

¿De qué manera el Ballet potencia el desarrollo de anorexia y/o bulimia en quienes lo practican?

Natalia Ceballos Hoyos

Colegio Marymount

Proyecto de Grado

Grado: Once A

Asesora: Andrea Fernández Urrea

Medellín

2018

Dedicatoria

Este proyecto de grado va a dedicado a la institución y todas las personas que hacen parte de ella, que me ayudaron a construir mi camino en la danza. A la academia Musicreando, a todos sus profesores y estudiantes. Gracias a ellos encontré mi pasión por la danza, especialmente el Ballet. Esta práctica fue la que me volvió una mujer disciplinada, autónoma y responsable. Pero lo más importante fueron mis profesores quiénes me quitaron el “yo no soy capaz” de mi vocabulario y me, demostraron de que, si uno verdaderamente quiere, puede. Dedicarle este trabajo también a mis compañeras, que, a diferencia de otras, siempre deseaban lo mejor las unas a las otras y en vez de sentir envidia, sentían felicidad por los triunfos de las otras.

Agradecimientos

Para poder culminar este proceso, no puedo quedarme sin darle las infinitas gracias a quiénes siempre estuvieron dispuestos a dedicarme un tiempo para poder ayudarme con este trabajo final. En primer lugar, agradecerle a Andrea Fernández, mi asesora, quién me ayudó con todo lo que necesité, mostró interés para que aprendiera y me demostró que significa verdaderamente qu es estar apasionado por la profesión y el trabajo. Sin ella, ninguna de estas 40 páginas hubiese sido posibles.

Darlas las gracias también a Constanza Castro, quien nos ayudó incondicionalmente en este proceso a cada una de nosotras, y fue ella quien nos enseñó a creer en nosotras mismas; de que si éramos capaces de lograr un buen proyecto de grado.

Agradecer también al colegio por haberme dado todos los instrumentos y conocimientos necesarios para poder llevar a cabo este trabajo y finalmente, a los 3 entrevistados quien me permitieron dar respuesta a mi pregunta y entender que significaba el Ballet para ellos.

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
RESUMEN.....	6
ABSTRACT	6
Introducción	8
1. Planteamiento del Problema	10
Objetivos	10
1.1 Objetivo general	10
1.2 Objetivos específicos.....	10
1.3 Antecedentes.....	11
2. Marco Teórico.....	13
2.1 El Ballet	13
2.1.1 ¿Qué es el Ballet?.....	13
2.1.2 Historia del Ballet	14
2.1.3 Técnica del Ballet	15
2.1.4 Exigencias Físicas del Ballet	18
2.2 Desórdenes Alimenticios	20
2.2.1 La Anorexia	21
2.2.2 La Bulimia	21
2.3. Relación de los desórdenes alimenticios con la práctica del Ballet	22
2.3.1. Factores de Riesgo	22
2. Metodología	28
3.1 Investigación cualitativa de datos	28

3.2 Investigación de tipo descriptiva	29
3.3 Técnicas de recolección de datos.....	29
3.4 Población y muestra por conveniencia	30
3.5 Análisis de Resultados	30
4. Conclusiones	34
Bibliografía.....	37
Anexos	41
6.1 Entrevista 1	41
6.2 Entrevista 2	42
6.3 Entrevista 3	45

RESUMEN

El Ballet es una disciplina que fácilmente puede ser asociada con los desórdenes alimenticios, especialmente la anorexia y la bulimia. Esta práctica de danza ha sido criticada y juzgada por la delgada figura corporal que ésta les exige a sus bailarinas. Además, entre las clases, escenarios y entrenamientos la competencia y presión entre compañeras es inmensurable. Escasa vez se ve a una bailarina gruesa en escena, y es por esto que las bailarinas deben cumplir con numerosos requisitos tanto físicos como mentales para poder lograr el éxito de estar en las tablas. Sin embargo, las causas de dichos trastornos alimenticios se van creando desde temprana edad, a través de la formación de la personalidad de cada persona y de su manera en que afronta las dificultades y retos que se le presentan en su vida. A pesar de que existen numerosos estilos de baile, el canon estético del Ballet sigue vigente y se ha demostrado, que, sin la delgadez, la bailarina no logrará ser reconocida como una de las mejores. Es importante entender las razones por las cuales se cree que las bailarinas de Ballet son más propensas a desarrollar la anorexia y/o bulimia.

Palabras Clave: Ballet, delgadez, exigencia, trastornos alimenticios, figura corporal

ABSTRACT

Ballet is a discipline that can easily be associated with eating disorders, especially anorexia and bulimia. This dance practice has been criticized and judged due to the thin body figure that it demands to its dancers. On stage, you can clearly see how Ballet is an art that demands thinness from its dancers. In addition, between classes, stages, and trainings competition and pressure between peers is immeasurable. Few times a thick dancer is seen on stage, and this is why dancers must meet numerous physical and mental requirements to achieve the success of being on the floorboards. However, the causes of these eating disorders are created from an early age, through the formation of the personality of each person and the way they face the difficulties and challenges that arise in their lives. Although there are many styles of dance, the aesthetic canon of the Ballet is

still valid and it has been demonstrated that, without being thin, the dancer will not be recognized as one of the best. It is important to understand the reasons why Ballet dancers are thought to be more likely to develop anorexia and / or bulimia.

Key Words: Ballet, thinness, exigence, eating disorders, body figure

Introducción

El Ballet nace como arte en siglo XV en Italia, y con el paso del tiempo, surgieron varios estereotipos estéticos muy estrictos y específicos en donde se definió cómo debía ser la figura corporal de una bailarina de Ballet.

Decidí escoger este tema debido a que desde temprana edad he sido testigo de todas las exigencias a las que una bailarina está sujeta. Los que son ajenos al mundo del Ballet lo describen como algo tierno, mágico e inofensivo. Pero las bailarinas lo ven desde otra perspectiva: es un arte donde la envidia y la rivalidad no tienen límites, la competencia y la presión son cosas habituales y que lo más importante para nosotras es seguir ciertos parámetros para poder ser consideradas buenas bailarinas de Ballet. Algunas bailarinas tienen que luchar con sus cuerpos ya que el cuerpo está expuesto constantemente y este se convierte en su instrumento de trabajo.

La incidencia de casos de anorexia y/o bulimia en aquellos que practican el Ballet ha aumentado en los últimos años. (Lázaro, 2014). Es importante recordar que las personas que practican Ballet siempre han sido famosas por ser delgadas y tener cierto tipo de figura, sin embargo, para adquirir este peso ideal las practicantes afectan frecuentemente su salud física y mental. Los trastornos alimenticios y la bailarina han sido asociados múltiples veces debido a que se supone que el cuerpo ideal de una bailarina es uno que a nivel estético inspire líneas rectas donde las curvas, el busto y la cadera son algo que dentro de esa misma línea de pensamiento rompen con esa estética. Estos ideales estéticos son difíciles de lograr sin un régimen claro, poco saludable y estricto.

Todos los seres humanos nacen con la probabilidad de desarrollar dichos desórdenes alimenticios; sin embargo, “el ballet sigue siendo una fuente inacabable de polémica por el tipo de cuerpo femenino que exige sobre el escenario [...]” (Alandete, 2011a) y por ello, rara vez se ve una bailarina “gruesa” en el escenario. Por esto mismo, en la última década se han hecho numerosos estudios para comprobar la relación que hay entre las bailarinas y dichos trastornos.

Escogí trabajar sobre este tema porque los trastornos alimenticios son bastante comunes y puesto a que el Ballet hace parte de mi rutina, entiendo cómo funciona el ambiente de este mundo y el pensamiento que tienes algunas bailarinas sobre su figura corporal. Considero pertinente relacionar estas enfermedades con la incidencia que tiene sobre las bailarinas, para así poder crear conciencia sobre las bailarinas de Ballet acerca del tema.

1. Planteamiento del Problema

¿De qué manera la práctica de Ballet potencia el desarrollo de anorexia y/o bulimia en quienes lo practican?

Objetivos

1.1 Objetivo general

- Determinar de qué manera la práctica de Ballet potencia el desarrollo de anorexia y/o bulimia en quienes lo practican

1.2 Objetivos específicos

- Identificar las exigencias físicas que requiere la práctica de Ballet para conservar la línea estética que esta propone
- Relacionar las causas de la anorexia y la bulimia con la práctica de Ballet.
- Indagar cuál es la mayor causante de la anorexia y/o bulimia en quienes practican Ballet.

1.3 Antecedentes

El nacimiento del Ballet tuvo lugar en la Italia Renacentista y desde eso, la bailarina ha sido reconocida por su tipo de cuerpo: delgado, pero manteniendo un peso saludable. Sin embargo, en los últimos años el gremio de esta danza ha impuesto que, para lograr el verdadero éxito, la bailarina debe presentar una delgadez extrema. (Dunning, 1997)

Se han hecho numerosos estudios sobre la presencia de desórdenes alimenticios en bailarinas de Ballet a partir de la creación del “cuerpo Balanchine”, impulsado por el gusto de la delgadez de George Balanchine, el creador del New York City Ballet. La bailarina Gelsey Kirkland, por ejemplo, cuenta en su autobiografía “Bailando sobre mi tumba” como este coreógrafo ruso le insistía, “quiero verte los huesos”, lo cual le causó la anorexia. (Alandete, 2011b)

A pesar de que las academias de danza a veces niegan la existencia de estos trastornos en sus bailarinas. Películas como El Cisne Negro (Aronofsky, 2010) , muestran la historia detrás de escena de algunas bailarinas. A partir de estas historias presentes en medios de comunicación, han aumentado las investigaciones y estudios para evidenciar la relación entre la anorexia y/o bulimia con los practicantes de Ballet. (Alandete, 2011a)

Las especialistas en trastornos alimenticios Michelle Warren y Linda Hamilton realizaron un estudio con 40 jóvenes que hacían parte del American School Ballet en Nueva York. Sin embargo, este tuvo que cancelarse ya que el 65% de las participantes querían abandonar el estudio debido a que estaban teniendo problemas con sus dietas. Estas doctoras lograron demostrar que 1 de cada 5 bailarinas en Estados Unidos sufre de trastornos alimenticios mientras que la presencia de esta enfermedad en la población blanca de clase media es por uno de cada cien. (Dunning, 1997)

Uno de los estudios más relevantes sobre esta temática realizado por (Rutzstein, Guillermina, Armatta, & Leonardelli, 2007) evalúa el grado de satisfacción con la imagen corporal en las mujeres estudiantes de Ballet e identifica cuáles casos corren el riesgo de presentar trastorno alimenticio. Los

resultados muestran que ninguna estaba satisfecha y todas deseaban una figura más esbelta.

