estilos educativos parentales y variables personales que inciden en el rendimiento deportivo*.

Goodwin, H., Arcelus, J., Geach, N., & Meyer, C. (2014). Perfectionism and eating psychopathology among dancers: The role of high standards and self-criticism. *European Eating Disorders Review*, 22(5), 346–351. <https://doi.org/10.1002/erv.2282>

Guzmán, J. F., & García, C. G. (2014). Bienestar psicológico en bailarines: Un análisis social cognitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 687–704.

Guzmán Nilo, V. (2007). *Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales*. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/101672>

Liiv, H., Wyon, M. A., Jürimäe, T., Saar, M., Mäestu, J., & Jürimäe, J. (2013). Anthropometry, somatotypes, and aerobic power in ballet, contemporary dance, and DanceSport. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(4), 207–211. <https://doi.org/10.2307/48713556>

Liu, Z., Yabiku, H., Okunuki, T., Chen, S., Hoshiba, T., Maemichi, T., Nagamoto, H., Li, Y., & Kumai, T. (2022). The effect of foot deformity and first metatarsophalangeal joint plantar pain on performance in DanceSport athletes. *Children*, 9(8), Article 1169. <https://doi.org/10.3390/children9081169>

Loja Chumbi, S. Y. (2025). *Insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo en bailarines de la ciudad de Cuenca, período 2024–2025*.

Mu, C., Soronovych, I., Diachenko, A., Khomiachenko, O., Popova, S., Huang, D., Cherniavskyi, I., Kaluzhna, O., & Boyko, O. (2021). The characteristics of physical fitness related to athletic performance of male and female sport dancers. *Sport Mont*, 19, 125–130. <https://doi.org/10.26773/smj.210921>

Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: Revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39, 166–173.

Rivera Rodríguez, A. D. P. (2021). *Diseño de un cuestionario para conocer la concepción de los directores, coreógrafos y bailarines sobre la importancia de la condición física en la práctica de la danza.*

Varea, V., Primus, R. S., Barker-Ruchti, N., & Quennerstedt, M. (2025). The anatomy of body shaming in sports coaching. *Sport in Society*, 28(5), 722–739. <https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2380452>

Vidal, A. M., & Pereira, P. D. (2008). *Creatividad y deporte: Consideraciones teóricas e investigaciones breves.* Wanceulen SL.

Warburton, E. C. (2011). Of meanings and movements: Re-languaging embodiment in dance phenomenology and cognition. *Dance Research Journal*, 43(2), 65–83. <https://doi.org/10.1017/S0149767711000064>