



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Facultad de Artes y Educación Física
Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación.

Salud mental en el rendimiento físico de bailarines en formación profesional.

Trabajo de graduación para optar al grado de Magíster en Educación
Física, Salud y Deportes.

Autor: Marta Andrea Chamorro Toledo
Profesor tutor: Cristian Hernández Wimmer

Diciembre, 2024.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

FORMULARIO CONCURSO REGULAR DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN DIUMCE 2023

Código DIUMCE			
Duración del Proyecto			
	1 año		2 años

PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN: (Marque con X)

PROGRAMA A: Sociedad, Ambiente y Calidad de Vida	<input type="checkbox"/>	PROGRAMA B: Educación, Formación Docente y Aprendizaje	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--	--------------------------

I. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Título	Salud mental en el rendimiento físico de bailarines en formación profesional
---------------	--

a. IDENTIFICACIÓN DEL/A INVESTIGADOR/A PRINCIPAL

Nombre Completo	Marta Andrea Chamorro Toledo		
E-mail	Marta.chamorro2023@umce.cl	Teléfono	+56965827508
Facultad		Departamento	
Jerarquía académica¹		Grado académico²	
Jornada de trabajo³		Relación contractual⁴	

DECLARO HABER LEÍDO Y ESTAR EN CONOCIMIENTO DE LAS BASES E INSTRUCCIONES DE ESTE CONCURSO AL MOMENTO DE POSTULAR

FIRMA INVESTIGADOR/A RESPONSABLE

¹ Titular, Asociado, Asistente, Instructor

² Licenciado, Magister, Doctor

³ Jornada Completa (JC), Media Jornada (MJ)

⁴ Planta (P), Contrata (C)



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

b. IDENTIFICACIÓN DE LOS/AS CO-INVESTIGADORES/AS

CO-INVESTIGADOR/A 1				
Nombre Completo			Firma	
E-mail			Teléfono	
Facultad		Departamento		Otro
Jerarquía académica			Grado académico	
Jornada de trabajo			Relación contractual	

CO-INVESTIGADOR/A 2				
Nombre Completo			Firma	
E-mail			Teléfono	
Facultad		Departamento		Otro
Jerarquía académica			Grado académico	
Jornada de trabajo			Relación contractual	

CO-INVESTIGADOR/A 3				
Nombre Completo			Firma	
E-mail			Teléfono	
Facultad		Departamento		Otro
Jerarquía académica			Grado académico	
Jornada de trabajo			Relación contractual	



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

c. IDENTIFICACIÓN DE TESIS DE POSTGRADO DE LA UMCE

TESISTA DE POSTGRADO			
Nombre Completo		Firma	
E-mail		Teléfono	
Programa de Postgrado			
Profesor Tutor		Departamento	
Título de la Tesis de Postgrado			
Año inicio de la tesis		Año término de la tesis	

d. IDENTIFICACIÓN DE OTROS PARTICIPANTES ⁵

Nombre completo	Cédula de Identidad	Categoría ⁶	Funciones o tareas	Departamento y/o Institución	Firma

⁵ No pueden solicitar horas de investigación

⁶ Categoría: Profesor consultor, Alumno ayudante, Memorista, Seminarista o Tesista de Pregrado, Técnico especialista, Colaborador interno o externo



II. FORMULACIÓN DEL PROYECTO

1. BREVE RESUMEN DEL PROYECTO EN ESPAÑOL

Debe entregarse una idea sucinta y clara del proyecto, no excediendo el recuadro (señalar propósito de la investigación, relevancia, objeto de estudio, enfoque metodológico, aspectos generales del diseño de investigación)

La danza, como disciplina que pertenece a la categoría de artes escénicas, se distingue por fusionar el arte de la expresión corporal con una alta exigencia física y mental por parte de los intérpretes. El desarrollo profesional en esta disciplina está marcado por constantes desafíos que pueden llevar a cabo desequilibrios tanto físicos como psicológicos, afectando significativamente la salud mental de los bailarines y por consecuencia su desempeño profesional.