Es importante recalcar que los hombres también sufren de estos trastornos alimenticios; sin embargo, en su gremio hay menos competencia y el ballet les exige fuerza y músculos sólidos más que la extrema delgadez.

Por ello, la presente investigación se enfocará en las mujeres. En primera instancia, porque el mundo del ballet siempre es asociado con el sexo femenino. En segunda instancia, porque “[...] la sociedad y el mundo del ballet sobrevaloran la apariencia femenina; el cuerpo de la bailarina exige una perfección física y una delgadez que deja de ser una cuestión estética o profesional para transformarse en problema de salud.” (Clarín, s. f.)

2. Marco Teórico

Para poder entender de qué manera el Ballet potencia el desarrollo de la anorexia y/o bulimia en quienes lo practican, es primordial entender y conocer qué es el ballet clásico, su historia y la técnica que deben desarrollar los bailarines. Así mismo, se deben comprender los conceptos de la anorexia y/o bulimia para así poder dar respuesta a la pregunta problematizadora.

2.1 El Ballet

2.1.1 ¿Qué es el Ballet?

En 1980, Parera manifestó que la danza es el arte de componer pasos con gracia, precisión y facilidad, y ejecutarlos al tiempo y compás de música, con instrumentos de percusión o canto. La danza es la primera de las Bellas Artes. Históricamente la danza existe desde que el hombre caminó y se desplazó, ya que para poder hacer esto necesitaba poses y equilibrio. La Real Academia de la Lengua Española define danza como "Acción de bailar" y bailar como "ejecutar movimientos acompañados con el cuerpo, brazos y pies." Los seres humanos se expresan a través del movimiento corporal rítmico, siguiendo un patrón como forma de comunicación. (Urtiaga, 2017)

Por lo anterior, el Ballet es la danza clásica que se caracteriza por movimientos estéticos y estilizados, la cual se singulariza por la rotación externa de las piernas que no se puede encontrar en ninguna otra danza, y esta es la base de todo ya que da la postura, colocación y fuerza correcta. (Fernández, Reyes, & Mares, 2016)

Taccone (1991) señala que "El ballet es el nombre específico de una disciplina que integra una técnica rigurosa que requiere fuerza y concentración para dominar el cuerpo." También anota que el Ballet no existiría sin el cuerpo ya que este es una herramienta indispensable y en este se encuentra la posibilidad de hacer el Ballet.

Las temáticas del Ballet clásico pueden ser románticas, realistas o mitológicas; a través del Ballet se logra expresar una variedad de situaciones ya sean emocionales o dramáticas. Es importante entender que el a diferencias de otras artes, todos los pasos en el Ballet están codificados y todo el cuerpo es participe en esta danza mediante la conjunción de dinámica muscular y mental. (Torres, 2015)

2.1.2 Historia del Ballet

El Ballet, según afirma Taccone (1991), surgió en la Italia Renacentista (1400-1600) en donde elaboraban espectáculos que incluían danza, música, poesía y pinturas en unas salas de gran tamaño en donde se hacían banquetes. Precedentes antiguos demuestran que el Ballet era considerado un baile cortesano en donde quienes lo practicaban usaban como base las danzas sociales de la época para poder actuar. Pero la mayoría de bailes cortesanos italianos fueron desarrollados en Francia.

Gracias a Catalina Medici, se desarrolló El Ballet Cómico de la Reina, el cual dio inicio al ballet académico. Durante el mandato de Luis XIV, el ballet alcanzó su cumbre con la creación de “L’Académie Royal de Danse” (La Academia Real de la Danza) en 1661. En ésta academia empiezan a nacer los bailarines profesionales gracias a los intentos de desarrollar un método y una técnica específica para esta arte. Por ello, se considera a Luis XIV, El Rey Sol, el padre del Ballet Clásico y “hoy en día, su legado se mantiene en todo el mundo en el simple hecho de que el lenguaje del ballet se expresa en francés, debido a la codificación que ordenó efectuar Louis XIV”. (Wirth, 2013)

En 1681, las primeras bailarinas se dieron a conocer en una obra teatral llamada “El Triunfo del Amor”. En el comienzo del baile cortesano, todos los bailarines eran hombres y las mujeres eran representadas por hombres disfrazados. Más tarde los ballets desaparecieron de las cortes y se movieron de los escenarios y fue Pierre Beauchamps, el primer maestro quien creó las cinco posiciones del ballet clásico las cuales dieron fundamento al ordenamiento de los

pasos. En esta misma época, la famosa bailarina María Taglioni en 1841, crea las zapatillas de punta, cuyo fin era darle a la bailarina la sensación de estar volando. Debido a estas zapatillas, cambia de gran manera la técnica del Ballet y se vuelve más común en otros países como Rusia, quien empezó a atraer a varios coreógrafos y bailarines a partir del año 1850. (Taccone, s. f.) Con la llegada del Romanticismo (1850-1870), se produjeron reconocidas obras como La Sífide y Giselle, las cuales inauguraron el nuevo estilo de Ballet desarrollado: El Ballet Romántico. (Urutiaga, 2017)

En 1909 surgió el Ballet Ruso, en donde se desarrollaron nuevas técnicas, las cuales afectaron de gran manera el ballet académico. A raíz de todas estas creaciones, fueron inventadas múltiples obras escénicas acompañados con composiciones musicales hechas por maestros como Tchaikovsky. Entre las puestas en escena más famosas se encuentran El Lago de los Cisnes, Romeo y Julieta, El Cascanueces, Don Quijote y La Bella Durmiente. En virtud de estas obras, el Ballet se dio a conocer por todo el mundo y estas llevan a las creaciones de las más grandes academias y compañías de Ballet que hoy en día siguen vigentes y se caracterizan por ser las más famosas y profesionales del mundo.

Entre ellas está El Bolshoi Ballet, reconocido por ser el Ballet Imperialista durante el siglo XX. El renombrado coreógrafo Marius Petipa fue el encargado de dirigir muchas de las obras de este Ballet y se dice que esta es la compañía que forma a las bailarinas más exitosas y famosas del mundo. En el mundo occidental, se creó la escuela de Ballet de Alicia Alonso, la cual cambió el nombre a Ballet Nacional de Cuba en 1955 al igual que El New York City Ballet y el American Theatre Ballet en Estados Unidos. (Caballero, 2016)

2.1.3 Técnica del Ballet

En 2015, Torres asegura que el ballet se diferencia de las demás artes debido a su precisión en la técnica y ya que todos los pasos están codificados, estos se enseñan metódicamente. Este tipo de danza busca la perfección de la

técnica al igual que la artística. Es de gran importancia saber ejecutar la técnica, ya que, si los bailarines no la tienen clara, es muy fácil lesionarse.

Es un arte en donde todos los movimientos tienen que estar dentro del ritmo musical, se trabaja el equilibrio estático y dinámico, mejora la fuerza muscular y todos sus pasos están basados en el control absoluto del cuerpo, coordinando así el sistema músculo-esquelético el cual favorece el desarrollo psicomotor. (Morán, Domingo, Mortes, & Hidalgo, 2015).

Es fundamental que aquel que esté ejecutando los movimientos, tenga todas sus partes del cuerpo centradas y alineadas, lo cual producirá estabilidad y facilidad en los pasos. Todas las partes del cuerpo siempre deben estar en elongación para que así se vea un cuerpo que siempre está estirado y alargado. En el ámbito anatómico, es un arte bastante demandante debido al equilibrio y estado físico necesitado. La primera enseñanza es tener la espalda recta, el cuello levantado y alargado, y, por último, los brazos firmes para poder marcar bien los movimientos. A pesar de que la característica más importante en el Ballet es la rotación externa de las piernas, para poder acertar en la ejecución de los pasos del Ballet es necesario, además, cumplir ciertos principios que están relacionados entre sí. (Fernández et al., 2016)

El primer principio es la alineación, pues es la base para poder desarrollar una buena técnica. En otras palabras, es la buena postura que debe tener el bailarín en todo su cuerpo, ya que con cualquier parte del cuerpo que no esté alineado, las otras también se desalinearán. (Vásquez, 2015)

El segundo parámetro es la rotación externa, también llamada “en dehors”. Como ya se había mencionado anteriormente, esta es la cualidad que distingue al Ballet de las demás danzas. Esta consiste en que cada pierna debe ser rotada lo más que se pueda desde la cadera, logrando así la rotación ideal la cual es de 180 grados. Para lograr dicha rotación, se necesita que el fémur sea el primero en rotar gracias a otros músculos como los abductores, los cuádriceps y los gemelos superiores. Si se alcanza esta rotación, es porque la rótula está encima de los dedos del pie, y el tobillo está perpendicular al piso. (Vásquez, 2015)

El siguiente principio es la distribución del peso. Este es el factor clave para el equilibrio y para poder distribuirlo adecuadamente se necesita una buena alineación. Depende del movimiento, el peso se distribuye en diferentes partes del pie, ya sea en los metatarsianos, la planta o los cinco dedos del pie. Para tener una buena postura, el bailarín debe repartir su peso corporal en ambos pies por igual. Se debe tener la capacidad de transferir el peso para elaborar ciertos pasos y lograr el cambio de apoyo y para hacer esto se necesita una buena postura. (Vásquez, 2015)

La colocación es la característica que deja al bailarín tener claridad sobre el manejo de las direcciones. La conservación de los hombros y caderas, y la colocación del torso es lo más importante para poder tener estabilidad. Se debe elevar el torso lo cual es uno de los factores más importantes en la estética del Ballet ya que este produce una imagen en donde se logra ver el cuerpo lo más estirado posible, aumenta la distancia entre las costillas y las caderas (entre más largo, mejor). La colocación del cuerpo es de suma importancia porque gracias a este el bailarín se ve ligero y los pasos se ven más precisos. (Vásquez, 2015)

En el Ballet Clásico existe un principio llamado compensación que consiste en las fuerzas opuestas que actúan sobre el cuerpo. Es decir, al realizar un movimiento que va hacia abajo, el cuerpo debe ir hacia arriba y estirarse, y es por eso que la compensación impide que se pierda la colocación del cuerpo. Para poder evaluar todos estos criterios y principios, se usa el aplomo la cual es la línea vertical imaginaria que se usa para identificar la alineación y su distribución del peso. Esta empieza desde el principio de la cabeza y termina en el punto medio de los talones. (Vásquez, 2015)

