

**DOI:** 10.26820/recimundo/8.(1).ene.2024.22-37

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2160>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de investigación

**CÓDIGO UNESCO:** 32 Ciencias Médicas

**PAGINAS:** 22-37



## Disminución del estrés de bailarines de alto rendimiento del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil mediante la aplicación de Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC) y la técnica Trauma Releasing Exercises (TRE)

Stress reduction in high performance dancers of the Yesenea Mendoza Artistic Center in the city of Guayaquil through the application of Rational Emotive-Behavioral Therapy (REBT) and the Trauma Releasing Exercises (TRE) technique

Redução do stress em bailarinos de alto rendimento do Centro Artístico Yesenea Mendoza da cidade de Guayaquil através da aplicação da Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT) e da técnica Trauma Releasing Exercises (TRE)

**Mercedes Germania Landivar Wong<sup>1</sup>; Dunia Lucía Barreiro Moreira<sup>2</sup>; Alba Jazmín Moran Mazzini<sup>3</sup>; Camila Lizeth Olmedo Avilés<sup>4</sup>**

**RECIBIDO:** 10/12/2023 **ACEPTADO:** 15/01/2024 **PUBLICADO:** 06/03/2024

1. Magíster en Psicología Clínica; Licenciada en Hotelería y Turismo; Psicóloga Industrial; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; mercedes.landivar@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0007-5805-4705>
2. Diploma Superior en Diseño Curricular por Competencias; Magíster en Educación Superior Investigación e Innovaciones Pedagógicas; Doctora en Educación; Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Infantil; Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; dbarreir@ulvr.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0002-0246-9414>
3. Diploma Superior en Pedagogía; Especialista en Pedagogía; Magíster en Pedagogía; Maestra en Educación Preescolar; Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica; Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; amoranm@ulvr.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0002-8187-373X>
4. Máster Universitario en Epistemología de las Ciencias Naturales y Sociales; Psicóloga Clínica; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; camila.olmedoa@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0003-2390-0397>

### CORRESPONDENCIA

Mercedes Germania Landivar Wong

mercedes.landivar@ug.edu.ec

Guayaquil, Ecuador

## RESUMEN

El artículo detalla cómo al implementar la Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC) y la técnica Trauma Releasing Exercises (TRE) redujo el estrés en bailarines de alto rendimiento del Centro Artístico Yesenea Mendoza en Guayaquil, exitosamente. Por esta razón, se vincula que la combinación de estas técnicas ofrece un enfoque integral que permite abordar, tanto los aspectos cognitivos como fisiológicos del estrés en los bailarines. Debido a esto, la investigación se llevó a cabo empleando el enfoque cualitativo, ya que permitió la observación, exploración, identificación de posturas, perspectivas, estudiando a los procesos desde su contexto particular de manera que permita analizar de manera exhaustiva el mundo de las distorsiones cognitivas y psicosomáticas de los participantes; estudio el fenómeno en su ambiente cotidiano con el propósito de investigar y profundizar, utilizando un proceso inductivo, tomando en consideración el aspecto subjetivo de las experiencias. Se trabajó con las 16 Bailarinas del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil que se encuentran en la última etapa de perfección artística llamada Alto Rendimiento. Es necesario resaltar que el estudio revela resultados innovadores y prometedores, destacando los eventos estresantes recurrentes relacionados al estilo de vida que fueron mencionados en el 37% de las bailarinas en el pre test, posterior a la intervención no fue mencionado ninguno, demostrando una disminución significativa en los niveles de estrés y una mejora en el bienestar general de los bailarines, lo que se evidencia con la desaparición significativa de las lesiones presentadas regularmente, antes de iniciar el estudio. Este enfoque innovador podría servir como modelo para otros centros artísticos y deportivos que buscan mejorar el rendimiento, la salud mental y sobre todo la psico-somatización que el estrés puede causar en los atletas.

**Palabras clave:** Estrés, Alto Rendimiento, Psicosomatización, Terapia Racional Emotiva Conductual TREC, Trauma Releasing Exercises (TRE).

## ABSTRACT

The article details how the Yesenea Mendoza Artistic Center in Guayaquil has successfully implemented Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) and Trauma Releasing Exercises (TRE) technique to reduce stress in high-performance dancers. The combination of these techniques offers a comprehensive approach to addressing both the cognitive and physical aspects of stress in dancers. The research was conducted using a qualitative approach, as it allowed for observation, exploration, identification of postures, perspectives, studying people in their particular context to thoroughly analyze the world of cognitive distortions of the patients; studying the phenomenon in its natural environment with the purpose of investigating and deepening, using an inductive process, taking into account the subjectivity of experiences. The study involved 16 Dancers from the Yesenea Mendoza Artistic Center in the city of Guayaquil who are in the final stage of artistic perfection called High Performance. The study reveals promising results, highlighting that stressful events related to lifestyle were mentioned by 37% of the dancers in the pre-test, and none were mentioned after the intervention, demonstrating a significant decrease in stress levels and an improvement in the overall well-being of the dancers. This innovative approach could serve as a model for other artistic and sports centers seeking to improve the performance and mental health of their athletes.

**Keywords:** Stress, High-Performance Dancers, Psychological Treatments, Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), Trauma Releasing Exercises (TRE).