El rendimiento físico y la salud mental son aspectos cruciales en la formación de bailarines profesionales. La salud mental juega un papel esencial en el bienestar integral de los individuos, y su importancia se ve amplificada en contextos de alta exigencia física y emocional. A pesar de que la danza es frecuentemente considerada una actividad terapéutica y recreativa, se considera erróneamente que las personas involucradas en esta disciplina no suelen tener implicancias a nivel psicológico y físico.

Para abordar esta problemática, se propone utilizar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP) como instrumento para medir factores relacionados con la salud mental. Paralelamente, se empleará una prueba de consumo máximo de oxígeno (VO2Max) para evaluar la resistencia aeróbica de los participantes y tener una referencia del rendimiento físico de los bailarines. La metodología será de enfoque cuantitativo y se llevará a cabo mediante un análisis transversal, con el objetivo de explorar cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento físico de los bailarines profesionales en formación de la Academia del Ballet Folclórico Nacional de Chile (BAFONA).



2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Señale de manera ordenada: el aporte del problema de investigación a la disciplina en estudio, identificación y delimitación del problema de estudio, y fundamentación y justificación del problema, destacando la relevancia del estudio para la solución del problema (Agregue una página si es necesario).

Aporte del problema de investigación a la disciplina en estudio:

Este proyecto se enmarca en la intersección entre la educación física, la salud mental y la formación profesional en danza, aportando un enfoque interdisciplinario que responde a las necesidades emergentes de los programas de alto rendimiento. Tradicionalmente, la enseñanza en danza ha priorizado el desarrollo técnico y físico, dejando de lado la influencia de factores psicológicos en el desempeño. Sin embargo, investigaciones recientes en el campo de las ciencias del deporte y la psicología del rendimiento destacan la importancia del bienestar mental en la consecución de altos niveles de rendimiento físico. Este trabajo busca contribuir con evidencia empírica para integrar la salud mental como un componente esencial en los programas de formación en danza, facilitando la implementación de estrategias que promueven tanto la capacidad física como la estabilidad emocional. Así, se optimizará la calidad del proceso formativo y la sostenibilidad de las trayectorias profesionales de los bailarines.

Identificación y delimitación del problema de estudio:

Los bailarines en formación se enfrentan a una serie de demandas físicas y emocionales propias de su disciplina, que pueden afectar negativamente tanto su rendimiento como su bienestar. La presión por alcanzar niveles técnicos elevados, la competitividad y el perfeccionismo generan cargas emocionales que, combinadas con el desgaste físico, pueden conducir a problemas de salud mental, tales como ansiedad, estrés y agotamiento. Estos factores no solo comprometen la estabilidad emocional del bailarín, sino que también afectan sus capacidades físicas fundamentales, como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, esenciales para un desempeño técnico y artístico adecuado.

La revisión de la literatura revela un vacío en cuanto al análisis integrado de la salud mental y el rendimiento físico en bailarines profesionales en formación, así como en el desarrollo de intervenciones específicas que consideran ambos aspectos de manera simultánea. Por lo tanto, este proyecto se enfoca en analizar los factores que influyen en la salud mental y su relación con el rendimiento físico en bailarines pertenecientes a instituciones especializadas en la formación artística.

El análisis empírico se basará en la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico para evaluar el estado mental de los participantes y en la medición de indicadores clave de rendimiento físico a través de pruebas específicas. La población de estudio estará compuesta por bailarines en formación, lo que permitirá delimitar el problema en un contexto específico y relevante. La combinación de estas evaluaciones permitirá establecer correlaciones significativas entre los factores psicológicos y el desempeño físico, generando un marco analítico robusto para interpretar los resultados.

