

EVALUACIÓN DEL PERFIL DE ESTADOS DE ÁNIMO EN BAILARINES DE DANZA ESPAÑOLA Y FLAMENCO

Miriam Palomo Nieto*

Departamento de Ciencias Sociales, Universidad Politécnica de Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Calle Martín Fierro, 7, 28040, Madrid, Spain

RESUMEN: La danza española y el flamenco constituyen disciplinas artísticas donde los factores psicológicos y el dominio y control de los estados de ánimo se presentan como aspectos clave para un rendimiento experto. Así, el objetivo de esta investigación fue evaluar los estados de ánimo en bailarines y pertenecientes a diferentes compañías, así como en función de las distintas posiciones que ocupaban dentro del grupo. Para ello se aplicó a 143 bailarines (96 mujeres y 47 hombres) con una edad entre los 18 y 51 años (30.52 ± 7.86) la versión española para deportistas adolescentes del Profile Mood State Questionnaire (POMS) (McNair, Lorr & Droppleman, 1971). Se realizaron una prueba t-student y un MANCOVA. Los resultados mostraron diferencias en algunos factores entre los distintos grupos, siendo los bailarines pertenecientes al Ballet Nacional quienes presentaban valores más altos en los factores de depresión, cólera y fatiga, mientras que aquellos que no pertenecían a dicha compañía presentaban mejores valores en tensión, vigor y amistad. Igualmente, los resultados en base a la posición del bailarín dentro del grupo, manifestaron también diferencias. Por tanto, se puede concluir, cómo pertenecer a diferentes compañías o la posición que se ocupa dentro del grupo influye en los estados de ánimo.

PALABRAS CLAVE: POMS, estrategias de afrontamiento, disciplinas artísticas, tensión, vigor.

Resumo: A dança espanhola e o flamenco constituem disciplinas artísticas onde fatores psicológicos, domínio e controlo de estados de ânimo são apresentados como aspectos essenciais para a atuação de alto nível. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi avaliar estados de ânimo de bailarinos e bailarinas pertencentes a diferentes companhias, bem como em função das diferentes posições que ocupavam no grupo. Para isso, foi aplicada a 143 bailarinos (96 mulheres, 47 homens) a versão em espanhol para adolescentes atletas do Profile Mood State Questionnaire (POMS) (McNair, Lorr & Droppleman, 1971). A idade de todos os sujeitos estava compreendida entre os 18 e 51 anos ($30,52 \pm 7,86$). Tstudent e MANCOVA foram feitos. Os resultados deste estudo mostraram diferenças em alguns fatores entre os diferentes grupos estudados, sendo os bailarinos pertencentes ao Ballet Nacional os que apresentaram maiores valores nos fatores de depressão, cólera e fadiga, enquanto aqueles que não pertenciam à referida companhia apresentaram melhores valores em tensão, vigor e amizade. Da mesma forma, os resultados baseados na posição do dançarino dentro do grupo mostraram diferenças também. Pode-se, portanto, concluir que o fato de pertencer a diferentes companhias e até mesmo a posição dentro do grupo influencia o estado de ânimo.

KEYWORDS: POMS, estrategias de afrontamiento, disciplinas artísticas, tensión, vigor.

ABSTRACT: Spanish dance and flamenco are artistic disciplines where psychological factors, mastery and control of moods are presented as key factors for expert performance. Therefore, the main aim of this research was to evaluate the moods in dancers belonging to different companies, as well as depending on the different positions they occupied within the group. For this, the Spanish version for teenage athletes of the Profile Mood

Manuscrito recibido: 10/28/2019

Manuscrito aceptado: 07/20/2020

Dirección de contacto: Miriam Palomo Nieto, Departamento de Ciencias Sociales, Universidad Politécnica de Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Calle Martín Fierro, 7, 28040, Madrid, Spain

Correo-e: miriam.palomo@upm.es

State Questionnaire (POMS) (McNair, Lorr & Droppleman, 1971) was applied to 143 dancers (96 women and 47 men). The age of all subjects was between 18 and 51 years (30.52 ± 7.86). A t-student and MANCOVA was carried out. The results of this study showed differences in some factors between the different groups studied, being the dancers belonging to the National Ballet who presented higher values in the factors of depression, anger and fatigue, while those who did not belong to that company had better values in tension, vigor and friendliness. Likewise, the results based on the position of the dancer within the group, also showed differences. Therefore, it can be concluded, how to belong to different companies and even the position within the group influence moods.

PALABRAS CLAVE: Coping strategies, anger, tension, POMS, artistic disciplines.