## RESUMO

O artigo descreve como o Centro Artístico Yesenea Mendoza em Guayaquil implementou com sucesso a Terapia Comportamental Racional Emotiva (REBT) e a técnica Trauma Releasing Exercises (TRE) para reduzir o stress em bailarinos de alto rendimento. A combinação destas técnicas oferece uma abordagem abrangente para tratar tanto os aspectos cognitivos como físicos do stress nos bailarinos. A investigação foi conduzida através de uma abordagem qualitativa, uma vez que permitiu a observação, a exploração, a identificação de posturas, perspectivas, o estudo das pessoas no seu contexto particular para analisar em profundidade o mundo das distorções cognitivas dos pacientes; estudar o fenómeno no seu ambiente natural com o objetivo de investigar e aprofundar, utilizando um processo indutivo, tendo em conta a subjetividade das experiências. O estudo envolveu 16 bailarinos do Centro Artístico Yesenea Mendoza, na cidade de Guayaquil, que se encontram na fase final de aperfeiçoamento artístico, denominada Alto Rendimento. O estudo revela resultados promissores, destacando que os eventos stressantes relacionados com o estilo de vida foram mencionados por 37% dos bailarinos no pré-teste, e nenhum foi mencionado após a intervenção, demonstrando uma diminuição significativa dos níveis de stress e uma melhoria no bem-estar geral dos bailarinos. Esta abordagem inovadora poderá servir de modelo para outros centros artísticos e desportivos que procurem melhorar o desempenho e a saúde mental dos seus atletas.

**Palavras-chave:** Stress, Bailarinos de Alto Rendimento, Tratamentos Psicológicos, Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT), Exercícios de Libertação do Trauma (TRE).

## Introducción

Los cambios que se producen luego de la aplicación de los ejercicios promueven un equilibrio entre los procesos fisiológicos y psicológicos, pues nuestro cuerpo está conformado por músculos, huesos, órganos, ligamentos, articulaciones que se encuentran distribuidos de forma que permiten el funcionamiento correcto del soma-cuerpo. De este modo, el músculo del psoas conocido también como el músculo del alma, localizado en la pelvis, guarda estrecha relación con el movimiento general y la flexibilidad del cuerpo, actúa intrínsecamente en los procesos neurofisiológicos del estrés provocados por la segregación de las sustancias bioquímicas producidas por las glándulas suprarrenales como es el cortisol, que de producirse en cantidades excesivas durante situaciones del cotidiano, causan desequilibrios psicosomáticos, basado en éste principio se afirma, que desde el soma-cuerpo, específicamente desde el psoas al tensarse afecta todas las conexiones del sistema nervioso autónomo, sistema límbico y circuitos de la médula espinal, respondiendo instintivamente eventos y experiencias de miedo, ansiedad, irritabilidad, frustración, etc. causando estrés y originar posibles traumas de trascendencia, por lo que sugiere que la activación de los temblores neurogénicos promovidos de forma natural a partir de movimientos del cuerpo, aplicados como ejercicios de flexibilidad son una forma psico-terapéutica para revertir el proceso o permanencia de la somatización presentada, y restaurar la homeostasis y el equilibrio de la psique-soma, mente-cuerpo

En los últimos años, el estudio del proceso psico-terapéutico ha concedido gran relevancia al objetivo de conocer cómo los tratamientos psicológicos tienen resultados efectivos cuando se consideran aspectos desde los síntomas presentados en el soma, los mismos que se conocen como psico-somatizaciones, que son manifestaciones que se presentan en forma de alergias cutáneas

o respiratorias, gastritis, fibromialgias, insomnios y todas aquellas patologías que se presentan y que la medicina deriva a la psicología. Muchos han sido los enfoques Psicoterapéuticos propuestos para tratar las problemáticas presentadas a nivel psicológico, sin considerarse como relevante y sustancial para parte fisiológica y somática, presentándose paralelamente dos propuestas para aplicar a nivel psicosomático, una de las más influyentes como es la Terapia Racional Emotiva Conductual TREC creada por Albert Ellis en el año 1962, quien propone el esquema ABC, el cual constituye que son tres factores que intervienen en los eventos conductuales y emocionales de las personas, que son: el pensamiento, la emoción y la conducta. Atribuidos (A) es cualquier evento o experiencia activante de acuerdo con las creencias; (B) causas racionales o irracionales que se tengan sobre (A) producirá consecuencias; (C) sistema de creencias innatas o aprendidas, no provienen de (A) o (B). En síntesis, las creencias racionales o irracionales están en el sistema de la persona y pueden ser derivadas como experiencias absolutistas o rígidas. Entonces, surge como propuesta la (D), que consiste en discriminar o examinar crítica y científicamente a través de las verbalizaciones y modificarlas. Subyacente a lo anterior, una de las ideas centrales de Ellis: muchos, por no decir todos, de los problemas emocionales que las personas tienen se debe al funcionamiento mecánico e irracional de pensar.

El modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual es que sentimientos, pensamientos, y conductas se presentan de forma general en el sujeto, y la inestabilidad emocional procedente de la evaluación que se hacen de los hechos, van a depender de la forma como se los perciba. Es decir que, si un sujeto se encuentra en una situación en la que no quiere estar o no le agrada, la evaluará como malo a través de la cognición y se sentirá mal en relación a esa situación, con enojo o tristeza, que serían los

sentimientos, donde surge inmediatamente una acción para evitar la situación, que vendría a ser la conducta. (Ellis. A 1988).

Otra de las terapias que aborda esta investigación es el Trauma Releasing Exercises TRE de David Bercelli (2010) que consiste en una serie de movimientos realizados como ejercicios, con el fin de promover temblores neurogénicos, como un mecanismo adaptativo natural que permite al organismo restaurar la homeostasis y reducir considerablemente los síntomas del estrés.

Las enfermedades mentales más comunes del Ecuador son derivadas de las condiciones de estrés concomitantes a las actividades diarias que realizan las personas. Así, la depresión, la ansiedad, el insomnio, la fibromialgia y también trastornos por consumo de sustancias psicoactivas son las principales causas. Según el doctor Carlos Jaramillo, presidente de la Asociación Ecuatoriana de Psiquiatría, (Jaramillo, C, 2014), existen pocos estudios sobre la influencia del estrés en bailarines de alto rendimiento, solo se ha podido encontrar los de Wulff, (2001), Adam, Brassington, Steiner y Matheson (2004).