Fundamentación y justificación del problema:

El rendimiento físico en disciplinas artísticas como la danza no puede entenderse de manera aislada del bienestar mental. La investigación en ciencias del deporte y psicología aplicada al rendimiento ha demostrado que factores emocionales como la ansiedad, el estrés y la autoestima influyen de manera directa en la capacidad física de los atletas. Sin embargo, en el contexto específico de la danza, la integración de la salud mental en los programas formativos ha sido limitada, lo que supone un déficit en la preparación integral de los bailarines. La omisión de estos factores puede resultar en un mayor riesgo de lesiones, fatiga crónica y abandono prematuro de la carrera profesional, afectando tanto el desarrollo personal como la sostenibilidad del rendimiento artístico.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

La relevancia de este estudio radica en que proporcionará evidencia empírica sobre la relación entre salud mental y rendimiento físico, permitiendo el diseño de intervenciones más efectivas y ajustadas a las necesidades reales de los bailarines en formación. Los resultados obtenidos no solo contribuirán al conocimiento académico, sino que también tendrán aplicaciones prácticas, facilitando la elaboración de programas integrados que promuevan tanto el bienestar psicológico como la excelencia física. Estas intervenciones mejorarán el desempeño a corto y largo plazo, al mismo tiempo que ayudarán a los bailarines a gestionar de manera más eficiente las demandas emocionales y físicas de su disciplina.

De esta forma, el proyecto aspira a llenar un vacío existente en el campo de la formación en danza, proponiendo una perspectiva que integre la dimensión psicológica en el desarrollo físico. La implementación de este enfoque permitirá no solo optimizar el rendimiento técnico y artístico, sino también promover un desarrollo personal más equilibrado, lo que contribuirá a la formación de bailarines más resilientes y mejor preparados para enfrentar los desafíos de su carrera profesional.



3. DISCUSIÓN BIBLIOGRÁFICA

Comente y discuta los antecedentes bibliográficos que sirven de base a su proyecto. Considere en este punto el estado del arte y el marco teórico. Recuerde usar bibliografía actualizada. (máximo 3 páginas)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual el individuo puede afrontar las tensiones habituales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”. Este concepto enfatiza la importancia del equilibrio emocional para el funcionamiento social y cognitivo, y resalta que la salud mental es un proceso dinámico y adaptativo que influye en la capacidad de expresar emociones, gestionar el estrés y relacionarse adecuadamente con el entorno. Dado que la salud mental repercute de manera significativa en el desempeño cotidiano, resulta crucial fomentar el autocuidado individual y comunitario para su preservación.

Los problemas de salud mental han adquirido relevancia en las últimas décadas debido al incremento de su prevalencia en diferentes grupos etarios. Como consecuencia, las sociedades han implementado políticas públicas y programas preventivos destinados a promover el bienestar psicológico (OMS, 2021). Sin embargo, uno de los sectores menos explorados es el ámbito artístico, específicamente la danza profesional. Pese a que la danza es percibida a menudo como una actividad con propiedades terapéuticas (Velásquez, 2017), esta disciplina implica desafíos físicos y emocionales que pueden perjudicar gravemente la salud mental de los bailarines.

Negrete (2022), menciona distintas investigaciones recientes que revelan que los bailarines están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales. Uno de ellos es un estudio realizado por la organización australiana Entertainment Assist (Eynde, 2014) encontró que uno de cada tres bailarines padecía problemas como depresión, trastornos de la conducta alimentaria y trastorno de estrés postraumático. Por su parte, Rutzstein et al. (2007) identifican que el 15,88 % de estudiantes de danza clásica presentaban riesgo significativo de trastornos alimentarios, clasificando a estos jóvenes como población vulnerable. La práctica profesional de la danza se caracteriza por elevados niveles de exigencia física, presión estética y una competitividad constante, lo que contribuye al desarrollo de trastornos de ansiedad, perfeccionismo extremo y distorsión de la imagen corporal.

Estas dinámicas no solo afectan la salud mental de los bailarines, sino que también limitan su desempeño artístico y favorecen el abandono prematuro de la profesión (Martín, 2017). La búsqueda constante de éxito en esta disciplina aumenta la probabilidad de que los artistas desarrollen cuadros depresivos y otros trastornos psicológicos. Estas dificultades pueden comprometer la calidad del rendimiento artístico y afectar diversas áreas de su vida personal y profesional (Martín, 2017).