INTRODUCCIÓN

La danza española y el flamenco conforman disciplinas artísticas en las que el componente psicológico y control de los estados de ánimo supone un requisito fundamental para la progresión en las mismas. En las investigaciones de Wainwright y Turner (2004) se concluyó cómo el alcance del éxito en el mundo de la danza requería de un conjunto de características psicológicas como la dureza mental (entendida como la capacidad para sobreponerse a cualquier dificultad que pueda aparecer a lo largo de la vida artística del bailarín), la capacidad de trabajo y la pasión por la disciplina. Del mismo modo, la danza ha sido estudiada desde la perspectiva facilitadora del control emocional y como herramienta para un mejor bienestar de la persona, siendo un instrumento empleado para la mejora de los estados de ánimo (Montoya, Araya y Salazar, 2007).

Conocer qué características psicológicas tienen aquellos que se dedican a la danza o el baile puede ayudar a trabajar esos aspectos y favorecer su crecimiento artístico (Cantón y Checa, 2011; Cantón y Esquivá, 2012; Esquivá et al., 2018). Al igual que en otras disciplinas artísticas o deportivas, un mayor control de las habilidades mentales que permiten un mejor rendimiento artístico, una mejor capacidad para superar el fracaso o de adaptación, inteligencia emocional o habilidades cognitivas son aspectos claves para desarrollarse al máximo con independencia de la disciplina que se entrene (Baddeley, 2000; Barsalou, Simmons, Barbey y Wilson, 2003; Charness, 1976;

Ericsson y Smith, 1991; Ericsson y Kintsch, 1995; Ericsson y Kirk, 2001; Simon y Chase, 1973). Por tanto, resulta importante conocer no sólo el perfil de estado de ánimo de manera puntual de ciertos deportistas sino también cómo es dicho perfil a lo largo de una temporada completa para saber el grado de adaptación a las diferentes situaciones que se presentan (pre competición, competición o post competición) (Schuessler, et al., 2019).

Además de las capacidades psicológicas más permanentes de las personas es importante conocer las particularidades de un momento dado e identificar cómo son los estados de ánimo antes de una competición o durante la misma (Calmeiro y Tenenbaum, 2007), así como la evolución de dichos estados a medio y largo plazo, estudiando cómo diferentes aspectos de la vida personal o deportiva/artística pueden verse afectados. La psicología del deporte tiene un rol fundamental en la evaluación del deportista/bailarín a través de la medición de los estados de ánimo, esfuerzo percibido, fatiga (Cantón, 2016), lo cual permite entender las variaciones y cómo responde cada persona en diferentes momentos de la temporada o en situaciones puntuales de la misma (Sánchez-Beleña y García-Naveira, 2017).

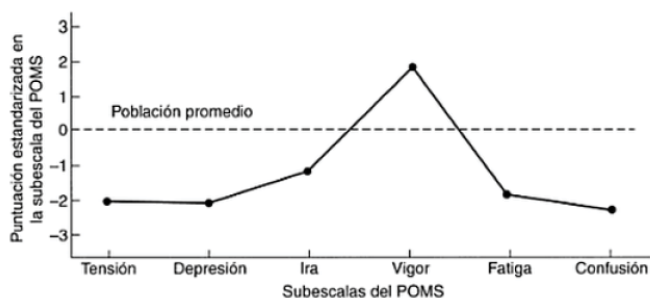
El cuestionario Perfil de Estados de Ánimo (Profile of Mood States, POMS, en sus siglas en inglés) es un instrumento ampliamente empleado en psicología para medir los sentimientos, afectos y estados de ánimo (Ávila y Giménez de la Peña, 1991) utilizándose como herramienta de evaluación en diferentes áreas para conocer los mismos (Boyle, 1987), siendo particularmente aplicado en la psicología del deporte (Antúnez, 2014; Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez-Recio, 1993; Samelko, Guskowska, y Gala-Kwiatkowska, 2018).

En esta área, la revisión de LeUnes y Hayward (1989) mostró que había un amplio número de investigaciones que empleaban el POMS como herramienta en la toma de datos para estudiar los estados de ánimo de los deportistas de diferentes deportes y a distintos niveles de práctica. Y es que, a través de este instrumento se han analizado las relaciones de los estados de ánimo con la práctica de ejercicio físico o deporte en distintas áreas como el alto rendimiento deportivo (Morgan, Costill, Flynn, Raglin y O'Connor, 1988; Pérez, Solanas y Ferrer, 1993) o el área que relaciona la salud y bienestar psicológico con la actividad física y/o deporte (Morgan y Ellickson, 1989; Steptoe y Cox, 1988).