Otro de los factores más importantes para lograr un buen desarrollo de la técnica es el equilibrio en donde se debe encontrar el balance anatómico en donde se cruzan los tres planos del cuerpo: el frontal (anterior y posterior), el sagital (derecho e izquierdo) y el transversal (inferior y superior). Para lograr el equilibrio, el bailarín tiene que estar consciente de que cada parte de su cuerpo y cumplir con todos los términos mencionados anteriormente. (Vásquez, 2015)

Por último, hay un elemento primordial para el aprendizaje de la técnica del Ballet y este es la barra. Ya sea de madera o metálica, es la herramienta que utiliza la bailarina para poder aprender distintos pasos de Ballet. Los ejercicios de la barra siempre constituyen a una parte de la clase ya que es esta la que estabiliza el peso para que las piernas puedan ser capaces de ejecutar los nuevos movimientos. Estos ejercicios mejoran la flexibilidad y hace parte de los ejercicios de calentamiento para que después se pueda trabajar en centro. (Vásquez, 2015)

Fernández et al., (2016) expresan que la técnica del Ballet y el desarrollo de sus pasos y movimientos también giran en torno de cinco posiciones: la primera posición es cuando los talones se juntan mientras que los pies se rotan hacia afuera tratando de formar una línea. La segunda posición es muy parecida a la primera, con la excepción de que las dos piernas están separadas (el espacio debe ser igual largo de un pie). La tercera posición se logra cuando el talón de un pie se ubica contra la parte de la mitad del otro pie. La cuarta posición constituye al momento en que el talón de un pie está al frente de los dedos del otro y viceversa. En cierta manera las piernas se cruzan y el espacio también debe ser igual al largo de un pie. De última, pero no de menos importancia viene la quinta posición es cuando se logra que el talón de un pie se toque con los dedos del otro y viceversa.

2.1.4 Exigencias Físicas del Ballet

Una de las partes más vitales y esenciales en la construcción de la danza, es la imagen física de quienes lo bailan. Desde la creación del Ballet clásico, se determinó un canon de belleza el cual está relacionado directamente con las capacidades físicas de la bailarina. Este debe responder a unos parámetros estéticos específicos, ya que si estos no se cumplen la técnica no se cumpliría en su totalidad.

La revista española Danza Ballet (s.f.), sugiere que la bailarina debe presentar una estatura que varía entre 1,67 y 1,73 cm; debe ser ágil, delgada, con un cuello largo, pero a la misma vez con una cabeza pequeña. Además, sus pies

tienen que ser arqueados y tener una buena punta al igual que su relación miembro-torso.

Para lograr dichos parámetros, las bailarinas solo deben realizar ejercicios de fortalecimiento y cardiovasculares los cuales no incluyan máquinas ya que estas incrementan la masa corporal y trabajan zonas del cuerpo que no están incluidas en la estética del Ballet. Es decir, el ideal del cuerpo de bailarina se enfatiza en el desarrollo de músculos alargados y trata de evitar el aumento de volumen. (Asprilla, 2016).

Esta dimensión corporal ni se construye y tampoco se enseña, pero se nace con ella. Estas características son las que determinan en ciertas compañías alrededor del mundo si tienen la capacidad de convertirse o no en una bailarina. Se considera que, con la presencia de estas condiciones, los movimientos se facilitan. Por ejemplo, si la bailarina cuenta con flexibilidad, rotación, fuerza en el tobillo, y brazos y piernas estilizadas, esto hará que la bailarina se vea más ligera. Estas reglas son tan específicas, que el cuerpo de la bailarina ya es reconocido fácilmente sin necesidad de que la persona esté vestida de bailarina o haciendo pasos de Ballet. En otras palabras, las otras personas son capaces de determinar si los cuerpos de ciertas personas han sido formados por el Ballet al ver la postura, la forma en que camina y hasta la posición de la cabeza. (Mora, s. f.)

El coreógrafo Ruso George Balanchine creó una tendencia llamada “El Balanchine Body” el cual hace referencia al tipo de figura que él perseguía. Antes de su propuesta, el Ballet solo se concentraba en contar historias y crear espectáculos (el cuerpo de la bailarina no era tan criticado o evaluado), pero las compañías de baile empezaron a exigir este tipo de cuerpo a sus estudiantes. Entre las características más importantes en este cuerpo se encuentra un torso corto, empeines altos, caderas estrechas, poco pecho, una cabeza pequeña y para Balanchine, el peso ideal era de 47 kilos. (Maria Doval, 2014).

La psicóloga de la Universidad de Harvard, Jennifer Thomas, expresa que las creaciones de Balanchine abrieron los caminos hacia la delgadez extrema. Ella opina que, para bailar, la persona no debe ser extremadamente delgada, pero que

este canon de belleza es una preferencia estética que ha sido impuesta en los últimos 50 años, ya que hace 200 las bailarinas presentaban un peso normal. (Alandete, 2011b).

2.2 Desórdenes Alimenticios

Según El Instituto Nacional de la Salud Mental en su publicación: *Los Trastornos de la alimentación: un problema que va más allá de la comida*, estos desórdenes también son llamados trastornos de la conducta alimentaria, y se refieren a todas las alteraciones en aquellas conductas que estén relacionadas con el control del peso y la alimentación. Estos trastornos tienen graves consecuencias ya sean físicas o psicológicas. Dichas enfermedades se pueden curar, pero si la persona no recibe tratamiento, pueden ser potencialmente mortales. Estos desórdenes son más comunes en las mujeres y la adolescencia es la etapa en la que más se presentan estos trastornos. (National Institute of Mental Health, 2016)

Estas enfermedades se presentan cuando una persona no recibe la ingesta calórica que su organismo necesita de acuerdo con su peso, edad, estatura, entre otros. De cada 10 personas que padecen de anorexia y/o bulimia, 9 son mujeres y esto tiene varias explicaciones como el miedo al aceptar su aumento de grasa o cambios físicos porque sus cuerpos se desarrollan distinto a lo que los estereotipos socioculturales definen como “adecuado o bello.” (Frenk et al., 2004)

Hay ciertos factores que son los que llevan a la persona a padecer de estos trastornos: el primero sería el contexto familiar ya sea porque tiene una relación conflictiva con los padres, tuvo una crianza inapropiada o la familia se preocupa mucho por el peso de esa persona. Otro de los factores es el contexto sociocultural ya que este siempre muestra que el ideal de belleza consiste en la delgadez. También existen causas individuales como el bajo autoestima, el autocastigo y la insatisfacción, la sensación de descontrol, presiones sociales o ya sea porque quieren empezar un proceso de independencia y de desarrollo de la identidad. (Frenk et al., 2004).

2.2.1 La Anorexia

La anorexia nerviosa es una enfermedad en que las personas que la padecen le tienen temor a engordar sin importar que tengan un peso saludable. La imagen corporal también se distorsiona ya que se ven “gordas” cuando realmente no lo están y no dejan que su peso corporal sea mayor o igual a lo saludable (masa de índice corporal). Estas personas se pesan constantemente para ver si han engordado y se mantienen pendientes de la comida y de las calorías que contiene. Todo lo que esté relacionado con el peso, la imagen corporal y comida les produce mucha ansiedad. Cuando alguien tiene esta enfermedad se presentan algunos síntomas físicos tales como anemia, amenorrea, caída del cabello, osteoporosis e hipotensión. Entre las consecuencias psicológicas se encuentran el bajo autoestima, cambios bruscos de estado de ánimo, falta de concentración y un aislamiento tanto familiar como social. (Rodríguez, Gutiérrez, & García, 2006).

2.2.2 La Bulimia

Las personas que sufren bulimia nerviosa es debido a que tienen episodios recurrentes de comer grandes cantidades de comida llamados atracones. Estas se caracterizan por consumir mucho alimento en corto período de tiempo y por la sensación de no poder parar de comer. Después, estas personas adoptan unas conductas compensatorias para no ganar peso, como por ejemplo el uso de diuréticos o laxantes, el ayuno o la provocación del vómito. Aquellos que padecen de bulimia, están muy inconformes con su cuerpo y tienen miedo con solo el pensamiento de aumentar de peso. Como estos atracones están asociados con sentimientos de asco y vergüenza, por lo general se hacen en secreto y puede ocurrir varias veces a la semana o hasta varias veces al día. Al igual que la anorexia, este trastorno trae consigo consecuencias físicas y mentales. Entre las físicas están la taquicardia, el reflujo, los trastornos gastrointestinales como menstruales y las caries dentales. En el aspecto físico encontramos cambios de humor, mucha ansiedad, la falta de autocontrol y la baja autoestima. (Rodríguez et al., 2006)

2.3. Relación de los desórdenes alimenticios con la práctica del Ballet

Lebourges (como se citó en Asprilla, 2016) piensa que existen bailarines que se sumergen en su imagen y al tener espejos en los salones tienen el reto de observarse críticamente: el que es alargado, el que es gordo y aquel que tiene el cuerpo perfecto. Los bailarines siempre se verán diferentes a lo que son: Narcisos insatisfechos e inconformes.

La ex bailarina clásica del Birmingham Ballet, Rachel Parker, expresa que esta danza siempre trata de líneas estéticas e infortunadamente esta clase de delgadez es asociada con la belleza en el mundo del Ballet y también, un cuerpo que tiene un peso cercano a lo normal es interpretado como sobrepeso. Muchísimas bailarinas exhiben una delgadez extrema y las compañías y academias, en vez de preocuparse, halagan a esas mujeres que alcanza el ideal del cuerpo perfecto de una bailarina. (Dunning, 1997)

Las bailarinas están conscientes de que cada aspecto físico es detallado y criticado, y es por esto que les da miedo como su peso e imagen corporal pueden llegar a afectar su rendimiento. Como consecuencia, se da el desarrollo de varios factores que contribuyen a la insatisfacción de la imagen corporal de estas bailarinas. (Verand & Sánchez, 2017)

2.3.1. Factores de Riesgo

En el mundo del Ballet existen elementos, ya sean tangibles o intangibles, que son cruciales en el rendimiento de una bailarina. Algunos ejemplos son el vestuario, la alimentación, los horarios de clase, el profesor, los espejos, las audiciones, las competencias y las demás estudiantes dentro de la clase. A continuación, se explicarán de manera detallada aquellos elementos de una clase de Ballet que tienen una posible influencia sobre los estados mentales o físicos de quienes lo practican.

2.3.1.1 Vestuario

La bailarina de origen inglés, Victoria Ferguson, le expresó al noticiero BBC que todos los días durante las prácticas, las bailarinas ven a sus compañeras en mayas y trusas ajustadas, lo cual no es normal, y además de esto, todo el propósito de este baile es ser autocrítico y exigirse cada vez más a uno mismo. (Shoker, 2013).