La bibliografía que aborda lo relacionado a la Danza y la salud hacen énfasis principalmente en lo concerniente a lesiones, carga de entrenamiento, alimentación etc., y dejan fuera o no consideran factores psicosociales que pueden estar afectando el rendimiento y la calidad de vida de los artistas (Thomas H, 2009, Ritter S, Moore M, 2008).

Algo interesante de mencionar, es que no se encuentran referencias de estudios abordando el estrés de los bailarines desde modelos Psicoterapéuticos. O sea, que se le ha otorgado poca atención a la temática de la recuperación psicológica de los miembros de grupos de Danza profesional, por lo tanto, este estudio aborda el tema de disminuir el estrés en un grupo de bailarines de alto rendimiento del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil, mediante la aplicación de un tratamiento

psicoterapéutico integrado por la Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC) y la técnica Trauma Releasing Exercises (TRE).

## **Metodología**

La investigación se desarrolla desde el enfoque cualitativo, ya que permitió la observación, exploración, identificación de posturas, perspectivas fisiológicas y psicológicas, estudiando a las personas en su contexto particular de entrenamiento, de manera que permita analizar de exhaustivamente fenómenos a nivel cognitivo y fisiológico, estudios y observaciones realizadas con el propósito de investigar y profundizar, utilizando un método inductivo, tomando en cuenta lo subjetivo y la narrativa de las experiencias.

Se trabajó con 16 Bailarinas del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil que se encuentran en la última etapa de perfección artística llamada Alto Rendimiento, todas pertenecen al sexo femenino, se encuentran en el grupo de edad de 18 a 24 años y se observó en ellas diferente sintomatología psicológica y fisiológica relacionadas al estrés.

Para participar en el estudio los sujetos debían pertenecer al Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil, encontrarse en la última etapa de perfección artística y aceptar participar en el estudio, mediante la firma del consentimiento informado. Y, se excluirán quienes no deseen participar y presenten algún tipo de enfermedad mental o física considerada por diagnóstico médico como incapacitante.

## **Escala de Apreciación del Estrés (EAE), Seara J; Mielgo Robles M. (1992). (Anexo 1)**

Esta batería de escalas sobre el estrés tiene como objetivo conocer los distintos acontecimientos en la vida del individuo, siendo el marco de referencia teórico el que se encuentra en los trabajos de Holmes (1967) y Rahe (1966). El instrumento está diseñado para ser aplicado para edades de 18 a 85 años, de forma individual o grupal y en un

tiempo aproximado de 25 a 30 minutos. El instrumento consta de 4 escalas:

- E.A.E-G: Escala General de Estrés.
- E.A.E-A: Escala de Acontecimientos estresantes para ancianos.
- E.A.E-S: Escala de Estrés Socio-Laboral.
- E.A.E-E: Escala de Estrés en la Conducción.

Aunado éstas tienen en común el objetivo de analizar la incidencia y el impacto de los distintos acontecimientos en la vida de los sujetos. Todas presentan tres categorías de análisis:

1. Determinar la presencia o ausencia de acontecimientos estresantes en la vida del sujeto.
2. Evaluar la intensidad con dichos sucesos estresantes han sido o están siendo experimentados.
3. Analizar la actualidad del acontecimiento estresante en la vida del individuo.

En la presente investigación se utilizó la Escala General de Estrés (E.A.E-G), con el objetivo principal de conocer la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo de vida, en el caso de este estudio, de las bai-

larinas. La escala consta de 53 enunciados distribuidos en 4 grandes temáticas: Salud, Relaciones Humanas, Estilo de vida y Asuntos Laborales y económicos.

Intervención Psicoterapéutica con la Terapia Racional Emotiva-Conductual TREC

Para el modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual, se solicitó a la dirección de la compañía que, dentro de sus horas de ensayo diario, se pudiera separar una hora semanal por cada bailarina para participar del estudio, para lo cual se adecua un espacio físico que cumpla con todos los requisitos para el desenvolvimiento de las sesiones, considerando todas las normas de privacidad y se les aplicó previamente un consentimiento. Al respecto, cada una de las sesiones se estructuraron medidas y protocolos con requisitos claros que permitan resultados eficientes y efectivos, los mismos que fueron alternándose con momentos de socialización de conocimientos teóricos y de reflexión dinámica terminando en el autoconocimiento y comprensión del funcionamiento de la psique-soma y como ambas se encuentran intrínsecamente interactuando dando origen a la psico-somatización, manifestaciones visibles que se presentan en el cuerpo-soma, cuyo origen está relacionado a la mente-psique. A continuación, se muestran las sesiones y su estructura.

### Aplicación de Técnica Trauma Releasing Exercises TRE

SESIÓN	OBJETIVOS	PROCEDIMIENTOS	TIEMPO
<b>Primera Sesión</b> “Entre sombras y luces: La vida cotidiana del Bailarín”	-Fortalecer la relación terapéutica (Rapport inicial) -Promover un espacio de confianza donde la usuaria pueda expresar libremente los acontecimientos desencadenantes o activadores de la	-Bienvenida y saludo. -Dinámica de presentación: “Quien soy, que hago, que es lo que más me gusta”. -Exposición de objetivos de la terapia. -Identificar expectativas de la usuaria sobre el proceso terapéutico. -Técnica “El día a día de una Bailarina (identificar los	1 hora.