En cualquiera de los casos, el estado anímico es fundamental a la hora de competir o actuar, no obstante variables como el tipo de deporte o la responsabilidad del deportista o bailarín puede ser determinante para mostrar diferentes perfiles de ánimo. Las investigaciones de Vega, Barquín, García y del Valle, (2011) o de Sánchez, Romero y Ortiz, (2013) mostraron cómo en función del deporte o de la participación en un determinado partido ese perfil de estado de ánimo era diferente.

En relación a la herramienta empleada para conocer los perfiles de estado de ánimo, el cuestionario POMS se caracteriza por el "perfil iceberg" (ver figura 1) como ideal en la gestión de los estados de ánimo (Morgan, 1980). Este cuestionario creado en su origen para el ámbito clínico, ha recibido mucha atención en poblaciones generales no clínicas (McNair, Heuchert, y Shilony, 2003); siendo especialmente respetado y manteniendo una buena reputación en los estudios con deportistas (Lane, 2005). La forma de dicha figura representa un mayor o menor control de los diferentes estados de ánimo siendo perfiles más acentuados aquellos que denotan un mejor y mayor control de dichos estados de ánimo antes de la competición (Sameklo, Guskowska y Gala-Kwiatkowska, 2018).

Figura 1. Subescalas del POMS propias del Perfil Iceberg (Cox, 2008).



Pero también, perfiles más o menos acentuados en alguno de los factores muestran que los resultados se alejan de la forma que más favorece un mejor rendimiento deportivo e igualmente en la gestión de dichos estados de ánimo en la vida cotidiana del día a día (Morgan y Pollock, 1977; Wilson, Morley y Bird, 1980). Estas últimas investigaciones mostraron cómo aquellos que practicaban deporte presentaban valores más bajos que los no deportistas en factores como la tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión frente a valores más altos en vigor.

Por lo tanto, los objetivos de la presente investigación fueron, en primer, conocer a través del cuestionario POMS el perfil de estado de ánimo de bailarines pertenecientes al Ballet Nacional y a otras compañías; y posteriormente distinguir y observar las diferencias en base a esa variable (pertenencia al Ballet Nacional o no) y también en función de la posición que ocupan los bailarines dentro de dicho Ballet Nacional o de las distintas compañías.

MÉTODO

La investigación siguió una metodología cuantitativa de corte descriptivo (Alvira, 2002). En el desarrollo de la metodología, los procedimientos que se siguieron fueron los propios de la encuesta (Cea, 2004). A continuación se presentan la muestra, instrumento, procedimiento y análisis estadístico.

Muestra

En relación a los participantes se realizó un muestreo no probabilístico y por conveniencia, debido a las limitaciones para acceder a una población tan exclusiva, ya que aunque se trató de contactar con todos los bailarines pertenecientes a la Compañía Española de Ballet Nacional, en todos los casos no fue posible y a no todos accedieron a colaborar en el estudio.

Por tanto, la muestra total fue de 143 bailarines, 96 mujeres (67.1%) y 47 hombres (32.9%) cuya edad se comprendía entre 18 y 51 años (30.52±7.86). Del conjunto de bailarines, 19 pertenecían al grupo del Ballet Nacional y 124 a otras compañías.

Instrumento

Para evaluar los estados de ánimo se aplicó la versión española para deportistas adolescentes del *Profile Mood State Questionnaire* (POMS) (McNair, Lorr & Droppleman, 1971), realizada por Andrade et al. (2011). El POMS es un autoinforme validado en población adolescente pero que ha sido utilizado con muestras de edades comprendidas en un rango mayor (Chennaoui et al., 2016; Reigal, et al., 2020) construido en base a una concepción multidimensional del estado de ánimo que en su versión original contenía 65 ítems repartidos en seis dimensiones: Tensión (.77), Depresión (.77), Cólera (.87), Vigor (.75), Fatiga (.86) y Amistad (.79) donde cada ítem describe una sensación afectiva que el sujeto debe valorar de acuerdo a una escala tipo Likert de cinco categorías

numeradas entre 0 y 4 en donde el valor 0 significa nada y el valor 4 significa muchísimo, indicando el grado en que habían tenido dichas sensaciones durante un determinado periodo de tiempo (Terry, Stevens y Lane, 2005).

Procedimiento

En el trabajo de campo realizado, los entrevistadores aplicaron el cuestionario estandarizado a bailarinas profesionales independientes, estudiantes del último curso de estudios superiores de Danza y diversas compañías de danza, todas ellas en especialidades de Danza Española y Flamenco. La cumplimentación de los cuestionarios tuvo una duración promedio de 20 minutos y en todos los casos se llevó a cabo en una sala, en un entorno calmado y donde la concentración para dicha cumplimentación era posible. La aplicación del cuestionario corrió a cargo de miembros de la investigación familiarizados con la danza, aplicándose el cuestionario a los diferentes bailarines en distintas fechas a lo largo de 3 meses desde la primera a la última aplicación, coincidiendo en todos los casos con una sesión de entrenamiento en mitad de la temporada y en condiciones física adecuadas.