Cada pieza del vestuario tiene en cierta manera una función especial para mantener la línea estética del Ballet. Por ejemplo, el leotardo que también es llamado trusa actúa como una faja y reduce la apariencia del busto y produce una figura que se ve ajustada, pero debido a que se usa tan apretada, cualquier “imperfección” salta a la vista. Las mallas por otro lado, les dan firmeza y uniformidad a las piernas, haciéndolas parecer más largas. (Asprilla, 2016).

2.3.1.2 Espejos

La vida de una bailarina está rodeada de espejos ya sea por los salones, camerinos, o hasta en el propio hogar donde, por ejemplo, se hace el peinado necesitado para bailar. Estos han sido usados normalmente como instrumentos para la enseñanza de este baile y se ha demostrado que estos afectan la percepción de la imagen corporal de la bailarina ya que todo el tiempo están observando y evaluando tanto su figura corporal como también la de las demás bailarinas (Dunning, 1997).

Basada en la publicación de La Universidad Emerson (Radell, 2012), estas láminas reflectoras afectan la imagen corporal de las bailarinas. La imagen corporal podría definirse como la percepción, pensamientos y sentimientos que se crean al ver nuestro propio cuerpo. Estas percepciones son cruciales y de gran importancia para su salud psicológica y estas hasta pueden incidir en el rendimiento de sus movimientos. Como ya se había dicho anteriormente, el uso de estos instrumentos impulsa a los bailarines a verse como objetos y a compararse todo el tiempo con la imagen de los demás. Estos también afectan significativamente su nivel de distracción.

Los estudios realizados por Radell, Adame y Cole (2002, 2004): muestran la comparación y diferencias de bailarinas jóvenes que bailaban en frente de un espejo o no a través de un cuestionario diseñado para poder demostrar dichas diferencias. Después de analizar las respuestas de las bailarinas, la conclusión fue que aquellas que aprendían Ballet sin espejos, tenían un incremento en la satisfacción con respecto a la apariencia de sus cuerpos; mientras que las que utilizaban espejos tenían un gran grado de insatisfacción al ver su imagen corporal.

El otro estudio expresa como fue utilizado el “Cuestionario Cualitativo de Radell” para que ver cuánta influencia tenían los espejos sobre dos clases (una con espejos y la otra sin) cada una con 23 estudiantes. Es importante resaltar que las dos clases tuvieron al mismo profesor el cual les enseñó los mismos pasos. El curso duró 14 clases y entre las preguntas del cuestionario se encontraban si preferían clase con o sin espejo, si su imagen había sido afectada por estos o si disfrutaban más la clase con o sin espejos. Los resultados fueron bastante variados y entre los más importantes de la clase con espejo fueron: el 90% de las encuestadas prefirieron aprender con el uso de espejos ya que este las ayudaba a alinear y corregir su postura. Hubo 4 encuestadas dijeron que el espejo les distorsionaba su imagen corporal y las hacía sentirse gordas. Otras 2 dijeron que utilizaban el espejo únicamente para compararse con las demás, incluyendo al instructor. Por el contrario, del salón que no tenían espejos, resultaron las siguientes conclusiones: 55% afirmó que esto dificultó el aprendizaje de los movimientos ya que no podían darse cuenta de sus errores. Varias se dieron cuenta que el espejo es un gran distractor y que, sin este, había menos estrés y auto criticismo. (Radell, Adame, & Cole, 2004)

2.3.1.3 Alimentación

La figura corporal constituye a una parte de suma importancia en el desempeño de una bailarina de Ballet y por esto, un vasto número de bailarinas son muy cuidadosas a la hora de alimentarse. El estudio *Consumo de Alimentos*

en bailarinas de danza clásica de 16 a 18 años (Torres, 2015) tuvo como objetivo analizar el estado nutricional y la ingesta de energía en un grupo de bailarinas de una escuela municipal de la ciudad de Rosario, Argentina. Para desarrollarlo, se utilizó el peso, la altura y el índice de masa corporal de cada alumna para determinar el estado nutricional; la ingesta alimentaria y se utilizó el diario de frecuencia de consumo. Los resultados de este estudio demuestran la vulnerabilidad de las bailarinas para presentar cualquier tipo de trastorno alimenticio. Los resultados fueron presentados en porcentajes y estos son: el 48% de las encuestadas no se sienten tranquilas a la hora de comer y este número de bailarinas también se siente presionado por mantener el “peso ideal.” En ese grupo de bailarinas el 71% expresó que consumen alimentos “light” y el 19% vomita intencionalmente de vez en cuando. La conclusión más relevante fue que el 57% pensó que su cuerpo no era lo suficientemente delgado, pero estaban satisfechas y el 43% restante expresó que eran demasiado pesadas. El 100% de las bailarinas no cumplió con los requerimientos de líquidos y fibras y finalmente el 86% no llegó al consumo de calorías necesarias acorde a su actividad física y edad.

En el libro *Winter Season: A dancer's journal* (Bentley, 2013) expresan de manera metafórica la posición de las bailarinas frente a la alimentación. La autora expone que las bailarinas no comen comida, pero si comen música. Desde su experiencia personal, cuenta que desde pequeña había sido delgada y también toda su familia era delgada. Pero cuando se encontraba en la academia de baile, de solo pensar en la posibilidad en un kilo de más, le daba pánico que eso le pudiera pasar. Su percepción era que las bailarinas eran contratadas para mostrar su cuerpo y por eso la idea de cambiar su imagen corporal la atormentaba.

2.1.3.4 Testimonios

A lo largo de la historia se ha especulado la incidencia de los trastornos alimenticios e las bailarinas y en los últimos años varias bailarinas de talla mundial han compartido sus historias y contar si estos paradigmas son reales o no. La

bailarina y profesora de la Universidad de California afirma que, en su juventud, debido a su “doblez de grasa” no era capaz de hacer ciertos pasos. Ella aceptó que existe un peso determinado para que la bailarina logre que los pasos se le vean bien hechos, pero la exigencia de ser delgada se ha vuelto tan común, que para ella la apariencia anoréxica en el Ballet ya se convirtió en algo aceptable. (Alandete, 2011b).

Una de las declaraciones más polémicas fue la de Maria Francesca Garritano quién fue expulsada de la prestigiosa academia La Scala después de dar a conocer su testimonio. En este establecía que gracias al entrenamiento que le daban en esta institución, desarrolló al igual que otras compañeras, dismorfobia y otros desórdenes. A raíz de esto, muchas de ellas resultaron incapacitadas para quedar embarazadas y la academia decidió terminar el contrato de la bailarina ya que estas declaraciones dañaron la imagen de la institución. La bailarina también denunció que la competencia no era solo para comprobar quien era la mejor, sino también para demostrar quién era la que menos comía. Uno de las frases que resume su experiencia personal fue: “las bailarinas viven en el escenario y a veces se nutren solo de visibilidad”. (Mackrell, 2012)

Otro de los casos más conocidos fue el de la bailarina del Boston Ballet, Heidi Gunther. Ella falleció cuando tenía 22 y cinco meses antes de su muerte, su profesora le expresó que debía perder 2 kilos y medio. En ese momento pesaba 52 y a los pocos días, la báscula indicaba 47 kilos. Pero ella siguió sin comer y tomando laxantes; el día de su muerte había alcanzado 42 kilos. Tiempo después de este suceso, un famoso diario de la ciudad investigó a la directora artística de la academia la cual había recomendado a la bailarina bajar de peso. A pesar de lo sucedido, ella defendió su postura y dijo que “el ballet es un arte de delgadez.” Diez años después, el prestigioso crítico del Ballet Alastair Mauculay, defendió a la directora artística mencionada anteriormente. La crítica que le hizo a la bailarina principal de la obra “El Cascanueces” del New York City Ballet desató la mayor de las polémicas: “Aquello no parecía un estreno. Jenifer Ringer, el hada de azúcar, parecía que se hubiera comido demasiados terrones de azúcar. (Alandete, 2011)

Finalmente, la revelación más famosa ha sido la de Gelsey Kirkland con la publicación de su libro "*Dancing on my grave*" en donde relata detalladamente cómo era su vida como bailarina profesional bajo la dirección del ilustre George Balanchine. En su libro cuenta cómo un día mientras estaba en clase, el coreógrafo le tocó la caja torácica a Gelsey y le dijo que era necesario que se le vieran los huesos y lo más impactante fue que en ese tiempo Kirkland pesaba menos de 45 kilos. La musa de Balanchine tratando de alcanzar "el ideal cuerpo Balanchine" confesó que habían días en que no comía, mientras que había otros en los que comía descontroladamente para después vomitarlo todo. Era adicta a los laxantes y en busca de la perfección, resultó siendo drogadicta. (Christiansen, 1986)

2. Metodología

La narración es pensamiento y constituye la forma y el contenido de lo que una cultura piensa de sí misma.”

(Ángel, 2011)

Es de suma importancia describir y explicar qué tipo de metodología se implementará para así poder dar respuesta a la investigación. Se ha escogido seguir la siguiente ruta: el enfoque de la investigación es cualitativo bajo un estudio descriptivo, a la luz de las narrativas, por medio de la aplicación de instrumentos que consisten en entrevistas abiertas. Estas entrevistas serán aplicadas a tres personas específicas que tienen experiencia en el campo de la danza desde diferentes experiencias.

3.1 Investigación cualitativa de datos

Este tipo de metodología tiene como objetivo comprender las cualidades de un fenómeno sin la necesidad de que los resultados sean cuantificables, estudiando la realidad social de tal y como suceden ciertos acontecimientos desde diversos contextos sociales. Esto se logra no a través de la exactitud, pero si por medio del entendimiento a profundidad. Se buscará realizar conceptos sobre problemáticas basándose en las actitudes, comportamientos y valores que expresen las personas entrevistadas. Los datos se obtendrán a partir de la observación directa ya que estos no pueden ser trasladados a datos numéricos.

En esta investigación, las personas analizadas son consideradas de gran valor ya que nunca pasan a ser “variables” y se trata de comprender a estas dentro de su mismo marco de referencia. Se requirió la habilidad de determinar y distinguir los puntos de vista de los sujetos analizados y la importancia de resaltar la responsabilidad que se debe tener para no idealizar las expresiones y el conocimiento de los individuos entrevistados y finalmente, el interpretar de manera

clara y concreta los resultados. Este método cualitativo permitió la visualización de un nuevo mundo a través observaciones directas, anotaciones, recopilación de vivencias, recuerdos, grabaciones, lenguaje corporal y los valiosos relatos de las personas partícipes en esta investigación.