Dado que la danza combina elementos del arte y deporte, su práctica requiere un arduo trabajo físico y mental. Los bailarines enfrentan largas jornadas de entrenamiento y ensayos, exposición a altos niveles de estrés, presión por mantener un peso corporal bajo, inseguridad laboral por el riesgo de lesiones y una escasa recuperación entre sesiones. Estos factores no solo deterioran su bienestar general, sino que también incrementan la probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios, depresión y ansiedad. A pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental en ámbitos artísticos, muchas instituciones aún desatienden este aspecto fundamental, lo que limita el desarrollo integral de los bailarines y afecta su desempeño (Martín, 2017).

La práctica de la danza profesional requiere adquirir y mantener capacidades físicas esenciales, tales como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, las cuales deben ser entrenadas de manera constante. Sin embargo, esta disciplina impone una carga tanto física como emocional que puede variar en función del organismo y las características individuales de cada bailarín. El agotamiento físico no solo es inevitable, sino que puede comprometer significativamente el rendimiento artístico, dificultando el cumplimiento de las altas exigencias que implica el entrenamiento diario (Koutedakis & Jamurtas, 2004).



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

El rendimiento físico está estrechamente vinculado con la eficiencia del metabolismo energético individual y con la intensidad y duración de la actividad realizada. Los sistemas metabólicos aeróbico y anaeróbico determinan la producción de energía durante el ejercicio, siendo el consumo máximo de oxígeno ($VO_2\max$) un indicador clave de la capacidad aeróbica y, por ende, del rendimiento físico general (Bosch et al., 2015). La producción energética se ajusta a la intensidad del esfuerzo: el metabolismo aeróbico predomina en actividades de menor intensidad y mayor duración, mientras que el metabolismo anaeróbico se activa en esfuerzos de alta intensidad y corta duración (Powers & Howley, 2018). Por lo tanto, existe una relación directa entre el consumo de oxígeno y el rendimiento físico del bailarín, lo que subraya la importancia de equilibrar el entrenamiento para optimizar la eficiencia metabólica y evitar el desgaste prematuro tanto físico como mental (Niering et al., 2023). Si bien la búsqueda del máximo rendimiento es inherente a la profesión, un manejo adecuado de la carga física y mental es crucial para alcanzar un desempeño sostenido sin comprometer la salud del bailarín (Guzmán Nilo, 2007)

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas como la competencia, la autonomía y las relaciones sociales son esenciales para el bienestar emocional, el cual impacta positivamente en el rendimiento físico. En el contexto de la danza, los bailarines que experimentan mayor satisfacción emocional suelen estar más motivados y presentar un mejor desempeño en sus tareas físicas. Sin embargo, la ansiedad por el rendimiento representa un obstáculo significativo, limitando el potencial de los intérpretes. Esta ansiedad surge cuando la presión por rendir se percibe como una amenaza, creando un desequilibrio entre las demandas externas y la capacidad percibida del individuo para responder a ellas. En este contexto, Stover et al., (2017), hace referencia a la Ley de Yerkes y Dodson que establece que la relación entre el rendimiento y la motivación sigue una curva en forma de U invertida. Según esta ley, los niveles moderados de activación favorecen el rendimiento, mientras que los niveles demasiado bajos o altos lo perjudican. En los artistas escénicos, una activación insuficiente puede resultar en falta de concentración, mientras que un exceso de activación, como la ansiedad escénica, puede generar interferencias cognitivas que afectan el control motor y la precisión de los movimientos (Beilock & Carr, 2001). Este fenómeno es conocido como “ahogo bajo presión”, donde los intérpretes no logran desempeñarse al nivel de sus habilidades debido al exceso de conciencia sobre sus acciones.

Los artistas escénicos, al igual que los deportistas, enfrentan exigencias físicas, cognitivas y emocionales elevadas, lo que requiere de un entrenamiento riguroso desde edades tempranas (Tompsonowski & Pesce, 2019). La constante exposición al juicio externo y la presión por alcanzar la excelencia favorecen la fusión entre la identidad personal y profesional, intensificando los síntomas de ansiedad por el rendimiento cuando el fracaso es percibido como una amenaza (Roth & Cohen, 1986). Estas demandas se ven especialmente reflejadas en disciplinas donde la perfección técnica y la expresión artística son fundamentales, como la danza, el teatro y la música. En estas áreas, la interferencia cognitiva asociada a la ansiedad deteriora el bienestar emocional y, en casos graves, puede llevar a la deserción profesional.