Durante el transcurso del trabajo de campo y a la finalización del mismo, se efectuaron las tareas de control y supervisión, se comprobó que los cuestionarios se hallaran total y adecuadamente cumplimentados, es decir, que se hubieran recogido todas las informaciones previstas y además verificando que los datos realmente hubieran sido recogidos de manera rigurosa acorde al método científico (Cea, 2004; Miquel, Bigné, Lévy, Cuenca y Miquel, 2000).

Análisis estadístico

Para realizar el análisis estadístico se recurrió al programa SPSS v.22.0 (SPSS Inc., EE.UU). Se utilizaron pruebas de estadística descriptiva e inferencial. En la estadística descriptiva, se hallaron datos estadísticos de frecuencia tales como: media y desviaciones típicas.

En la estadística inferencial, para comprobar la normalidad de las distribuciones, se utilizó el test de *Kolmogorov-Smirnov*. En las variables que cumplían una distribución normal, como prueba inferencial se utilizó la prueba *t de student* para muestras independientes y un análisis multivariante de la varianza (MANOVA) con el fin de analizar la relación existente entre las variables. Asimismo, se utilizó el test de *Levene* para evaluar la homogeneidad de las varianzas, usando el criterio estadístico de significación de $p < .05$.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestra el perfil de estados de ánimo en relación con si los bailarines pertenecen o no al Ballet Nacional de España. En un primer momento, se observa que hay una ligera diferencia de Medias en todas las dimensiones entre los bailarines del Ballet Nacional y los que no, siendo los bailarines del Ballet Nacional los que presentan mayores puntuaciones en los factores de depresión, cólera y fatiga, mientras que el resto de bailarines que no pertenecen a dicha compañía presentan mejores resultados en tensión, vigor y amistad.

Una vez explorado y asumido que se cumple el criterio de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov para muestras grandes (> 100 individuos), se procedió a realizar la prueba de Levene o prueba de homogeneidad de varianzas, en el que no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas entre varianzas. Por último, se procedió a realizar la Prueba t para muestras independientes y tras analizar los resultados se vio cómo en función de si los sujetos forman o no parte del Ballet Nacional aparecen diferencias significativas en las variables de Depresión ($t_{(23,106)}=2.109, p = .046$) y Fatiga ($t_{(23,906)}=2.611, p = .015$), siendo los bailarines que forman parte del Ballet Nacional los que muestran unos valores más altos (Tabla 2).

En cuanto a la categoría que ocupan dentro del Ballet en la Tabla 3 se

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de los estados de ánimo (POMS) en relación a pertenecer al BNE.

	Ballet Nacional	N	X	DT	Error típ. X
Tensión	Sí	19	2,56	0,59	0,13
	No	120	2,82	0,86	0,07
Depresión	Sí	19	1,49	0,41	0,09
	No	122	1,28	0,38	0,03
Cólera	Sí	19	1,31	0,49	0,11
	No	121	1,20	0,38	0,03
Vigor	Sí	19	3,70	0,56	0,13
	No	121	3,94	0,51	0,04
Fatiga	Sí	19	2,06	0,72	0,16
	No	119	1,59	0,71	0,06
Amistad	Sí	19	3,65	0,77	0,17
	No	120	3,71	0,64	0,05

Tabla 2. T-Student para relacionar los estados de ánimo con la pertenencia al BNE.

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
TENSION	Se asumen varianzas iguales	2,644	,106	-1,253	137	,212	-,25825	,20610	-,66580	,14931
	No se asumen varianzas iguales			-1,633	31,416	,112	-,25825	,15815	-,58061	,06412
DEPRESION	Se asumen varianzas iguales	,358	,550	2,225	139	,028	,21277	,09561	,02373	,40181
	No se asumen varianzas iguales			2,109	23,106	,046	,21277	,10091	,00408	,42146
COLERA	Se asumen varianzas iguales	3,006	,085	1,098	138	,274	,10918	,09947	-,08750	,30585
	No se asumen varianzas iguales			,924	21,669	,365	,10918	,11811	-,13599	,35434
VIGOR	Se asumen varianzas iguales	,003	,960	-1,885	138	,062	-,24350	,12921	-,49898	,01198
	No se asumen varianzas iguales			-1,760	22,940	,092	-,24350	,13833	-,52969	,04270
FATIGA	Se asumen varianzas iguales	,358	,551	2,642	136	,009	,46705	,17678	,11746	,81664
	No se asumen varianzas iguales			2,611	23,906	,015	,46705	,17890	,09775	,83635
AMISTAD	Se asumen varianzas iguales	1,638	,203	-,372	137	,710	-,06070	,16303	-,38308	,26167
	No se asumen varianzas iguales			-,326	22,123	,748	-,06070	,18639	-,44712	,32572

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de los estados de ánimo (POMS) en relación a la categoría que ocupan en el ballet.