3.2 Investigación de tipo descriptiva

Al usar este tipo de investigación, no se busca las razones de un fenómeno, pero en cambio, se propone describir “lo que es” y su forma de funcionar. Describir puede ser considerado medir y por esta razón, hay una selección de cuestiones para analizar, y cada una de estas se investiga e interpreta individualmente para así poder describir realmente la situación que está tomando lugar. Todos los datos recolectados se describirán para que de esta manera se den a conocer nuevos hallazgos y nuevas perspectivas que surjan. La información que se recoja se hace a través de análisis de las condiciones del fenómeno que se presenta. Para lograr esto es necesario describir características e indagar a fondo ya que al hacer esto, se logrará identificar y comprender los patrones que tengan una relación entre la investigación propuesta anteriormente y el panorama real que se estudiará.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Para esta investigación se utilizó la entrevista abierta la cual consiste en el intercambio de ideas sobre ciertos contextos y acontecimientos que, por medio de la interacción con los individuos entrevistados, permitirán ver las situaciones desde las diferentes perspectivas y comportamientos de estas personas. Según la Universidad Autónoma de Madrid (Murillo, s. f.), la entrevista es una conversación formal, la cual lleva implícitos unos objetivos que van englobados hacia la investigación. Es por esto que se hacen preguntas abiertas que permitan el recibimiento de más matices los cuales ayudarán a entrelazar temáticas. De esta manera, surge una producción de conocimiento en donde se necesitan poner los pensamientos en palabras y se explora el mundo personal de cada uno de los individuos que participan en la investigación. La entrevista, en esta investigación cualitativa tiene como objetivo obtener los datos necesarios y hacer una serie de interpretaciones sobre la interacción con ciertos sujetos para así responder el

problema de la investigación. Es importante resaltar que la entrevista no es considerada un instrumento fijo, pero sí flexible debido a que ningún dato será plasmado en estadísticas.

3.4 Población y muestra por conveniencia

La población a la que se le aplicará la entrevista serán individuos de diferentes contextos socioeconómicos de la ciudad de Medellín que cuentan con distintas ocupaciones y/o trabajos. De esta población se debe tomar una toma representativa ya que son muchísimos los individuos que son partícipes en la práctica de esta danza en la ciudad ya sea desde distintos ámbitos. Se seleccionarán 3 personas diferentes. La entrevista estará fragmentada ya que a cada entrevistado se les realizarán preguntas distintas debido a sus diversas posiciones ocupacionales frente al Ballet. La primera será una bailarina de Ballet que haya padecido uno de los desórdenes alimenticios mencionados en la investigación, la segunda será un coreógrafo y profesor con amplio recorrido en la enseñanza de esta arte y finalmente un psicólogo con conocimiento sobre lo que realmente significa la disciplina en el Ballet y haya tenido entre sus pacientes a una practicante de esta danza.

3.5 Análisis de Resultados

Debido a que la metodología se basará en las narrativas, se asumirá esta metodología de investigación como una manera de comprender todo lo que los entrevistados cuentan y narran. Mediante estas, se puede averiguar cómo las personas se asumen como un medio para su contexto, y el contenido que contiene es la información que se pretende averiguar. Es por esto que las narrativas se obtienen mediante entrevistas, en donde las narraciones hacen alusión al tema investigado.

Luego de haber recolectado información a través de entrevistas hechas a las personas específicas seleccionadas, se procedió a la interpretación y análisis de las respuestas obtenidas, para que de esta manera se le dé cumplimiento al desarrollo de los objetivos establecidos en esta investigación.

Después de haber escuchado las respuestas de las entrevistas, los resultados arrojaron lo siguiente: la bailarina, igual que el coreógrafo y el psicólogo aceptaron y tenían claro que la disciplina del Ballet si exigía un tipo de figura corporal específica y este era una de las exigencias y requisitos más difíciles de cumplir: deben ser flacas, altas, con piernas y brazos largos, sin curvas (ni busto ni nalga) y el cuello también debe ser largo. Todas estas características son acordes con la descripción de lo que significaba tener un “Balanchine Body”, del cual se habló en el marco teórico y fue la supuesta causa por la cual empezó la creación de estos requisitos físicos. A pesar de esto, el coreógrafo y profesor expresó que estos cánones de belleza dependen mucho de la academia y compañía, ya que todos los coreógrafos buscan bailarinas con diferentes cuerpos.

El profesor hizo énfasis en las exigencias sobre el peso corporal: “si se exige un cierto peso corporal porque el ballet es una cosa supuestamente etérea, y las cosas etéreas son las cosas que flotan, y las cosas que flotan son las cosas livianas como una pluma o algo.” El psicólogo afirmó que tener cierta estructura corporal si influye en el rendimiento ya que siempre se busca que los movimientos se vean ligeros y suaves. Es por esto que una persona con grande masa muscular, al ejecutar ciertos pasos se pueden ver pesados, y esto no es lo que busca los cánones estéticos del Ballet.

Con respecto a opiniones personales, la bailarina comentó cómo era rechazada por su maestra debido a que no cumplía con el estereotipo corporal de la bailarina ideal, el cual para ella se resume en la frase “todo tiene que ser perfecto.” Por eso su maestra no le hacía correcciones, ya que ella creía que no servía para el mundo del Ballet y por eso debía rendirse de una vez por todas. La bailarina siempre sintió que su maestra tenía una preferencia hacia las niñas altas y flacas, sin importar de que no tuvieran buena técnica.

Otro tema discutido con los 3 personajes entrevistados fue el tema de la nutrición y la alimentación. La bailarina que padeció de anorexia y tuvo algunos episodios de bulimia nos contó un poco de su situación: a pesar de que logró superar esta etapa de su vida, hoy en día sigue creyendo que la solución para las

bailarinas es aguantar hambre y no comer. Por otro lado, el profesor indica que es necesario que la bailarina tenga una alimentación balanceada para así poder recibir nutrientes y el en su caso personal, opina que los nutrientes que trae la carne roja es necesaria para las bailarinas. Es decir, si no se alimenta bien, le va a dar anemia y con esta enfermedad, no tendría fuerzas ni aliento para bailar.

Al preguntarle a la bailarina cual era el factor que más afectaba el ambiente de una clase de Ballet, ella respondió que en su opinión personal era el espejo. Este elemento como ya se había mencionado anteriormente en el marco teórico, juega un papel determinante en la percepción del cuerpo que cada bailarina tiene sobre sí misma. Para ella, este instrumento resalta el defecto que más le acompleja: su figura y peso corporal. Si se veía al espejo, sentía que estaba haciendo todos los movimientos de manera incorrecta y que ella en sí también se sentía como si también estuviera incorrecta.

En el momento en el que se le preguntó al profesor si una bailarina debe ser delgada para triunfar en el mundo de la danza, el respondió que no necesariamente tienen que ser unos “alambritos” para poder triunfar ya que puede triunfar en un ámbito distinto al del Ballet, como jazz, tap o danza contemporánea.

Por otro lado, a través de la entrevista con el psicólogo se logró entender un poco más no los aspectos físicos, pero si los emocionales que afectan e inciden a los bailarines. Uno de los términos más usados por él, fue la competencia. Para él, cualquier deporte debe tener cierto nivel de competitividad, siempre y cuando sea sana, ya que cuando se vuelve disruptiva empieza a repercutir en el grupo. La competencia está directamente relacionada con el Ballet ya que como en este existe ya una estética predeterminada, cuando hay personas asemejándose más hacia estos cánones, mientras que otras no lo logran, estas últimas personas se sienten más presionadas y esto puede generar este tipo de trastornos. Para el psicólogo, quien también es un bailarín, cree que hay bailarinas que simplemente tienen un aspecto físico visual que juega a su favor. Sin embargo, esto no quiere decir que tenga una buena técnica. Mientras que otras pueden ejecutar los

movimientos a la perfección, pero no debido a que no tienen el cuerpo perfecto, no son tomadas en cuenta.

Otro de los grandes problemas es la personalidad que tenga la bailarina. Las que más tienden a estos trastornos son las personas obsesivas o ambivalentes. Aquellas con personalidad obsesiva siempre van a querer ser los mejores en lo que hacen y harán lo que sea para conseguir ciertos resultados. Pero la persona ambivalente por otro lado, todo lo que hace, está basado en la aprobación del otro. Por consiguiente, siempre estará buscando que sus compañeras y profesor le digan que está delgada. La auto exigencia que tenga cada una también juega un rol fundamental ya que cada bailarina se impone su propio límite.

Hablando ahora, específicamente de los trastornos alimenticios, el psicólogo afirma que las causas de estos empiezan desde la casa, ya que es aquí donde se crean los patrones de conducta. Por lo general, las personas que padecen de trastornos alimenticios, suelen esconderlos. Con el paso del tiempo, se vuelven hábiles para que nadie se dé cuenta hasta que lleguen al punto de que la enfermedad se vuelva algo psicótico. Psicótico en este contexto “quiere decir que sin importar que tan flaca esté, que tan desnutrida esté, ellas siempre se van a ver gordas.” (Entrevista 3)

Las bailarinas siempre buscarán cumplir con ciertos ideales. Pero el problema es que se imponen los ideales del otro y al estar haciendo esto, se transgreden su propia realidad, pensamiento y percepción. Pero el Ballet también tiene sus beneficios: hace que se gane una disciplina, una rutina de ejercicio, genera unas habilidades motrices al igual que corporales en cuanto elasticidad, presencia escénica e inclusive te puede ayudar con la autoestima. El problema es cuando se llega a lo obsesivo. Por ejemplo, si la bailarina quiere entrenar con el fin de tener el cuerpo de otra persona, sin tener en cuenta su contextura, esta acabará dejando a un lado lo que ella es para convertirse en lo que la otra persona es.

4. Conclusiones

Para dar respuesta al objetivo general planteado en la investigación, partiendo desde las entrevistas y después de haber analizado los resultados, se puede concluir que la pregunta se podría replantear a no afirmar que el Ballet necesariamente potencia el desarrollo de los trastornos alimenticios, pero si podría llegar a ser un potenciador de estos desórdenes. Es decir, se notó que no es cierto que esta danza va a potenciar de manera obligatoria el desarrollo de dichos trastornos a todas las bailarinas.

La especificidad del marco teórico permite afirmar que la existencia de ciertos factores como la competencia, el vestuario, la exigencia del maestro y la presión si influyen de gran manera en el rendimiento y la percepción que cada bailarina tiene sobre sí misma.