Referencias bibliográficas

Niering, M., Monsberger, T., Seifert, J. y Mühlbauer, T. (2023). Efectos de las intervenciones psicológicas sobre la ansiedad escénica en artistas y deportistas: Una revisión sistemática con metaanálisis. *Ciencias del comportamiento* 2023, 13 (11), 910; <https://doi.org/10.3390/bs13110910>

Tompsonowski, PD y Pesce, C. (2019). El ejercicio, los deportes y las artes escénicas benefician la cognición a través de un proceso común. *Psychological Bulletin*, 145 (9), 929–951. <https://doi.org/10.1037/bul0000200>

Beilock, SL, y Carr, TH (2001). On the Fragility of Skilled Performance: What Governs Choking Under Pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130 (4), 701-725.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

Stover, Juliana Beatriz, Bruno, Flavia Eugenia, Uriel, Fabiana Edith, Fernández Liporace Mercedes. Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines* [en línea]. 2017, 14(2), 105-115 [fecha de Consulta 28 de octubre de 2024]. ISSN: 1668-7175. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483555396010>

Koutedakis, Y., y Jamurtas, A. (2004). El bailarín como deportista de alto rendimiento: consideraciones fisiológicas. *Medicina deportiva*, 34 (10), 651-661. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>

Guzmán Nilo, V. R. (2007). Nutrición y rendimiento físico en bailarines profesionales.

Acosta, M. N. (2022) Factores de la salud mental en profesionales de la danza. Recuperado de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13232/Factores_NegreteAcosta_Marcela.pdf?sequence=1

Macaya, X., Pihan, R., & Vicente, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338&lng=es&tlng=es.

Martín, L. (2017). *Psicología de la Danza: Alcances Prácticos*. Centro Psicoeducar. [https://centropsicoeducar.com.ar/psicologia-de-la-danza-alcancespracticos/#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Danza,\(pensamientos%20emociones%20ideas%20](https://centropsicoeducar.com.ar/psicologia-de-la-danza-alcancespracticos/#:~:text=La%20Psicolog%C3%ADa%20de%20la%20Danza,(pensamientos%20emociones%20ideas%20)

Navarrete, S. (2016). La ansiedad en el contexto de la danza. <https://snpsicologovalencia.es/blog/deporte/63-la-ansiedad-en-el-contexto-de-ladanza/>

Pérez, M. y Pineda, K. (2015). *Psicología de la Danza*. <https://es.calameo.com/read/0042967022df44b11cf62>

Valdez, A. (2017). Situaciones de estrés y nivel de salud mental que enfrentan las balletistas profesionales de alto rendimiento, del Ballet Nacional de Guatemala, comprendidas en las edades de 18 a 30 años. [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala] <http://www.repositorio.usac.edu.gt/8332/>

Velásquez, V. (2017). Trastornos psicológicos en bailarines con experiencia de 5 academias de danza en las ciudades de Palmira y Cali. <https://es.calameo.com/read/0020004574e23a75dea15>

Aujla, I. & Farrer, R. (2015). El papel de los factores psicológicos en la carrera del bailarín independiente. *Fronteras en psicología*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>

Paparizos, A., Tripp, D., Sullivan, M., & Rubenstein, M. (2005). Catastrophizing and pain perception in recreational ballet dancers. *Journal of Sport Behavior*. https://www.researchgate.net/publication/313088411_Catastrophizing_and_pain_perception_in_recreational_ballet_dancers



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

4. OBJETIVO GENERAL

Considere la pertinencia del objetivo general con relación al problema de estudio. Considere en este punto que la redacción del objetivo sea adecuada.

- Relacionar factores de salud mental con el rendimiento físico de bailarines profesionales en formación de la Academia del Ballet Folclórico Nacional de Chile (BAFONA).

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Considere la pertinencia y congruencia de los objetivos específicos con relación al objetivo general. Considere en este punto que la redacción de los objetivos sea adecuada.

