

# Ansiedad y Rendimiento en Danza

Profesor Dr. Amador Cernuda

Fotos > Celia Fernández

It is very frequent to check how many dancers make errors and they lower their efficiency level during the performances due to the anxiety that they experience. The importance of the anxiety, its frequency and the repercussions that it has for the artist have transformed this problem into one of the main investigation fields and intervention of the psychology applied to the performance arts.



## Psicología

Es muy frecuente comprobar como muchos bailarines cometen errores y bajan su nivel de rendimiento durante las actuaciones debido a la ansiedad que experimentan. La importancia de la ansiedad, su frecuencia y las repercusiones que tiene para el artista han convertido este problema en uno de los principales campos de investigación e intervención de la psicología aplicada a las artes escénicas.

Para comprender lo que es la ansiedad, es necesario aclarar el significado de algunos conceptos que a continuación veremos:

Un bailarín que manifiesta ansiedad antes y durante la actuación experimenta un elevado nivel de arousal y sentimientos de tensión y temor, estos elementos son los que componen una de las definiciones más reconocidas de ansiedad, la de Levitt (1980) que considera la ansiedad como un sentimiento subjetivo de temor, acompañado de

La ansiedad estado se define como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión, y aprensión, además de una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Este tipo de ansiedad puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

La ansiedad rasgo se conceptúa como una propensión ansiosa relativamente estable por la que difieren los individuos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar como consecuencia su ansiedad estado. Sobre la base de los trabajos de Spielberger (1966),



un elevado nivel de arousal fisiológico.

El nivel de arousal refleja la activación del sistema nervioso simpático, por lo tanto hace referencia a la intensidad de la activación fisiológica y no es un indicativo de emoción. Tanto la alegría como el miedo pueden incrementar el nivel de arousal, sin embargo la primera emoción tiene efectos positivos y la segunda conlleva efectos negativos. Es importante comprender este concepto para evitar confusiones muy comunes entre los profesionales cuando se hace referencia a la ansiedad. No es lo mismo decir que un bailarín está ansioso en un momento concreto, que decir que un bailarín es una persona ansiosa. Esto nos acerca a la distinción que estableció Spielberger (1966) de ansiedad estado ansiedad rasgo.

Spielberger y su equipo de colaboradores (1971) cabe suponer que bailarines con mayor ansiedad rasgo presentarán mayor ansiedad estado, que otros con una ansiedad rasgo más baja, como consecuencia de que los bailarines con una mayor ansiedad rasgo tienden a percibir las situaciones como más amenazadoras. Por tanto, los artistas con mayor ansiedad rasgo son más propensos a elevar sus niveles de ansiedad estado ante un evento artístico o a perder con más facilidad la calma en un momento decisivo.

Los bailarines con niveles altos de ansiedad rasgo tienden a exhibir mayores niveles de ansiedad estado en la actuación. Scalan y Passner (1977) señalan que la ansiedad rasgo correlaciona significativamente con la ansiedad estado que los individuos experimentan justo antes de un momento profesional significativo. Igualmente después de la actuación la ansiedad estado correlacionaba significativamente con el hecho de haber tenido éxito o fracaso, mostrando los bailarines sin éxito más ansiedad. Debido a la ausencia de estudios de este nivel en danza

puede ser enriquecedor reflexionar sobre datos de estudios científicos realizados con deportistas en el ámbito de la ansiedad precompetitiva, situación completamente similar a la que un artista experimenta antes de actuar (ansiedad preactuación). Los estudios realizados en deporte han permitido conocer dos importantes aspectos. El primero es que los patrones de ansiedad para deportistas experimentados difieren de los presentados por deportistas sin experiencia. Se ha encontrado que la ansiedad precompetitiva es más alta para deportistas con experiencia en deportes como la gimnasia y contrariamente en otros deportes como los de combate los niveles más altos de ansiedad precompetitiva son presentados por los deportistas sin experiencia. La causa radica en que en un deporte que requiere ejecuciones motrices complejas de dificultad creciente según avanza el deportista en experiencia y nivel competitivo, más presión sufre y más riesgo de fallar en la ejecución asume. Lo mismo sucede a los bailarines, a

La ansiedad no afecta a todos los bailarines del mismo modo. Cada sujeto tiene niveles diferentes de tolerancia y como consecuencia el nivel óptimo de ansiedad para cada uno es diferente. Por tanto el estudio de la ansiedad es fundamental como paso previo a cualquier tipo de intervención en psicología de las artes.

El nivel de arousal se relaciona directamente con la calidad y efectividad de ejecución del bailarín. El arousal lo podemos considerar como una función energizante que controla los recursos corporales ante actividades vigorosas e intensas. El estado de arousal de un sujeto se percibe como una variación en un rasgo continuo que oscila, desde el sueño profun-



mayor nivel profesional tienen que asumir más responsabilidad y complejidad de ejecución.