Durante la investigación se hizo evidente que el Ballet si posee requerimientos muy estrictos, como por ejemplo la exigencia de una figura específica: tanto los críticos en el tema, como las personas entrevistados estuvieron de acuerdo en que el cuerpo de la bailarina debe ser delgado, alto, con piernas delgadas, brazos largos y no debe tener curvas; debe verse una línea recta. El primer objetivo buscaba identificar las principales exigencias físicas y esto se obtuvo a través de la descripción del cuerpo ideal y de cómo estas pueden lograr el peso adecuado. En otras palabras, la mayor exigencia que tiene una bailarina de Ballet es alcanzar a tener la figura corporal que el Ballet propone.

En esta búsqueda es cuando entran a jugar los trastornos alimenticios ya que como se afirmó en el marco teórico, se considera que El Ballet es un arte que requiere delgadez y en el mundo de las compañías profesionales, muchísimas profesionales encuentran la solución de alcanzar el canon estético del Ballet agrediendo su alimentación y volcando esto a los desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia. Como se dijo en el marco teórico, es por esto que el Ballet genera tanta polémica: existen diversos testimonios de bailarinas de talla mundial que señalan al Ballet como el culpable de haber desarrollado dichos trastornos alimenticios debido a que viven en una lucha constante contra sus cuerpos ya que

nunca se verán lo suficientemente delgadas para ser consideradas buenas en este ámbito de la danza.

En el segundo objetivo se buscaba relacionar las causas de la anorexia y bulimia con la práctica de Ballet. Esto se logró analizar y comprender a través de la entrevista con la bailarina, profesor, pero sobretodo con el psicólogo. Es importante recalcar que las causas de estos desórdenes alimenticios vienen desde la familia. Es por esto que se dice que la práctica de esta danza puede potenciar el desarrollo, más no generar estos trastornos.

Es decir, lo único que hace la danza es imponer “el ideal” al que se debe llegar con este deporte o práctica. Pero es depende de cada persona como decide afrontar y alcanzar esta meta y este proceso depende del patrón de conducta que desarrolla durante su crianza, cada persona. Es importante recalcar que el ambiente de la clase de Ballet tiene una relación directa de los patrones de conducta debido a toda la competencia que hay entre todas las compañeras de clase. La exhibición del cuerpo a toda hora también influye ya que las bailarinas siempre están mirando tanto sus defectos como los atributos de las demás.

Por consiguiente, el factor que más incide en que las bailarinas desarrollen anorexia y/o bulimia es la personalidad que tenga cada practicante en la clase. Es aquí donde se toma en cuenta el tercer objetivo específico: indagar sobre el mayor causante de estos trastornos. Según expertos y el psicólogo entrevistado, los problemas empiezan cuando las bailarinas empiezan a ser obsesivas. A estas personas, no les importa el medio, solo el resultado: y en el mundo de Ballet lo único que importa es lograr el reconocimiento y obtener el cuerpo que propone el canon de belleza del Ballet, sin tomar en cuenta su propia contextura con el fin de parecerse en alguien más.

En conclusión, la práctica del Ballet si crea un ambiente en donde las bailarinas generan ciertos rasgos de la personalidad que las vuelven más propensas a que se decidan por el camino de los trastornos alimenticios como la única manera para poder ser delgadas. Sin embargo, esto depende de la persona como individual y como aprendió a afrontar con los problemas. El resto, son

factores externos que llevan a que la personalidad y manera de ser de la bailarina se distorsione.

Bibliografía

- Alandete, D. (2011a). ¿El arte justifica la anorexia? [Text]. Recuperado 14 de mayo de 2018, a partir de <https://www.elespectador.com/entretenimiento/agenda/cine/el-arte-justifica-anorexia-articulo-250936>
- Alandete, D. (2011b, enero 18). Reportaje | La dictadura del tutú. *El País*. Recuperado a partir de https://elpais.com/diario/2011/01/18/sociedad/1295305201_850215.html
- Ángel, D. (2011). La hermenéutica y los métodos de investigación en ciencias sociales. Universidad Autónoma de Manizales.
- Arango, M. E. (2014, agosto 10). Bailarina revela el lado más oscuro del ballet. *Los Informantes*. Bogotá. Recuperado a partir de <https://noticias.caracol.com/bailarina-revela-el-lado-m%C3%A1s-oscurο-del-ballet-1192-historia>
- Aronofsky, D. (2010). *El Cisne Negro*.
- Asprilla, L. M. (2016, julio). EL CUERPO DEL BALLEΤ: ENTRE LÍNEAS PERFECTAS Y CORPOREIDADES INACABADAS. Universidad Pontificia Javeriana.
- Bentley, T. (2013). *Winter Season: A Dancer's Journal*. University Press Florida.
- Caballero, J. M. (2016). Historia de la Danza y Ballet Contemporáneo. Universidad Jaume.
- Cáceres, F. (2016, octubre 14). Ex bailarina de ballet muestra los cambios en su cuerpo tras vencer la anorexia. Recuperado 27 de mayo de 2018, a partir de <http://www.biobiochile.cl/noticias/mujer/poder-femenino/2016/10/14/ex-bailarina-de-ballet-muestra-los-cambios-en-su-cuerpo-tras-vencer-la-anorexia.shtml>
- Christiansen, R. (1986). Gelsey Kirkland's Life With Drugs, And Baryshnikov. Recuperado a partir de <http://articles.chicagotribune.com/1986-10->

05/entertainment/8603150159_1_gelsey-kirkland-new-york-city-ballet-young-dancer

Clarín. (s. f.). Una de cada 5 bailarinas tiene bulimia o anorexia. Recuperado 31 de enero de 2018, a partir de https://www.clarin.com/sociedad/bailarinas-bulimia-anorexia_0_SJaZo7ZZ0Ke.html

Dunning, J. (1997, julio 16). Eating Disorders Haunt Ballerinas. *The New York Times*. Recuperado a partir de <https://www.nytimes.com/1997/07/16/arts/eating-disorders-haunt-ballerinas.html>

Fernández, G., Reyes, C., & Mares, A. (2016). Arte - El Ballet es para todos. Recuperado a partir de <http://vinculacion.dgire.unam.mx/Memoria-Congreso-2016/trabajos-humanidades-y-arte/arte/1.pdf>

Frenk, J., Ruelas, E., Tapia, R., Sepúlveda, J., Tena, C., & González, V. (2004). Guía de Trastornos Alimenticios. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva.

Homans, J. (2010). *Apollo's Angels: A History of Ballet*.

Le Grange, D., Tibbs, J., & Noakes, T. D. (1994). Implications of a diagnosis of anorexia nervosa in a ballet school. *The International Journal of Eating Disorders*, 15(4), 369-376.

Mackrell, J. (2012). The light fantastic? Ballet dancers and anorexia | Stage | The Guardian. Recuperado a partir de <https://www.theguardian.com/stage/2012/feb/06/ballet-anorexia-la-scala>

Maria Doval. (2014, abril 8). Balanchine Body. Recuperado 18 de febrero de 2018, a partir de <https://mariadoval.wordpress.com/2014/04/08/balanchine-body/>

Mora, A. S. (s. f.). Cuerpo, Sujeto y Subjetividad en la Danza Clásica. Universidad Nacional de la Plata.

Morán, P., Domingo, A., Mortes, E., & Hidalgo, J. (2015). BALLETVALE+: LA TÉCNICA DE LA DANZA CLÁSICA Y LA MÚSICA COMO COMPLEMENTO A LA REHABILITACIÓN FÍSICA DE LA PARÁLISIS CEREBRAL.

- Murillo, J. (s. f.). La Entrevista. Universidad Autónoma de Madrid.
- National Institute of Mental Health. (2016). Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. Recuperado 4 de marzo de 2018, a partir de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/index.shtml>
- Radell, S. (2012). Body Image and Mirror Use in Ballet Class. Emory University.
- Radell, S., Adame, D., & Cole, S. (2004). The impact of mirrors on body image and classroom performance in female college ballet dancers.
- Rodríguez, L., Gutiérrez, M., & García, A. (2006). Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia y Bulimia. Junta de Extremadura Consejería de Sanidad y Consumo.
- Rutzstein, Guillermina, Armatta, & Leonardelli. (2007). Trastornos Alimentarios en Estudiantes de Ballet: Identificación de Casos con Riesgo. Universidad de Buenos Aires. Recuperado a partir de <https://www.aacademica.org/000-073/147.pdf>
- Shoker, S. (2013, junio 28). Ballet and battling eating disorders. *BBC News*. Recuperado a partir de <http://www.bbc.com/news/uk-england-22985310>
- Taccone, V. (s. f.). Observaciones sobre la técnica, la disciplina y las influencias sobre el cuerpo del bailarín.
- Torres, J. (2015). Consumo de alimentos en bailarinas de danza clásica de 16 a 18 años. Universidad Abierta Interamericana.
- Urtiaga, J. (2017). Evolución de la danza y su lugar de representación a lo largo de la historia. Universidad Alfonso X El Sabio.
- Vásquez, A. (2015). Técnica del Ballet Clásico.
- Verand, D., & Sánchez, A. (2017). Asociación entre la percepción de la Imagen Corporal y el riesgo de desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria en bailarines de Ballet, deportistas de Nado Sincronizado y Gimnastas de la Selección Nacional del Perú. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Wirth, I. (2013). Y Louis XIV creó al ballet. Recuperado 12 de febrero de 2018, a partir de <https://www.cubaencuentro.com/cultura/articulos/y-louis-xiv-creo-al-ballet-283884>

Anexos

6.1 Entrevista 1

- **Entrevistadora:** ¿A qué edad comenzó a practicar esta danza? ¿Por qué motivo?
- **Bailarina:** Pues, comencé a practicar a los 5 años porque no caminaba adecuadamente.
- **Entrevistadora:** ¿Crees que el Ballet exige un tipo de cuerpo específico y si la respuesta es afirmativa, podrías describirlo?
- **Bailarina:** Sí, exige a una persona que sea flaca, alta, que no tenga pecho, que no tenga nalga, que su cabello sea perfecto, que su cara sea perfecta. O sea, en sí su figura tiene que ser perfecta.
- **Entrevistadora:** ¿Cree usted que la enfermedad que padeció fue causada por la presión de practicar el Ballet? ¿Puede contarnos un poco más sobre esta situación?
- **Bailarina:** Eh sí, pues yo veía que todas mis compañeras tenían sus cuerpos formados perfectamente, no tenían pechos, no eran trozas como me sentía yo, gorda, y pensaba que por eso era que mi maestra me decía que no iba a llegar a ser nadie en el Ballet y que me rindiera de una vez por todas.
- **Entrevistadora:** ¿Fue rechazada en algún momento debido a su figura corporal?
- **Bailarina:** Sí, puesto a que mi profesora prefería a las que eran flacas, a las que sus cuerpos eran perfectos. Mientras que yo que me sentía un poco troza, a mí no me corregía, no hacía ni el intento de decirme que tenía algo malo o algo bien.... No le llamaba la atención para nada.
- **Entrevistadora:** ¿Cuál cree usted, qué es el factor determinante para ser considerada una excelente bailarina en la Ciudad de Medellín?
- **Bailarina:** Tener plata (risas) porque es algo esencial, es algo que llama la atención. Si saben quiénes son tus papás, ya sabes quién eres tú. A parte tener unos pies perfectos y la figura perfecta.