	Categoría agrupada	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
TENSION	cuerpo de baile	76	2,7842	,78368	,08989
	solistas, primeros bailarines y bailarines principales	53	2,8113	,87567	,12028
DEPRESION	cuerpo de baile	76	1,2789	,42843	,04914
	solistas, primeros bailarines y bailarines principales	55	1,3382	,33305	,04491
COLERA	cuerpo de baile	76	1,1842	,35891	,04117
	Solistas, primeros bailarines y bailarines principales	54	1,2741	,45357	,06172
VIGOR	cuerpo de baile	76	3,9737	,51675	,05928
	solistas primeros bailarines y bailarines principales	54	3,8444	,56256	,07656
FATIGA	cuerpo de baile	75	1,4800	,53392	,06165
	solistas, primeros bailarines y bailarines principales	53	1,8349	,79955	,10983
AMISTAD	cuerpo de baile	75	3,7333	,63869	,07375
	solistas, primeros bailarines y bailarines principales	54	3,6556	,68009	,09255

observa que los bailarines que pertenecen a la categoría de cuerpo de baile presentan menores puntuaciones en Tensión, Depresión, Cólera y Fatiga frente a los bailarines solistas, primeros bailarines y bailarines principales, y mayores puntuaciones en Amistad y Vigor. Por último, se procedió a realizar la Prueba t para muestras independientes y tras analizar los resultados se vio como en función de la categoría que ocupan los sujetos existen diferencias estadísticamente significativas en la variable de Fatiga ($t_{(126)} = -3.012, p = .003$) siendo los bailarines solistas, primeros bailarines y bailarines principales los que muestran unos valores más altos (Tabla 4).

DISCUSIÓN

Esta investigación ha permitido conocer a través del cuestionario POMS el perfil de estado de ánimo de bailarines pertenecientes al Ballet Nacional y a otras compañías, distinguiendo y observando las diferencias en base a esa variable y también en función de la posición que ocupan los bailarines dentro de dicho Ballet Nacional o de las distintas compañías. La estructura factorial del cuestionario está compuesta por 6 factores, cuatro de ellos negativos (Depresión, Tensión, Cólera y Fatiga) y dos positivos (Vigor y Amistad), quedando definido cada uno de esos estados de ánimo por, al menos, cinco ítems.

En lo que concierne al primer gran objetivo de esta investigación se observan puntuaciones diferentes en algunos factores en los distintos grupos

(pertenencia al Ballet Nacional o no), puntuando más alto aquellos que forman parte del Ballet Nacional en los factores de depresión y fatiga. En la revisión de Renger (1993) el cuestionario empleado para determinar el perfil de estado de ánimo como predictor de rendimiento deportivo exitoso mostraba valores más bajos en aquellos deportistas más exitosos en los valores de depresión y fatiga. No obstante, la comparativa entre ese estudio y este no es equiparable puesto que conocer quiénes son los más exitosos en la muestra de bailarines de este estudio es difícil no existir un ranking o puntuaciones objetivas como si ocurre en el mundo deportivo. Por tanto, la controversia en los resultados puede ser consecuencia del grupo al que pertenecen. Pertenecer al Ballet Nacional podría no ser un determinante del nivel del bailarín o bailarina puesto que algunas de las compañías a las que pertenecen los bailarines son, igualmente, del más alto nivel.

De este modo, discutir los resultados debe hacerse desde un enfoque más psicológico, teniendo en cuenta aspectos como la motivación o estabilidad en la compañía, así como el momento de aplicación del cuestionario. Y es que el POMS es una herramienta en la que el momento de aplicación es de gran importancia (Portela-Pino, Gutierrez-Sánchez, Alonso-Fernández y Abadía-García de Vicuña). Algunas investigaciones muestran puntuaciones poco coherentes cuando la aplicación del cuestionario tuvo lugar en los meses de mayor carga de entrenamiento o en periodos de entrenamiento más intenso (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987; Morgan, Costill, Flynn,

Tabla 4. T- Student de los estados de ánimo (POMS) en función de la categoría que ocupan en el ballet.