Un segundo y muy importante aspecto es que la ansiedad precompetitiva parece seguir el modelo de la U invertida. Este modelo originario de Yerkes y Dodson (1908) afirma que la ejecución se ve facilitada según aumenta la activación, el nivel de arousal, hasta alcanzar un punto óptimo a partir del cual, los incrementos resultan en detrimento de la ejecución. Estudios como los de Fenz (1975), Fenz y Jones (1972), Lowe (1973), Gould y otros (1983) utilizando deportistas de diferentes modalidades apoyan este modelo, mostrando evidencia suficiente como para concluir que niveles moderados de activación tienden a permitir mejores ejecuciones que niveles extremadamente altos. Este aspecto es bastante universal y debe afectar igualmente a los bailarines, merecería ser investigado para conocer los niveles de activación más óptimos para la ejecución en danza.

do en un extremo hasta el mayor grado de excitación en el otro. El arousal es un estado natural de activación. Sin embargo, cuando los niveles de arousal llegan a ser extremadamente elevados, pueden aparecer reacciones emocionales incómodas asociadas al sistema nervioso autónomo. Esta situación desagradable, de incomodidad y poco adaptativa es lo que llamamos popularmente estrés o ansiedad (estado). Las reacciones de tipo ansiógeno ante la actuación pueden determinar una pérdida de rendimiento y la consecución del fallo para el bailarín.

Las estructuras para el control del arousal se localizan en el cerebro, concretamente a nivel del córtex, la formación reticular, el hipotálamo y el sistema límbico. Estos centros interactúan con la médula adrenal y los sistemas somático y autónomo. La integración de estos sistemas determina el arousal total en una situación artística como podemos ver a continuación.

Una bailarina en el camerino poco antes del comienzo de la actuación se angustia porque duda de su habilidad en la ejecución de un determinado elemento que todavía no controla con total garantía y teme caerse. Sus pensamientos de duda, de miedo al fracaso le llevan a una situación de ansiedad frente a la actuación. Su ansiedad podría no ser real, o infundada pero a su cuerpo este hecho no le importa ya que el córtex debido a sus pensamientos empieza a enviar señales al hipotálamo, con lo cual éste empieza a liberar hormonas que activan la glándula pituitaria que se encarga de producir la hormona ACTH que activa las glándulas adrenales que empiezan a verter epinefrina y norepinefrina (más popularmente conocidas como adrenalina y noradrenalina) en la corriente sanguínea. De este modo, estas hormonas junto con el aumento de activación del sistema nervioso autónomo predisponen al cuerpo y a la mente para una situación extrema. Por ello, la tasa cardíaca, la presión sanguínea y la tasa respiratoria se incrementan. Los vasos sanguíneos de las manos y de los pies se cierran destinando su aporte sanguíneo a los músculos más largos y fuertes, los músculos empiezan a agarrotarse y con ello la bailarina ha convertido su pensamiento en una alta excitación cuyas consecuencias en el escenario no necesitan comentario.

Es fundamental poder identificar a los bailarines que pueden tener problemas de sobre activación para evitar consecuencias como las del ejemplo que acabamos de comentar. De este modo se evitara malograr en actuación largas horas de trabajo y dedicación tanto del coreógrafo como del propio bailarín. El nivel óptimo de arousal para un trabajo específico, depende de factores que son únicos para cada bailarín. Los bailarines con respecto a cada habilidad técnica difieren en la cantidad de experiencia previa y en la cantidad de práctica que han realizado. El escenario con público o una audición pueden convertirse en evidenciadores de la sobreexcitación, ya que en la clase de ballet el bailarín no tiene necesariamente que manifestar síntomas externos. Es

interesante comparar las respuestas cognitivas, fisiológicas y los comportamientos de los bailarines en una situación artística pública con los que tienen en situaciones sin público. Que el bailarín no preste atención a las instrucciones del coreógrafo antes de la actuación, que muestre más inquietud de la que tiene habitualmente con comentarios que indiquen un determinado nivel de duda, que el bailarín se dirija al maestro en busca de ayuda repetidas veces son indicativos de la existencia de ansiedad. Otras señales como cara enrojecida, manos sudorosas, pupilas dilatadas, respiración forzada, hiperactividad antes de la actuación o pasividad excesiva, bostezos, la manera de hablar más rápida de lo normal, son indicativos de que el bailarín puede tener una activación excesiva que va a perjudicar sus posibilidades de rendimiento. Detectar estos indicadores de sobre activación y comprender las relaciones que existen entre la ejecución y el nivel de arousal es un primer paso para solucionar estos problemas de control del bailarín.

La psicología científica facilita numerosos recursos para afrontar con éxito los diferentes problemas que con respecto a la ansiedad pueden sufrir los bailarines. El mejor antídoto para la ansiedad es la concentración, un bailarín concentrado en su arte será menos vulnerable a los efectos de la ansiedad.

Controlar la ansiedad favorece la capacidad de expresión artística y permite que el artista desarrolle al máximo su virtuosismo. Recomendamos a los profesionales de las artes escénicas que sean conscientes del grado de predisposición que tienen a ser afectados por la ansiedad y que determinen que factores pueden alterar su equilibrio para buscar soluciones que eviten los nefastos efectos que la ansiedad puede ejercer sobre el rendimiento y su vida artística.