	sintomatología que presenta (punto A del esquema ABC de la TREC)	hechos y situaciones diarias a la que se enfrenta la usuaria)	
<b>Segunda Sesión</b> “Interpretando mi propia Obra”	-Explorar las creencias y valoraciones sobre su vida cotidiana) -Identificar las creencias irracionales que la usuaria posee (punto B del esquema ABC de la TREC) -Explicar cómo identificar en la vida cotidiana la dinámica de los Puntos A y B del esquema ABC de la TREC)	-Retroalimentación concerniente a la primera sesión, -Técnica “Interpretándome” (Objetivo que la usuaria interprete sus vivencias y problemáticas actuales para identificar creencias irracionales) Exponer los aspectos relevantes acerca de las creencias irracionales, que menciona la TREC y entrenar cómo identificarlas dependiendo de los pensamientos.	1 hora.
<b>Tercera Sesión</b> “Mis Pasos y vueltas”	-Identificar los estados emocionales y la conducta resultante de las creencias y valoraciones	-Retroalimentación concerniente a la segunda sesión -Técnica “Mis Pasos y Vueltas” (En ella la usuaria describirá las consecuencias emocionales y conductuales	1 hora.
	propias de “B”. -Exponer detalladamente el esquema ABC de la TREC	fruto de los pensamientos irracionales identificados anteriormente. -Proporcionar a cada bailarina del grupo, una hoja detallada con el esquema ABC y un ejemplo, para que realicen su propia descripción.	
<b>Cuarta Sesión</b> El baile de la vida	-Entrenar a las usuarias en el modelo ABC partiendo de la revisión de las	-Retroalimentación concerniente a la segunda sesión -Revisión de las descripciones propias	1 hora.

descripciones realizadas en el tiempo intercesión.  
-Proporcionar estrategias para reestructurar creencias irracionales.

realizadas usando el esquema ABC y entrenamiento en identificación de cada aspecto del esquema.  
-Técnica “El baile de la Vida” (El objetivo es identificar cada creencia irracional que tengan en la actualidad las usuarias y asociarla a una obra artística que hayan interpretado con el fin de reestructurar la creencia y añadir interpretaciones racionales.

Para la ejecución de esta técnica, se programa conjuntamente con la dirección de la compañía de danza, que dentro de las horas de ensayo se pudiera separar una hora semanal, específicamente la última antes de concluir los ensayos para el trabajo con la técnica, ya que al aplicarla se promueve el relajamiento profundo, tanto en lo fisiológico como en lo psicológico. En efecto, dentro de cada sesión se estructuran espacios para la práctica de los ejercicios de la

técnica reforzándola paralelamente con la teoría que emergía de los mismos. Al igual que en la Terapia Racional Emotiva Conductual TREC, se incorporan actividades de reflexión para fortalecer la apropiación y desarrollo individual de esta técnica. A continuación, se describirán el proceso psico-terapéutico aplicado con el grupo de Bailarinas, usando la técnica Trauma Releasing Exercises TRE.

### Procedimiento

SESIÓN	OBJETIVOS	PROCEDIMIENTOS	TIEMPO
<b>Primera Sesión</b> “Conociendo el TRE”	-Describir los fundamentos básicos del TRE -Explicar los pasos que se ejecutan para realizar el TRE -Realizar un primer acercamiento a los ejercicios.	-Bienvenida y saludos. -Dinámica de presentación: “Quien soy, que hago, que es lo que más me gusta”. -Exposición de objetivos de la técnica haciendo énfasis en los temblores que sentirán y su función restauradora. -Identificar expectativas y dudas de las usuarias sobre el proceso terapéutico. -Con la guía del especialista se van adoptando las diferentes posiciones de la técnica haciendo énfasis en que las usuarias entiendan las posturas y las ejecuten.	1 hora.

<p><b>Segunda Sesión</b> “Entendiendo la TRE</p>	<p>-Familiarizar a las usuarias con los conceptos del TRE -Practicar con observación y supervisión los ejercicios del TRE</p>	<p>-Se procede a aplicar la técnica “Positivo, Negativo e Interesante “del TRE para discusión en la próxima sesión. -Retroalimentación concerniente a la primera sesión, con la revisión de la técnica “Positivo, Negativo e Interesante “del TRE -Se explican los pasos para cada ejercicio, se atienden las individualidades y se observan las reacciones ante cada postura.</p>	<p>1 hora.</p>
<p><b>Tercera Sesión</b> “Perfeccionando el TRE”</p>	<p>-Identificar los efectos que a nivel físico y Psíquico ha generado la práctica del TRE -Practicar con observación y puntual supervisión los ejercicios del TRE</p>	<p>-Retroalimentación concerniente a la segunda sesión -Realizar una entrevista grupal donde se aborden temáticas relacionadas a los efectos que a nivel físico y Psíquico ha generado la práctica del TRE tomando como base las sesiones anteriores. -Se observa la ejecución individual de los ejercicios del TRE interviniendo solo en casos puntuales de mala postura o reacciones inadecuadas. Privilegiando el empoderamiento con la técnica. -Se les solicita a las bailarinas practicar en casa y anotar las inquietudes que surjan sobre la técnica</p>	<p>1 hora.</p>
<p><b>Cuarta Sesión</b> “El TRE como parte de mí”.</p>	<p>-Describir las ganancias obtenidas con la aplicación del TRE en su dinámica de vida -Observar sin intervenir una demostración de los ejercicios del TRE hecha por las</p>	<p>-Retroalimentación concerniente a las inquietudes surgidas de la práctica de la TRE en las casas de las Bailarinas -Técnica “El antes y después del TRE” en esta técnica las usuarias describirán de forma escrita y verbal cuales han sido los cambios generados</p>	<p>1 hora.</p>

## Bailarinas

### en el proceso de aplicación del TRE

-Se realiza una demostración preparada por las bailarinas donde se ejecuten todos los ejercicios del TRE con todos los pasos aprendidos.

El proceso de recopilación de la información comenzó aplicándose la Escala de Apreciación del Estrés (EAE), (Seara J; Mielgo Robles M. 1992), para el efecto, se reunieron a todas las participantes en un local acondicionado en espacio y demás comodidades dentro del Centro Artístico, habilitado de forma que promueva un ambiente agradable. Acto seguido, se realiza la entrega de la escala junto con la hoja de respuestas y se realizan las consignas detalladamente del procedimiento. Luego, al finalizar se recogieron las hojas con las respuestas de cada participante. La aplicación de la escala duró un promedio de 20 minutos.