- **Entrevistadora:** ¿Cree usted, que hay algún factor determinante en una clase de Ballet que afecte el ambiente de la misma?
- **Bailarina:** Para mí, sería el espejo. Porque al vernos en el espejo el cuerpo y decir “estoy haciendo esto mal, aquello también mal”, también estamos viendo lo que nosotros tenemos mal: el defecto que más nos acompleja. Para mí fue mi peso corporal y todo, el estómago por decirlo así y mi cuerpo por tener un poco más de pecho.
- **Entrevistadora:** ¿Tuvo o tienen algunas compañeras que padezcan algún trastorno alimenticio debido a esta práctica?
- **Bailarina:** La que me ayudó a entrar a este mundo de la anorexia y la bulimia fue una compañera que practicaba Ballet. Ella me vio que yo me sentía muy mal por lo que mis maestros me decían, pues no por lo que me decían en sí. Entonces ya ella me dijo que tenía dos opciones: aguantar hambre o vomitar. Y pues sinceramente no me gustó vomitar, la idea de vomitar no me pareció a la justa entonces preferí no comer, que era para mí mucho más fácil.
- **Entrevistadora:** ¿Para ser bailarina debe seguirse algún plan alimenticio específico?
- **Bailarina:** No comer (risas). Pues es que en si una bailarina debe de contar mucho lo que come, contar lo que le entra a su cuerpo, las calorías, los carbohidratos, todo; pero para mí lo más fácil sería no comer.

6.2 Entrevista 2

- **Entrevistadora:** Para usted, ¿Cuál es la exigencia más alta que debe cumplir una bailarina de Ballet?
- **Profesor:** Bueno, si estamos hablando de una bailarina profesional debe cumplir los siguientes requisitos. 1. Si se va a dedicar a ser profesional y no amateur no aficionada, entonces debe cumplir con unos requisitos de peso corporal de físico, no solamente en la alimentación sino también en la nutrición y en el entrenamiento extra. ¿Sí? Porque en este momento, las exigencias técnicas que se están haciendo ahora, los bailarines nadan,

hacen yoga, hacen Pilates, o sea una cantidad de cosas que son un complemento para la bailarina, no solamente ir todos los días a tomar la clase. Entonces esa es una. La otra es, como lo dije, el peso corporal: una alimentación balanceada con todos los nutrientes que traen. Me parece que no deben dejar de comer carne, así sea poquita pero que coman porque esas proteínas también las necesitan. Tomar su clase siempre y cuando tengan un problema, una molestia, no dejar que la molestia se acentúe sino atenderla rápido donde el doctor.

- **Entrevistadora:** ¿Puede el peso corporal afectar el desenvolvimiento de una bailarina? ¿Por qué?
- **Profesor:** Si vamos a hablar de cánones y de estándares para bailarinas de Ballet, si se exige un cierto peso corporal porque “el ballet es una cosa supuestamente etérea, y las cosas etéreas son las cosas que flotan, y las cosas que flotan son las cosas livianas como una pluma o algo. Yo no me imagino a un elefante flotando, entonces esa es la concepción de que una bailarina es etérea, es decir que casi que flota. Y cuando uno las ve en puntas, entonces le parece a uno como si se van a elevar del piso, porque el baile en puntas indica como si la bailarina fuera a volar, como si levitara. Entonces si influye tener una cierta estructura corporal. ¿Si? De piernas alargadas, no de piernas gruesas para que se vea una línea larga. Ahora no es el caso del hecho de ser delgadas, a apelar a la anorexia o bulimia porque eso ya empieza a tener influencias en la salud de la persona: no va a tener fuerza, va a estar desganada, le va a dar anemia, la anemia da mucho desaliento. Entonces....
- **Entrevistadora:** ¿Qué tan cierto es que las bailarinas deben ser delgadas para poder triunfar?
- **Profesor:** Falso. En este momento, en este momento si es la pura bailarina clásica clásica así, sí. Pero como he visto yo en varios concursos hay bailarinas que son un poquito más trocitas, hacen otras disciplinas, hacen danza contemporánea, hacen tap, hacen jazz y no necesariamente tienen

que ser unos alambritos. Pero no necesariamente la bailarina para triunfar tiene que ser porque puede triunfar en otra cosa que no sea el Ballet.

- **Entrevistadora:** ¿Qué palabras usarías para describir el ambiente en el que desarrollan las bailarinas de Ballet?
- **Profesor:** Las palabras claves que la bailarina debe de tener claras son: 1. Si se va a meter en el campo de Ballet, tiene que ser que a usted le digan la verdad y le digan que de verdad si sirve para eso. Porque en el ánimo de que la gente se meta a bailar para ganar plata, le dicen a la muchachita usted va a ser espectacular. Entonces la muchachita se va a hacer ilusiones y uno tiene que ser real y decir si se va a dedicar al Ballet es porque tiene condiciones para ser bailarina. Pero tiene mucho sacrificio, mucha constancia, muchas privaciones; hay que privarse muchas veces de muchas cosas. No quiere decir que es privarse de todo en la vida, pero muchos de los placeres de la vida, hay que medirse. Por ejemplo, si usted tiene una competencia, no se puede ir a un bar a parrandear, usted se tiene que acostar temprano para que el cuerpo descanse y esté bien. Y quererse, hacer masajes en los pies, si hay problema con menstruación, descansar. Pero si tiene una cuota de beneficios y sacrificios muy grandes.
- **Entrevistadora:** ¿Cuál es su opinión profesional sobre los estereotipos estéticos que se le otorgan a las bailarinas? ¿Son necesarios? ¿El desempeño sería igual sin ellos?
- **Profesor:** Con respecto a esa pregunta, es depende de, por ejemplo: hay una compañía en los Estados Unidos que no acepta sino niñas de 1.76 para arriba que pese por ahí 58-60 kilos como máximo. Porque es una escuela especial, la cosa de ellos es líneas largas, brazos largos, cuello largo, brazos flacos, piernas largas, cero bustos, casi planchitas, planitas. Entonces depende, porque si vas a entrar a una compañía que es Audrey Theatre, donde entra mucho la gente de raza negra, que entre otras cosas prefieren escoger a mulatos; allá va un blanco de esos, color lavamanos ojiazul y no lo reciben. Entonces esas personas no tienen cabida ahí, pero

cada compañía tiene lo suyo y su estereotipo. Todo depende de lo que busque el coreógrafo.

6.3 Entrevista 3

- **Entrevistadora:** ¿Qué opina de la competencia entre las bailarinas? ¿Este factor es determinante en la percepción corporal que tiene sobre sí misma cada bailarina?
- **Psicólogo:** Yo pienso que la danza, al también ser un deporte debe tener cierto nivel de competitividad. Este nivel de competencia tiene que ser una competencia sana al igual que en diferentes grupos. Por ejemplo, tomemos un grupo de basquetbol o voleibol; aunque son un grupo, siempre va a haber una competencia entre ellos. En el momento en que esa competencia se empieza a distorsionar y se vuelve disruptiva esta competencia empieza a repercutir en el grupo. Ya su sincronía no va a ser la misma, su rendimiento no va a ser lo mismo, van a haber muchas más discusiones, el diálogo y el trato hacia el otro va a cambiar. Que si pienso creo que la competencia que hay entre ellas puede afectar la percepción de la bailarina como tal.... Como puede que sí, puede que no: la bailarina de Ballet tiene una estética ya predeterminada y unas líneas ya predispuestas. ¿Qué es lo que pasa? Que si en un grupo hay una persona que se asemeje más hacia esas características, si hay una competencia poco sana, esto es lo que puede llevar a que esta persona pueda generar estos tipos de trastornos. Si la persona del grupo tiene en sí una buena relación y un buen nivel de competitividad y de competencia sana, esto no tiene por qué afectar, porque lo primero que le deberían de exponer a cada bailarina es que cada cuerpo es diferente y que cada cuerpo reacciona con él. Entonces cómo podemos ver niñas que son completamente flaquitas, que tienen su cuerpo perfecto para ser bailarina, podemos encontrar muchas veces que estas no tienen la elasticidad o condiciones necesarias para ser una bailarina de Ballet. Simplemente tienen un aspecto físico que es más visual que juega a su favor. Como también podemos encontrar a una persona que es más

“trocita” que puede tener todas las condiciones para ser una bailarina de Ballet: el empeine, la rotación adecuada, toda la elongación que se necesita, la espalda, la fuerza. Entonces una bailarina de Ballet no es solo el aspecto físico, sino también sus condiciones físicas que normalmente son naturales. Se pueden trabajar hasta cierto punto, pero el cuerpo también tiene su límite.