- Identificar factores que inciden en la salud mental en bailarines profesionales en formación.
- Conocer variables de rendimiento físico en bailarines profesionales en formación.
- Correlacionar factores que inciden en la salud mental en bailarines profesionales en formación.

6. HIPÓTESIS DE TRABAJO - SUPUESTOS TEÓRICOS (sólo si la naturaleza de la investigación lo justifica)

Considere la pertinencia de la(s) hipótesis o supuestos teóricos con respecto al problema de investigación.

La hipótesis general del presente estudio confirma que los factores de salud mental influyen significativamente en el rendimiento físico de los bailarines profesionales en formación. A su vez se plantea que variables como el estrés, la ansiedad y la autoestima, medidas a través de la Escala de Bienestar Psicológico, presentan una elevación negativa o positiva con indicadores de rendimiento físico, en este caso con el consumo máximo de oxígeno (VO2 MAX).

Por lo cual, un nivel elevado de bienestar psicológico favorece un mejor rendimiento físico, mientras que niveles altos de ansiedad o estrés se asocian con una disminución en las capacidades físicas fundamentales para la práctica profesional de la danza.

La motivación óptima en los bailarines sigue el modelo descrito por la Ley de Yerkes-Dodson, que postula una relación curvilínea entre la activación emocional y el rendimiento. Este modelo sostiene que niveles moderados de activación permiten un desempeño eficiente, mientras que niveles demasiado bajos o excesivamente altos pueden perjudicar la ejecución. En el contexto de los bailarines, la sobrecarga de activación puede llevar a errores técnicos ya una disminución de la precisión motora, incrementando además el riesgo de lesiones. Por otro lado, los niveles elevados de ansiedad por el rendimiento afectan de manera negativa el desempeño físico, ya que generan interferencias cognitivas que dificultan la coordinación y el control motor. Esto es especialmente relevante en disciplinas que requieren un alto grado de precisión y dominio corporal, como la danza. La alta exigencia física y emocional de esta disciplina, si no es bien manejada, puede llevar a un desgaste significativo en los bailarines, afectando su salud mental y aumentando la probabilidad de desarrollar trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

7. TRABAJO AVANZADO

Describe los avances teóricos, metodológicos, de recolección de datos, artículos científicos enviados y aún no publicados, u otra información con que cuente su propuesta, en relación al problema de investigación.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

8. APORTE E IMPACTO DE LOS RESULTADOS DEL PROYECTO EN LA MEJORA DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN Y/O SU APORTE AL CONOCIMIENTO DE LA ESPECIALIDAD

a. Señale de qué forma los hallazgos del estudio propuesto contribuirán en la mejora de la calidad de la educación (didáctica, currículo, gestión, entre otros), en la Formación Inicial Docente (FID) y/o su aporte al conocimiento de la especialidad

El análisis de la relación entre la salud mental y el rendimiento físico en bailarines profesionales ofrecerá información relevante para diseñar estrategias didácticas más integrales en programas educativos de danza. Se podrá sugerir la incorporación de contenidos relacionados con la gestión emocional, el autocuidado y la regulación del estrés, fomentando un aprendizaje más holístico. Estos enfoques ayudarán a formar estudiantes más conscientes de su salud mental, lo que optimiza su desempeño tanto físico como académico.

El proyecto llenará un vacío en la literatura científica al vincular el ámbito artístico, la salud mental y el rendimiento físico, generando nuevas evidencias empíricas que fortalecerán la comprensión de estos factores interrelacionados. Este conocimiento permitirá desarrollar modelos educativos más innovadores que consideran no solo los aspectos técnicos de la danza, sino también el bienestar emocional, creando sinergias entre disciplinas como la psicología, la pedagogía y el arte.

Los resultados también podrían motivar la creación de protocolos institucionales orientados al bienestar psicosocial en centros educativos y academias artísticas, como la implementación de programas de intervención.

b. Indique de qué forma los resultados esperados del proyecto permitirán ampliar la discusión académica, en torno a la mejora de la calidad de la educación y/o su aporte al conocimiento de la especialidad

Los resultados esperados del proyecto permitirán ampliar la discusión académica desde una perspectiva interdisciplinaria, integrando los campos de la educación física, la psicología del deporte y las artes escénicas. Al analizar cómo la salud mental influye en el rendimiento físico de los bailarines, se contribuirá al entendimiento de la importancia del bienestar emocional en contextos educativos y artísticos, fomentando nuevas líneas de investigación en la relación entre la salud mental y el desempeño académico.