Partiendo de la fecha de aplicación de la Escala de Apreciación del Estrés se programó un mes para aplicar el proceso psicoterapéutico compuesto por la Terapia Racional Emotiva Conductual TREC de Ellis y la técnica Trauma Releasing Exercises TRE de Bercelli, para lo cual se emplearon dos horas semanales para recopilar los datos y ejecución de lo estructurado para cada técnica.

Para la aplicación del modelo de la Terapia Racional Emotiva Conductual, se habilitó un local con todas las normas de privacidad pues la aplicación de esta terapia se realizó de forma individual y la técnica Trauma Releasing Exercises se la ejecuta de forma grupal, dejando 20 minutos al final para retroalimentación y socialización de experiencias, las que fundamentalmente se realizaron una hora antes de concluir los ensayos generales de las atletas. Una vez concluidas las cuatro sesiones de trabajo psicoterapéutico con actividades individuales y grupales relacionadas a ambas técnicas, nuevamente se reunieron a todas las participantes para

volver a aplicar la Escala de Apreciación del Estrés, con el objetivo de obtener resultados al inicio y luego al final de las intervenciones realizadas, siendo éstas las técnicas TREC y TRE una fuente de datos utilizada como base para procesamiento y presentación de resultados, los mismos que se analizaron desde el enfoque cualitativo.

### Resultados

Se aplicó la **Escala de Apreciación del Estrés (EAE)** al grupo como pre test antes de la intervención al grupo que identificó un total de veinte acontecimientos estresantes, siendo las áreas de mayor preocupación para las bailarinas, las relacionadas a los "Asuntos Laborales y Económicos", como a continuación se mencionan:

- Desempleo
- Exámenes
- Deudas
- Problemas económicos
- Coste de la vida
- Inseguridad ciudadana
- Situación Sociopolítica del país
- Exceso de trabajo
- Excesiva responsabilidad Laboral
- Viajes frecuentes y largos
- Éxito o fracaso Profesional

Las bailarinas de alto rendimiento además de la preocupación por realizar el entrenamiento y las diferentes técnicas del ballet

también están pendientes a la economía, las deudas y el desempleo, Asimismo, la inseguridad que crean estas variables puede influir en la sintomatología que ellas expresan, y producir un bajo rendimiento en las coreografías o presentaciones en los escenarios. En lo que respecta, al área laboral es la que más ha sufrido y mayor cantidad de variables se ubican ahí, prevaleciendo el cansancio en las bailarinas reflejado en su desempeño. De lo precedente, se evidencia la necesidad de considerar los horarios de entrenamiento, presentaciones y viajes como una medida más precisa para dosificación de las responsabilidades laborales.

Otra de las áreas afectadas es la salud, como se observó en las dimensiones “Envejecer y Problemas sexuales” que fueron las señaladas como estresantes. De eso se desprende, que las bailarinas siempre se retiran de sus carreras profesionales a una edad joven, lo que les imprime ansiedad a medida que va pasando el tiempo para el logro de sus metas. Además, de los problemas sexuales también resultaron señalados, considerándose como elemento personal e imprescindible para lograr un sentido de equilibrio de las artistas, y sin duda los altos niveles de estrés, dada las responsabilidades que poseen pudiera estar afectando esta sensible área.

Por último, los estilos de vida y las relaciones humanas fueron señalados en menor magnitud que las anteriores, pero se deben considerar también, sobre todo los estilos de vida de las bailarinas quienes destacaron su forma de ser y la puntualidad. Es conocido que las bailarinas y en general los atletas de alto rendimiento debido a su entrenamiento y la exigencia son altamente disciplinados, estrictos y responsables, de los que se encasillan en estos parámetros de conducta, éstos algunas veces les impiden relacionarse en otros ámbitos y actividades ajenas al deporte por las auto exigencias ya instauradas profesionalmente.

Un ítem importante de la vida de estas jóvenes bailarinas son las relaciones humanas,

siendo este un grupo que realiza competencias nacionales e internaciones la mayor parte del año, evidenciándose que para ellas las relaciones interpersonales son importantes y están ligadas a los torneos que asisten. Para esto, es esencial el apoyo no solo de los familiares sino también de los amigos; y a esto, se agrega que muchas tienen relaciones sentimentales pero que no llegan a duraciones largas por las extenuantes horas que les dedican a los entrenamientos y las presiones de la academia, haciendo parte en conjunto con obstáculos que impiden la gestión asertiva entre las horas dedicadas a la danza y vida social, quedando relegada esta área a segundo plano.

En lo relacionado a la intensidad con la que se viven los eventos estresantes señalados por las participantes, se obtuvo como resultado en el pre test que la mayoría de las bailarinas puntuó como altamente intensos un grupo de quince eventos, donde sobresalen en primer lugar temas relacionados al aspecto económico y laboral. Conforme a ello, este resultado muestra que en el momento en que se aplicó el test, en lo relacionado a los asuntos económicos y laborales adquirirían un alto protagonismo en las vivencias de displacer de las bailarinas. Otro grupo de eventos concernientes a la salud, el estilo de vida y las relaciones humanas se señalaron con un nivel medio de intensidad, y por último con intensidad baja de dos eventos relacionados al ámbito económico y laboral.