- **Entrevistadora:** ¿Existen causas comunes entre las personas que practican esta danza para desarrollar trastornos alimenticios? ¿Podría mencionarnos algunas causas?
- **Psicólogo:** Pues las causas como tal no vienen del deporte. Las causas se van creando inicialmente en la familia, el deporte lo único que te está diciendo es que hay cierto tipo de estándares a los cuales una persona que practica este deporte tiende a tener. Pues por ejemplo un canon de belleza. ¿Entonces, qué es lo que pasa? La actividad lo único que te pone es el canon. Ya lo que tiene que hacer la persona es ir buscando como moldearse lo más semejante cercano sin llegar a dañar su cuerpo, sería lo recomendado u óptimo. Pero desde las casas se empieza a crear ciertos patrones de conducta y ciertos patrones psicológicos que van conduciendo a ciertas características de la personalidad que vayan tomando una, como te explico, que vayan inclinando ese tipo de conducta. Por ejemplo, las personas que tienen normalmente el tipo de personalidad obsesiva y que también tienen personalidad ambivalente, tienden a tener estas características de trastornos alimenticios. ¿Porqué? Porque la persona obsesiva normalmente quiere ser la mejor en lo que hace o quiere ser lo mejor en lo que está desarrollando. Entonces la persona obsesiva hace lo imposible para poder ser la mejor en lo que hace según su concepto, no el del otro, entonces al hacer eso pueda que la persona transgreda su cuerpo y empiece a generar este tipo de malas conductas alimenticias con tal de conseguir ciertos resultados y poder asemejarse a estos cánones. La persona ambivalente, por otro lado, lo que hace es que ella basa toda su aprobación en el otro, entonces como sabe que el canon de belleza de las

bailarinas de Ballet es de estar flacas, elongadas y todo esto, ella va a buscar que constantemente que sus compañeras o que su maestro le esté refutando lo flaca o cercano que está ella a ese canon de belleza. Pero como te digo, todas las causas inician en la casa, porque es en la casa desde chiquitos donde se empiezan a generar los patrones de conducta. Estos patrones de conducta se van reafirmando a lo largo de toda la vida y ya una vez la persona los reafirma y logra tener unas respuestas típicas a unos problemas que se le van a presentar en el diario vivir, ella va adquiriendo unas respuestas ya predisuestas. Entonces estas respuestas ella les va a dar cada vez que se le presente este inconveniente. Y hasta el día que esa persona no encuentre una respuesta aversiva a esa persona no va a entender su conducta ni manera de pensar. Entonces por eso, normalmente las chicas que sufren de trastornos alimenticios suelen ocultarlo, porque ellas saben que de trasfondo hay algo más. Entonces el día que alguien se llegue a dar cuenta que ella está teniendo un trastorno alimenticio y le hagan entender que está haciendo algo malo, en ese momento es cuando ella va a tener que adquirir un nuevo patrón de respuesta. Pero como también se vuelven tan buenas en ocultarlo, pueden que lleguen a tal punto de la enfermedad que ya se les vuelva algo psicótico. Psicótico quiere decir que sin importar que tan flaca esté, que tan desnutrida esté, ellas siempre se van a ver gordas. Ellas van a transgredir y van a reformar su realidad para poder ver lo que ellas quieren para poder hacer y poder refutar la actividad que ellas están haciendo, que en este caso sería el trastorno alimenticio.

- **Entrevistadora:** ¿Deben las bailarinas cumplir con algunos ideales?
¿Cuáles podrían ser?
- **Psicólogo:** yo creo que no solo las bailarinas, sino que todo el mundo cumple con ciertos ideales. El problema es que normalmente los ideales que nos imponemos son los ideales de otro. ¿Entonces qué pasa? Al estar buscando cumplir con el ideal del otro, estamos transgrediendo nuestra realidad, nuestra percepción y nuestro propio pensamiento. Si, las

bailarinas deben de cumplir con un ideal, pero el ideal se lo deben de plantear ellas mismas, basadas en los cánones de lo que me está pidiendo el profesor en sus clases. ¿Cuáles podrían ser ellos? Pues no sé....

Organizar la postura, la elongación, pero siempre buscando tener una estabilidad mental.

- **Entrevistadora:** ¿Cuáles son las presiones más representativas a las que se ve sometida una bailarina de Ballet?
- **Psicólogo:** pues las presiones más grandes que una bailarina de Ballet tiene según mi creencia, es la auto exigencia que cada una tenga. O sea, cada uno tiene unos estándares o unas metas de lo que quiere ganar o de lo que pretende ser con la danza, en este caso, específicamente con el Ballet. Entonces las presiones que cada uno se implica o se atribuye son las que uno busca responder. Es un ejemplo, digamos, cada deporte cosas diferentes. Las del Ballet son tener elasticidad, tener una elongación, crecer, y obviamente la parte estética: que, si se vea ligera, que creo que es acá donde empieza a rayar lo que es el canon de belleza con este trastorno. ¿Por qué? Porque se dice que el Ballet siempre busca que la bailarina se vea ligera, siempre cuando ejecuta un salto o un giro, que sus ejecuciones sean ligeras y suaves. Posiblemente una persona de alto peso, de grande masa muscular al ejecutar ciertos movimientos se pueden ver un poco pesados si la persona no sabe afrontar bien su cuerpo. Pero para eso existe la técnica, porque se supone que, aunque una persona sea pesada, si ejecuta bien la técnica se debería bien su movimiento, se debe ver ligero y sin esfuerzo.
- **Entrevistadora:** ¿Considera que esta actividad pone en riesgo la salud mental de las bailarinas y que la presión repercute en su aspecto corporal?
- **Psicólogo:** Yo no creo que sea una actividad que ponga en riesgo la salud mental. Porque si vamos para eso, cualquier deporte sería de alto riesgo para la salud de cada ser humano. Cada deporte tiene una figura o un canon a la cual se debe asemejar, y si todos andan en busca de ello, esto no significa que todos van a generar un problema mental, una dificultad o

un trastorno. Creería que al igual que todo deporte lo que el Ballet te va a hacer es ganar una disciplina, una rutina de ejercicio, ganar unas habilidades motrices al igual que corporales en cuanto elasticidad, presencia escénica e inclusive te puede ayudar con autoestima. ¿Qué es lo que pasa? Que todo en exceso es malo, si quiero entrenar y tener el cuerpo de otra persona, sin tener en cuenta cual es mi contextura y como es mi figura, en ese momento obsesivo si se vuelve malo porque estoy dejando de lado lo que yo soy y lo que mi cuerpo es para ser lo que otra persona es. Yo creo que, si fuera de malo, si generara este tipo de trastornos, el arte en si se hubiera dañado. La cosa es la intensidad con la que tomó esta actividad. Porque también tenemos por otro lado que los artistas digamos, como pintores, se dice que son personas que normalmente sufren de depresión, bipolaridad o grandes momentos de manía, pero no todos son así. Hay que saber manejar cada momento y cada aspecto del arte.

- **Entrevistadora:** ¿Cómo se puede intervenir en un ambiente de baile para evitar los posibles desórdenes alimenticios que esta práctica puede influenciar?
- **Psicólogo:** Primero que todo, eso tiene que ser un cambio y una reestructuración desde el docente, el estudiante e inclusive los padres. Primero el docente se debe actualizar en las nuevas tendencias académicas de Ballet que no buscan trabajar sobre un cuerpo estándar porque no todos tenemos las mismas condiciones. Por ejemplo, el Ballet nació por allá en Europa, con personas que son naturalmente delgadas, naturalmente altas y que tienen una tendencia a la elasticidad y a tener sus articulaciones muy largas. Después lo pasamos a una cultura latinoamericana que acá es cuando entra el Ballet cubano que lo acomoda a nuestra fisonomía y anatomía teniendo obviamente al Ballet europeo como la base de. Pero hoy en día, el Ballet se enseña trabajando sobre las bases corporales de cada uno. Si yo sé que una persona no tiene rotación, yo no le puedo exigir que haga una primera perfecta y que después me estire la rodilla porque sé que todo el peso la está recibiendo en el lugar

equivocado: la rodilla y que se la va a estar dañando a largo plazo. Sí sé que la persona no tiene rotación, que trabaje con la rotación que tenga y la vaya esforzando de a poquitos para que vaya ganando. Por ese lado el docente. Segundo, el estudiante: enseñarle la paciencia, que es el gran problema que tenemos la mayoría de los artistas y deportistas porque queremos todo y lo queremos ya. Entonces, el deportista debe aprender que todo con el tiempo se puede dar y que las cosas no salen de la noche a la mañana, que se tiene que trabajar duro durante un tiempo para poder lograr las cosas. Un Split no sale de la noche a la mañana, un Split tiene que ser llorado, sufrido durante un gran tiempo para poderlo sacar. Hay gente afortunada que tiene sus articulaciones muy largas y puede sacar un Split muy fácilmente, pero hay otros que no tenemos la fortuna y nos toca trabajar a partir de eso. Los papás y el hogar en sí, es siempre trabajar motivando al deportista a no dejar el deporte o dejar el arte una vez que algo no le dio; sino que siempre llevarlo a cabo sin importar qué. Que la persona se siente.... A bueno y saber acompañar ciertos momentos, pero eso en el tema específico del trastorno alimenticio. Si sabemos que nuestra hija o sea porque él lo manifestó el profesor, que la niña se siente preocupada o porque la niña lo dijo ellos se dieron cuenta que está teniendo problemas de autoestima o de auto concepto; entonces los papás tienen que tener un buen acompañamiento: como decirle “mirá, tu cuerpo es así, vos tenés contextura tarara, no podés pretender tener el cuerpo de fulanita porque mirá la descendencia que ella tiene.” Invitarla a que vaya donde un nutricionista para que pueda hacer un acompañamiento debido a su dieta para que ella pueda tener la contextura física que ella puede lograr tener y no la ella quiere tener. Si se ve que el tema se está abundando mucho y logra ser muy fuerte en la niña que ya esté en unos rasgos de trastorno alimenticio evidente, ahí si se hace un acompañamiento psicológico, para evitar que esto ya llegue a un nivel biológico y que la niña empiece a sufrir de episodios psicóticos, entonces tiene que ser todo como preventivo. Los cambios todos en general deben ser todos en prevención

de e informar muy bien al bailarín, al docente y a la familia porque, al fin y al cabo, somos seres sociales y nos valemos de estas personas para poder llevar a cabo todo.

- **Entrevistadora:** ¿Sería posible fomentar el crecimiento personal en las bailarinas? ¿De qué manera?
- **Psicólogo:** Pues yo digo que el Ballet en sí o todo tipo de deporte, generan y fomentan un crecimiento personal, sea en la autoestima, sea en la autoimagen, en el auto concepto o en su capacidad de ejecución porque esto va a ayudar mucha a una persona si trabaja duro y adecuadamente. Si antes no le daba para hacer, digamos un “pirouette” o abrir un Split; a medida que ella va avanzando y va sacando dos o tres “pirouettes”, o se logra so sostener en uno, logre sentar un Split o hacerlo a nivel, o ganar todo este tipo de cosas que exige la técnica del Ballet, eso va a repercutir en su imagen, en su auto concepto, en la manera en que ella se sobrelleva. En sí el arte y los deportes ya tienen una característica que ayuda a fomentar el crecimiento personal. ¿Qué es lo que pasa? Como lo he dicho durante toda la entrevista, el problema es cuando se lleva a lo obsesivo, las cosas en exceso son malas, cuando yo llego a ese punto obsesivo, cualquier cosa es cuando yo ya empiezo a trasgredir tanto mi salud como el bienestar del otro.