Prueba de muestras independientes		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
TENSION	Se han asumido varianzas iguales	,706	,402	-,184	127	,854	-,02711	,14721	-,31841	,26419
	No se han asumido varianzas iguales			-,181	103,849	,857	-,02711	,15016	-,32489	,27067
DEPRESION	Se han asumido varianzas iguales	,467	,496	-,855	129	,394	-,05923	,06928	-,19631	,07784
	No se han asumido varianzas iguales			-,890	128,300	,375	-,05923	,06657	-,19096	,07249
COLERA	Se han asumido varianzas iguales	4,791	,030	-1,260	128	,210	-,08986	,07134	-,23102	,05129
	No se han asumido varianzas iguales			-1,211	97,071	,229	-,08986	,07419	-,23712	,05739
VIGOR	Se han asumido varianzas iguales	,554	,458	1,354	128	,178	,12924	,09543	-,05959	,31807
	No se han asumido varianzas iguales			1,335	108,133	,185	,12924	,09682	-,06267	,32115
FATIGA	Se han asumido varianzas iguales	16,993	,000	-3,012	126	,003	-,35491	,11784	-,58811	-,12170
	No se han asumido varianzas iguales			-2,818	84,069	,006	-,35491	,12595	-,60536	-,10445
AMISTAD	Se han asumido varianzas iguales	,002	,960	,664	127	,508	,07778	,11713	-,15400	,30955
	No se han asumido varianzas iguales			,657	109,934	,512	,07778	,11834	-,15674	,31230

Raglin y O’Connor, 1988). De ahí que los resultados en esos dos factores puedan verse afectados por la proximidad de un espectáculo o la carga de entrenamiento alterando las puntuaciones en dichos factores (Torres-Luque, et al., 2013).

El cuestionario POMS tiene como objetivo ser una herramienta predictiva que muestre la efectividad de sus resultados en la predicción de rendimiento deportivo pero también su capacidad predictiva en la ansiedad competitiva (Reigal, et al., 2020) o como predictor de rendimiento técnico (Vaz, et al., 2019). Como herramienta predictiva se tiende a comparar los resultados de deportistas de éxito frente a deportistas de menos éxito en el mismo deporte o actividad. Para realizar dichas predicciones se han llevado a cabo estudios en distintas disciplinas como lucha (universitarios vs olímpicos), equipos de remo o corredores de élite (Morgan y Jhonson, 1977; Morgan y Jhonson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alexander, 1975) en los cuales aquellos de mayor nivel puntuaban más alto en los factores positivos y mas bajo en los negativos como depresión o fatiga. Sin embargo, existen numerosas cuestiones aún por resolver en lo que se refiere a la capacidad para discriminar en función del tipo de deporte analizado, el tipo de instrucciones o el momento de aplicación y que, por tanto, son aspectos que debieran tenerse en cuenta en una posible adaptación de la escala (Andrade, Arce y Pesqueira, 2002; Prapavessis, 2000)

Si bien, en esta investigación no se pueden dividir los bailarines en función de su nivel, de alguna manera puede hacerse por motivación o estabilidad en la compañía. Aquellos bailarines que pertenecen al Ballet Nacional obtuvieron valores más altos en depresión y fatiga lo cual coincide con los valores de deportistas menos exitosos en otras investigaciones (Beedie, Terry, y Lane, 2000); Prapavessis, 2000). Para dar respuesta a estos resultados los bailarines del Ballet Nacional podrían equipararse a aquellos menos exitosos en cuanto a motivación. La investigación muestra cómo los deportistas más exitosos reflejan valores más altos en motivación, capacidad de superación o resistencia al fracaso (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001; Mahoney, 1989), pudiendo equipararse a los bailarines de las diferentes compañías puesto que son ellos los que día a día deben trabajar para continuar en la compañía, o buscar un nuevo trabajo en el caso de que se haya acabado su contrato en una compañía, de algún modo podría decirse que su dedicación al baile es mayor equiparándose a los deportistas excelentes o más exitosos frente a aquellos de niveles inferiores. Los bailarines del Ballet Nacional tienen una estabilidad en el trabajo evidente lo cual puede provocarles un descenso de la motivación puesto que tienen un trabajo fijo y, por tanto, no tienen la necesidad de mejorar y esforzarse por superarse, pudiendo sentirse acomodados. Este hecho no

ocurre desde el punto de vista deportivo, pues los deportistas se equipararían a los bailarines de las diferentes compañías (no del Ballet Nacional) teniendo que mostrar su más alto nivel cada día y su necesidad por esforzarse para conseguir buenos resultados.