La vigencia de los acontecimientos estresantes también fue valorada. Siendo la mayoría de los criterios señalados por las bailarinas estudiadas, resultaron tener vigencia en el presente, coincidiendo una vez más con las temáticas económicas y laborales. (Ver anexo 4)

Otro objetivo importante, resultante con la aplicación de la **Terapia Racional Emotiva TREC y la técnica Trauma Releasing Exercises TRE**, fueron que en lo que se refiere a la TREC se trabajó en primer lugar sobre

las Experiencias activantes “A” en el modelo de Ellis, siendo que este grupo de Bailarinas presentaba sintomatología relacionada al estrés, por lo que en este aspecto ellas señalaron elementos relacionados principalmente a la situación laboral. Lo antes mencionado, se atribuye al exceso de ensayos y presentaciones que les limita el tiempo para sus estudios y relaciones personales. Las siguientes frases lo demuestran:

---

**...quiero tener algo de tiempo para estudiar y poder ver más seguido a mi novio, pero no puedo, siempre tengo ensayos y presentaciones cada vez más exigentes, eso es bueno para la preparación técnica, pero siento que me ahogo... (M.R 19 años)**

---

**...me siento muy preocupada por mi futuro, el baile no me da tiempo de relacionarme con chicos y mis parejas anteriores me han dejado por que casi no los veo, mi familia también me reclama tiempo, yo le digo que hay que sacrificarse ahora, pero ellos no están de acuerdo con el poco tiempo que tengo... (J.I 23 años)**

---

Otro aspecto que se exploró como parte de la TREC fue “B” relacionado a la creencia que el sujeto posee de la experiencia activante. Y, realizando un análisis general de los discursos y narrativas de las bailarinas, se encuentran ciertos pensamientos irracionales ligados a las demandas que en “A” se habían encontrado, siendo entre las más frecuentes “La idea de que uno tiene que ser muy competente y eficaz para poderse considerar útil y válido”, y “La idea de que uno debe ser amado y aceptado por cualquier persona significativa y relevante de su vida”. Las siguientes frases lo demuestran:

---

**...todo en la vida lleva sacrificio, hay que auto exigirse todo el tiempo para lograr**

**una alta disciplina física y técnica que permita ser competitivo y reconocido en este mundo tan duro, es complicado nuestro trabajo, pero hemos escogido esto... (S. F 20 años)**

---

**...estar en estas labores del arte es nuestro trabajo y pasión, no me gusta tener problemas familiares y de pareja pero las personas tienen que comprender, que lo que hacemos es importante y deben entendernos, así como nosotros hacemos con ellos, esta es una profesión igual que otras... (M.I 24 años)**

Otro aspecto explorado como parte de la TREC fue “C” relacionado a las respuestas emocionales y conductas que son consecuencias derivadas de las creencias y valoraciones propias de “B, por lo cual, este conflicto ha tenido su salida en etapas de elevada ansiedad o síntomas depresivos, sensación de soledad, perdida de estima propia, insomnio y poca percepción de realización a futuro. Las siguientes frases lo demuestran:

---

**...me siento muy cansada, no duermo bien hace años y no sé cómo controlarlo, la gente no me entiende, pero yo a veces tampoco sé a dónde voy... (E. D 21 años)**

---

**...veo a mis amigas de la infancia realizando sus estudios y enamoradas y me da cierta envidia, a veces me pregunto si esta vida mía es normal, me siento muy sola... (Y. H 22 años).**

---

Una técnica muy importante en este proceso psico-terapéutico con las bailarinas del Centro Artístico Yesenea Mendoza, fue sin duda el Trauma Releasing Exercises TRE, ya que es relevante mencionar que, en el desarrollo de esta investigación, la técnica fue acogida positivamente por las usuarias.

Una primera categoría que se trabajó fue la relacionada a los fundamentos teóricos de la técnica, para poder pasar a la parte práctica, ya que la técnica consiste en la familiarización con la práctica diaria por las posibles reacciones automáticas y simultáneas como respuesta del organismo al restablecerse y pueden aparecer durante el aprendizaje de los movimientos y surgimiento de la promoción de los temblores involuntarios en el cuerpo. Es así que, las bailarinas se sintieron impresionadas con la versatilidad de aplicaciones que posee la técnica y potencialmente cuanto puede ayudarlas a restablecer el organismo y restaurar la homeostasis y equilibrio. Las siguientes frases lo demuestran:

---

**...no sabía que los seres humanos tienen una capacidad orgánica y natural para restaurar su estado de Salud, y que esta técnica que conocemos hoy puede ayudarnos es muy interesante... (E.R 19 años).**

---

**... creo que esta técnica nos va a ayudar a relajarnos del estrés que tenemos, nos hace falta encontrar restauración para nuestro cuerpo... (A.M 20 años).**

---

La segunda categoría, como se mencionó anteriormente, está relacionada con el proceso de familiarización de las usuarias con el TRE con los movimientos que provocan temblores involuntarios en el cuerpo, pero con más importancia en el manejo de la intensidad que se éstos se pueden presentar paralelamente con los pensamientos, ya que ambos no son más que reminiscencias que emergen a la superficie de la mente por medio de la técnica aplicada, que es desde el soma-cuerpo hacia la psique-mente del individuo que practica la técnica. Posterior a esta etapa, se comienzan a ejecutar los ejercicios con observación y supervisión, percibiendo que las participantes asumían

con entusiasmo los ejercicios, aunque existían temores ante algunas posiciones del cuerpo que nunca habían experimentado y que en algunas ocasiones les causaba incomodidad, pero una vez familiarizadas fueron replicadas en casa sin ningún inconveniente. Las siguientes frases argumentan lo encontrado:

---

**...siento que las posiciones de los pies me permiten fortalecer y a la vez relajar mi tono muscular, es una técnica nueva pero interesante... (L. B 22 años).**

---

**...no sé si levantar el pie y dejar el otro apoyado repercute en la lesión que tuve, pero creo que poco a poco se debe intentar, porque he aprendido que lo importante no es tanto realizar todos los movimientos bien en su totalidad, pero si, la mayoría de ellos para poder provocar los temblores en el cuerpo y encontrar el equilibrio para disminuir el estrés... (K. S 18 años).**