Las investigaciones llevadas a cabo con bailarinas empleando el POMS son escasas destacando la llevada a cabo por Andújar (2014) y que corrobora que el momento de aplicación del cuestionario es fundamental para una correcta lectura y comprensión del estado de ánimo de la bailarina.

En relación a la posición que ocupa la bailarina dentro del Ballet Nacional o la compañía, los resultados muestran diferencias significativas en la variable fatiga siendo los solistas, primeros bailarines y bailarines principales quienes obtienen valores más altos frente a aquellos que forman parte del cuerpo de baile. A ese grupo de bailarines se les presupone una mayor responsabilidad y exposición al público y, por tanto a las críticas, por lo que podría asociarse a mayores niveles de estrés, elevando la puntuación de la variable fatiga (Vega, Barquín, García y Valle, 2011). En esta línea, Terry (1995) analizó posibles variables moduladoras de ese perfil iceberg y determinó cómo ese perfil se veía más condicionado en deportes en los que la influencia externa era potencialmente mayor (kárate, fútbol o tenis) o de corta duración y cuando se empleaba una valoración subjetiva, pudiendo englobar en este grupo a los bailarines. Del mismo modo la cercanía de un espectáculo o el fin de un entrenamiento podrían explicar estos resultados, puesto que implican una mayor carga de entrenamiento o estrés precompetitivo.

Los hallazgos de la presente investigación, permiten reflexionar acerca de los estados de ánimo de los bailarines de danza española y flamenco. Además, permiten corroborar cómo el pertenecer a una compañía u otra, así como la categoría de baile que tiene el bailarín influyen en sus estados de ánimo.

Estos resultados pueden tener un sentido práctico, tanto para los ensayos como para el espectáculo, ya que permiten dar una mayor y mejor información a los directores de las compañías sobre las emociones que los bailarines experimentan y ayudar así a trabajar habilidades y estrategias de afrontamiento para que el bailarín logre tener un mejor rendimiento en el momento de la competición o espectáculo.

Finalmente, se anima a futuros investigadores a seguir trabajando en este campo para poder aportar un mayor conocimiento científico a este ámbito ya que actualmente, es escasa la literatura científica acerca de la psicología aplicada a la danza.

REFERENCIAS

- Andrade, E.M., Arce, C. Y Pesqueira, G.S. (2002). Adaptación al español del cuestionario "Perfil de los Estados de Ánimo" en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713.
- Alvira, F. (2002). Diseños de investigación social: Criterios operati-vos. En F. Alvira, M. García Ferrando & J. Ibáñez (Comps.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (3.a ed.) (pp. 99-125). Madrid: Alianza editorial.
- Antúnez, M.T. (2014). *La presencia del flamenco en Japón. Factores determinantes en la motivación de un sector de la sociedad femenina japonesa para la práctica del baile flamenco*. Tesis doctoral inédita. Universidad Rey Juan Carlos.
- Ávila, A. y Gimenez de la Peña, A.(1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades y valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-475.
- Baddeley, A. (2000). Short-term and working memory. En E. Tulving y F. Craik (Eds.), *The Oxford handbook of memory* (77-92). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Merita, M.L., y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Barsalou, L.W., Simmons, W.K., Barbey, A.K. y Wilson, C.D. (2003). Grounding conceptual knowledge in modality-specific systems. *TRENDS. Cognitive Science*, 7(2), 84-91.
- Beedie, C.J., Terry, P.C. y Lane, A.M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.
- Boyle, G. (1987). Quantitative and qualitative intersections between the eight state questionnaire and the Profile of Mood States. *Educational and Psychological Measurement*, 47, 437-443.
- Calmeiro, L. y Tenenbaum, G. (2007). Fluctuations of cognitive-emotional states during competition: An idiographic approach. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 85-100.
- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-12.
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 921-929.
- Cantón, E. y Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 479-490.
- Charness, N. (1976). Memory for chess positions: Resistance to interference. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 2, 641-653.
- Cea, M^a.A. (2004). *Métodos de encuesta*. Madrid: Síntesis.
- Checa, I., Monleón, C., Alagarda, M.M., García, M., Miñana, E. y Parra A. (2018). *Baile deportivo: entrenamiento multidisciplinar para el alto rendimiento*. Wanceulen Editorial.
- Chennaoui, M., Bougard, C., Drogou, C., Langrume, C., Miller, C., Gómez-Merino, D. y Vergnoux, F. (2016). Stress biomarkers, mood states, and sleep during a major competition: "success" and "failure" athlete's profile of high-level swimmers. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-10.
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* (6ª edición). Madrid: Ed. Médica Panamericana.
- Ericsson, K.A. (2008). Deliberate practice and the acquisition and maintenance of expert performance: a general overview. *Academic Emergency Medicine*, 988-994.
- Ericsson, K.A. y Kintsch, W. (1995). Long-term working memory. *Psychological Review*, 102, 211-245.
- Ericsson, K.A. y Kirk, E.P. (2001). The search for fixed generalizable limits of pure STM capacity: Problems with theoretical proposals based on independent chunks. *Behavioral and Brain Sciences*, 24, 120-121
- Ericsson, K.A. y Smith, J. (Eds.) (1991). *Toward a general theory of expertise: Prospects and limits*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Lane, A.M. (2005). Emotion, mood, and coping in sport: Measurement issues. En D. Lavallee, J Thatcher y M. Jones (eds.), *Coping and emotion in sport* (pp. 239-253). Nueva York: Nova Science Publishers.
- LeUnes, A., y Hayward, S.A. (1989). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-240.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weight lifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- McNair, D.M., Heuchert, J.P. y Shilony, E. (2003). *Profile of mood states Bibliography. 1964-2002*. Toronto: Multi-Health Systems.
- McNair, D. M., Lorr, M., y Droppleman, L. (1971). *Manual profile of mood states*. San Diego, CA: Educational & Industrial testing service.
- Miquel, S., Bigné, E., Lévy, J.P., Cuenca, A.C. y Miquel, M^a.J. (2000). *Investigación de mercados*. Madrid: Mc Graw-Hill
- Montoya, J.; Araya, G.; y Salazar, W. (2007). Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 5(1), 41-46.
- Morgan, W.P. (1980). Test of Champions: the iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92-99.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O´Connor, P.J. y Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S., y O´Connor, P.J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 20, 408-414.
- Morgan, W.P., y Ellickson, K.A. (1989). Health, anxiety, and physical exercise. En D. Hackfort., C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 167-182). New York: Hemisphere.
- Morgan, W.P. y Pollock, M.L. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Pérez, G., Solanas, A. y Ferrer, M. (1993). Monitorización continua del estado de ánimo en nadadores. *Apunts*, 30(116), 87-97.
- Portela-Pino, I., Gutierrez-Sánchez, A., Alonso-Fernández, D., y Abadía-García de Vicuña, O. (2017). Comparative study on pre-competition mood in Canadian and Spanish university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12, 1328-1336.
- Prapavessis, H. (2000). The POMS and sport performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 34-48.
- Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A., Morillo-Baro, J.P., Hernández-Mendo, A., y Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 241-253
- Renger, R. (1993). A review of the profile of mood states (POMS) in the prediction of the athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 78-84. Doi: 10.1080/10413209308411306.
- Samelko, A., Guszowska, M., y Gala-Kwiatkowska, A. (2018). Affective states influence sport performance in swimming. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(4), 21-26. DOI: 10.2478/pjst-2018-0023.
- Sanahuja, M. (2009). Algunos aspectos psicológicos en los profesionales de la danza. *Estudis escenics: quaderns de l´Institut del Teatre*, 36, 436-447.
- Sanchez-Beleña, F. Y García-Naveira, A.(2017). Sobreentrenamiento y deporte desde una perspectiva psicológica: estado de la cuestión. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 2(e12), 1-12.
- Sánchez, J., Romero, E. Y Capdevila, L. (2013). Variabilidad de la frecuencia cardíaca y perfiles psicofisiológicos en deportes de equipo de alto rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 345-352.
- Schuessler, J., Perretta, C., Sopapong, P., y Carl, D. (2019). Profile of mood states and performance in división 1 swimmers. *Undergraduate Scholarly Showcase Program*. Poster Session.
- Simon,H.A. y Chase, W.G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394-403.
- Steptoe, A., y Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, 7(4), 329-340.
- Terry, P.C., Stevens, M.J. y Lane, A.M. (2005). Influence of response time frame on mood assessment. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18, 279-285.
- Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Olmedilla, A., Ortega, E. y Garatachea,

- N. (2013). Fluctuación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) en un periodo competitivo en judokas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 313-320.
- Vaz, M.S., Ribeiro, Y.S., Pinheiro, E.S., y Del Vecchio, F.B. (2019). Psychological profile and prediction equations for technical performance of football players. *Revista Brasileira de Ciências do Deporte*, 41(2), 215-221.
- Vega de la, R., Barquín, R., García, G.D., y Valle del, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: Un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 107-117.
- Wainwright, S. y Turner, B. (2004). Epiphanies of embodiment: injury, identity and the balletic body. *Qualitative research*, 4(3), 311-336.
- Wilson, V.E., Morley, M.C. y Bird, E.I. (1980). Mood profile of maratón runners, joggers and non-exercisers. *Perceptual and motor skills*, 50, 117-118.