---

La tercera y última categoría que se trató, se relacionaba con el dominio de la técnica TRE sin supervisión especializada, para que una vez familiarizadas con la técnica y las posibles reminiscencias puestas en manifiesto en el organismo al activar los temblores, sean acogidas con naturalidad y confianza para que puedan replicarse libremente y sin temores en casa. Finalmente se hizo énfasis en las ganancias y bienestar que iban experimentando con la aplicación de la técnica. A partir de esto, se observó que las bailarinas realizaban los ejercicios y movimientos más confiadas y tranquilas y con un dominio que se obtiene mediante la réplica de la técnica en relación a las sesiones anteriores. Además, expresaron frases significativas respecto a los efectos de la técnica sobre sus estados físicos y emocionales. Las siguientes frases demuestran lo encontrado:

...creo que ya entiendo la nueva técnica, me falta más práctica, pero puedo ser capaz de hacerla sola, porque ya sé que el temblor solo me va a ayudar a tener una mejor elaboración de pensamientos para poder resolver mis problemas, pero sobre todo me va a dar respuestas positivas para poder disminuir el estrés y cansancio que he venido sintiendo. Creo que he descubierto otras formas de expresión de mi cuerpo... (D.T 23 años)

...he aprendido no solo unas cuantas posturas más, sino un modo de relajarme y redimensionar mis energías y mi resistencia a las coreografías que diariamente ejecutamos para poder perfeccionarnos en ellas. Creo que después de haber aprendido las posturas tengo más fuerza y me va mejor... (A.J 24 años)

Se aplicó la **Escala de Apreciación del Estrés (EAE)** al grupo como pre test, antes de la intervención con las terapias propuestas y post test al concluir la misma. En el pre test el grupo identificó un total de 20 acontecimientos estresantes quedando en solo 11 en el pos test. En lo relacionado a las áreas de mayor preocupación el 69% del grupo en el pre test señala el área de los Asuntos Laborales y Económicos como la más preocupante, seguida de la salud con un 56%, estilo de vida 37% y relaciones humanas 31%.

En el caso del post test cambian los resultados, siendo que, los asuntos Laborales y Económicos aparecen con un 63%, las Relaciones Humanas pasan a ser señaladas en un 56%, un 31% alude el tema salud y ninguna de las bailarinas señala el estilo de vida como acontecimiento estresante. A continuación, se muestran los datos reflejados en la siguiente (Tabla 1)

**Tabla 1.** Acontecimientos estresantes según Área de la Escala de Apreciación del Estrés (EAE) en post y pre test

Área	Pre Test		Post Test	
	Acontecimiento Estresante	%	Acontecimiento Estresante	%
Salud	-Envejecer -Problemas sexuales	56	-Envejecer	31
Relaciones Humanas	-Falta de apoyo de los amigos. -Relación de pareja. -Separación de Pareja. -Ruptura en relaciones familiares. -Problemas en relaciones laborales.	31	-Falta de apoyo de los amigos. -Relación de pareja. -Separación de Pareja. -Ruptura en relaciones familiares. -Problemas en relaciones laborales.	56
Estilo de Vida	-Forma de ser por -Preocupación puntualidad	37		0
Asuntos Laborales y Económicos	-Desempleo -Exámenes -Deudas -Problemas económicos -Coste de la vida	69	-Desempleo -Exceso de trabajo -Excesiva responsabilidad Laboral -Viajes frecuentes y	63

	-Inseguridad ciudadana -Situación Sociopolítica del país -Exceso de trabajo -Excesiva responsabilidad Laboral -Viajes frecuentes y largos -Éxito o fracaso Profesional		largos -Éxito o fracaso Profesional	
--	---	--	--	--

En lo relacionado a la intensidad con la que se viven los eventos estresantes señalados por las participantes, se obtuvo como resultado en el pre test que el 62% de las bailarinas puntuó como altamente intensos, un grupo de 15 eventos donde sobresalen temas relacionados al aspecto económico y laboral, el 26% señaló en un nivel medio de intensidad 3 sucesos, concernientes a la salud, el estilo de vida y las relaciones humanas y por último el 12% indicó con intensidad baja un total de 2 eventos relacionados al ámbito económico y laboral. De esta forma, la vigencia del acontecimiento estresante también fue valorada, siendo que de los 20 sucesos señalados por las bailarinas estudiadas, un total de 11 resultaron tener vigencia en el presente lo que significa un 55% del total. Así, el resto de 9 eventos 45% fueron ubicados en el pasado.

En el pos test, en lo relacionado a la intensidad con la que viven los eventos estresantes se obtuvo que el 69% señalándose 3 eventos estresantes con intensidad alta, de ellos dos se relacionan a los Asuntos Laborales y Económicos y uno a Relaciones Humanas. Por consiguiente, el 56% de las bailarinas señalaron 7 eventos como de intensidad media en temas relacionados a las Relaciones Humanas y Asuntos Laborales y Económicos, por su parte. Y por último, con intensidad baja el 31% señaló solo un evento estresante relacionado al tema salud el cual fue Envejecer. A continuación, se muestra una tabla con los datos recogidos

**Tabla 2.** Intensidad y Vigencia de acontecimientos estresantes según Escala de Apreciación del Estrés (EAE)

Acontecimiento Estresante	Pre Test		Post Test	
	Intensidad	Vigencia	Intensidad	Vigencia
-Deudas	Alta	Actual	No refiere	
-Problemas económicos	Alta	Actual	No refiere	
-Falta de apoyo de los amigos.	Alta	Actual	Media	Actual
-Relación de pareja.	Alta	Actual	Alta	Actual
-Envejecer	Alta	Actual	Media	Pasado
-Ruptura en relaciones familiares.	Alta	Actual	Media	Actual
-Problemas en relaciones laborales.	Alta	Actual	Media	Pasado
-Exceso de trabajo	Alta	Actual	Alta	Actual
-Viajes frecuentes y	Alta	Actual	Media	Actual

largos				
-Éxito o fracaso Profesional	<b>Alta</b>	<b>Actual</b>	<b>Media</b>	<b>Actual</b>
-Excesiva responsabilidad Laboral	<b>Alta</b>	<b>Actual</b>	<b>Alta</b>	<b>Actual</b>
-Exámenes	<b>Alta</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Forma de ser	<b>Alta</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Coste de la vida	<b>Alta</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Inseguridad ciudadana	<b>Alta</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Separación de Pareja.	<b>Medio</b>	<b>Pasado</b>	<b>Bajo</b>	<b>Pasado</b>
-Preocupación por puntualidad.	<b>Medio</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Problemas sexuales	<b>Medio</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Situación Sociopolítica del país.	<b>Bajo</b>	<b>Pasado</b>	<b>No refiere</b>	
-Desempleo	<b>Bajo</b>	<b>Pasado</b>	<b>Media</b>	<b>Actual</b>

Se registró la disminución en los acontecimientos estresantes que las bailarinas señalaron después de la intervención. En referencia, el dato mostraba un total de 20 en el pre test quedando en 11 en el pos test con una reducción de 9 eventos. Considerando que esta reducción tiene relación los efectos de la intervención del modelo TREC y la técnica TRE aplicadas simultáneamente en conjunto. Es relevante mencionar que, no se encuentran estudios registrados de la aplicación de estas terapias en la temática del arte de la danza.

Existe evidencia clínica y datos empíricos que indican que los enfoques cognitivo-conductuales son muy beneficiosos para el tratamiento de individuos con sintomatología relacionada al estrés. Siendo así, en el caso de la danza se sabe que el factor estrés es inherente a los procesos de su arte, ya que se trata de una disciplina que demanda perseverancia y responsabilidad para llegar al nivel de rendimiento deseado y esto muchas veces implica grandes sacrificios profesionales y personales ya antes mencionados.

La presente investigación tuvo ciertas limitaciones que es válido considerar, siendo la primera de orden metodológico, pues hu-

biera sido más importante para demostrar el verdadero efecto de la intervención haber realizado un estudio experimental con dos grupos. Aunque, se reconoce la validez del diseño cuasi experimental el cual es válido para estos abordajes, pero sin duda un diseño experimental otorgaría más aportes a la investigación.

La población estudiada también constituyó una limitación para la presente investigación, ya que se trabajó solamente con el sexo femenino, pues era la conformación total de las bailarinas de alto rendimiento en las edades de 18 a 24 años. Es decir que, hubiera sido más enriquecedor y completo haber podido tener la percepción de hombres dentro de la compañía, pero en el área de alto rendimiento no existían y las bailarinas cuando tienen presentaciones bailan con otros bailarines que no son de su compañía.

### Conclusiones

1. La intervención propuesta contribuyó en una disminución de los acontecimientos estresantes mencionados por las bailarinas de un total de 20 en el pre test a 11 en el pos test.

2. El área de preocupación y estrés por Asuntos Laborales y Económicos fue la más mencionada con 11 eventos en el pre test, existiendo una disminución posterior a la intervención a 5 eventos.
3. Se evidencio la intensidad con que se viven los eventos estresantes disminuyó de 15 eventos con intensidad alta en el pre test, a solo 3 eventos con la misma intensidad después de aplicar la intervención en el post test.
4. En lo referente a los sucesos estresantes relacionados al estilo de vida fueron mencionados en el 37% de las bailarinas en el pre test, posterior a la intervención no fue mencionado ninguno.

## **Bibliografía**

- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, NJ: Citadel (trad. cast. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1980).
- Ellis, A. (1988). Razón y Emoción en psicoterapia. Editorial Siglo XXI, México, D. F.
- Ellis, A. y Grieger, R. (eds.) (1976). Handbook of rational-emotive therapy. Nueva York: Springer (trad. cast.: Desclée de Brouwer, Bilbao, 1981).
- Ellis, A. y Dryden, W. (1987). The practice of rational emotive therapy. Nueva York: Springer (trad. cast.: Desclée de Brouwer, Bilbao, 1989).
- Ellis, A., Young, J. y Lockwood, G. (1987). Cognitive therapy and rational-emotive therapy: A dialogue. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 205-255.
- Ellis, A. (1989). Comments on my critics. En M. E. Bernard y R. DiDouseppe (eds.), *Inside rational emotive therapy: A critical appraisal of the theory and therapy of Albert Ellis* (pp. 199-233). San Diego, CA: Academic Press.
- Holmes T. & Rahe R (1967). The social readjustment rating scale. *J. Psychosom. Res.* 11, 213-218.
- Jaramillo, C. (2014). El estrés en Ecuador. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/tendencias/estres-causa-trastornos-mentales.html>.
- Ritter S, Moore M, (2008) The relationship between lateral ankle sprain and ankle tendinitis in ballet dancers. *J Dance Med Sci.* 12(1):23-31.
- Thomas H, (2009). Dancers' perceptions of pain and injury: positive and negative effects., Tarr J. *J Dance Med Sci.* 13(2):51-9.
- Seara J; Mielgo Robles M. (1992). Escalas de Apreciación del Estrés. Madrid: Tea.
- Wulff, Helen (2001): Ballet across borders: Career and culture in the world of dancers. Nueva York: Berg.

### **CITAR ESTE ARTICULO:**

Landivar Wong, M. G., Barreiro Moreira, D. L., Moran Mazzini, A. J., & Olmedo Aviles, C. L. (2024). Disminución del estrés de bailarines de alto rendimiento del Centro Artístico Yesenea Mendoza de la ciudad de Guayaquil mediante la aplicación de Terapia Racional Emotiva-Conductual (TREC) y la técnica Trauma Releasing Exercises (TRE). *RECIMUNDO*, 8(1), 22-37. [https://doi.org/10.26820/recimundo/8.\(1\).ene.2024.22-37](https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(1).ene.2024.22-37)