Este enfoque innovador aportará al debate académico sobre la necesidad de incorporar programas preventivos y estrategias pedagógicas que aborden el bienestar psicoemocional de los estudiantes en las instituciones educativas. Así, los resultados pueden influir en el desarrollo de metodologías que integran prácticas de autocuidado en los currículos de danza, mejorando la calidad de la enseñanza a través de un aprendizaje más holístico y orientado al bienestar.

Esto permitirá reflexionar sobre los límites de la exigencia física y emocional en el proceso educativo, alimentando discusiones sobre cómo optimizar el rendimiento sin comprometer la salud mental de los estudiantes y futuros profesionales.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

c. Identifique los posibles productos que podría generar el proyecto como resultado de este impacto (refiera a publicaciones, propuesta de ajustes curriculares, redes académicas investigativas, entre otras).

- El proyecto podrá derivar en la elaboración de artículos científicos publicados en revistas especializadas en áreas como educación física, psicología del deporte, pedagogía artística y ciencias del movimiento. Estos estudios permitirán difundir los hallazgos y generar conocimiento en torno a la relación entre salud mental y rendimiento físico en bailarines, lo que puede inspirar nuevas líneas de investigación.
- A partir de los resultados, se podrían diseñar programas específicos de intervención dirigidos a bailarines y docentes. Estos programas incluirán estrategias de entrenamiento mental, manejo del estrés y promoción de estilos de vida saludables, con impacto directo en el bienestar y rendimiento de los involucrados. A su vez también podrían sustentar la creación de propuestas para modificar o complementar los planos de estudio de programas de danza y educación física, integrando asignaturas o módulos orientados a la educación emocional, gestión del estrés, y autocuidado físico y mental, promoviendo un enfoque integral en la formación de futuros profesionales.
- La investigación podría generar colaboración entre diversas instituciones académicas, centros de investigación y academias artísticas, promoviendo la creación de redes investigativas. Estas alianzas facilitarán el intercambio de conocimiento y la organización de congresos, seminarios y talleres orientados a profundizar en la relación entre rendimiento, salud mental y educación.
- El proyecto también servirá como una fuente de inspiración para futuros estudiantes y académicos, quienes podrán desarrollar tesis y trabajos de investigación relacionados. Esto contribuirá a consolidar el conocimiento acumulado en esta área emergente y mantener un flujo constante de investigación innovadora en disciplinas que carecen de referencias teóricas actuales.



9. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Incluya y justifique, al menos: Tipo de metodología, universo o tamaño muestral, criterios de selección de los sujetos y/o información a seleccionar, tipos de instrumentos y/o procedimientos de recogida de datos, factibilidad de acceso a la información (presencial o virtual), aspectos éticos investigativos según actividad presencial o virtual.

Tipo de metodología: Cuantitativo

Universo y tamaño muestral:

El universo de estudio estará compuesto por bailarines en formación profesional, considerando un tamaño muestra de 30 participantes.

Criterios de inclusión

Estudiantes de danza mayores de 18 años.

Integrantes de la academia BAFONA

Matrícula vigente en instituciones o programas de formación profesional en danza

Criterios de exclusión

Bailarines menores de 18 años.

Bailarines que no estén en un proceso de formación profesional

Bailarines que no pertenezcan a la Academia BAFONA.

Instrumentos y procedimientos de recogida de datos

Para adquirir información sobre la salud mental de los participantes se aplicará la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP), Y para relacionar estos datos con el rendimiento físico se realizarán pruebas de consumo máximo de oxígeno (VO2Max).

Factibilidad de acceso a la información

El acceso a la información es de manera presencial y de acceso facilitado, debido a que la investigadora Marta Chamorro forma parte de la Academia de intérpretes en danza BAFONA.

Aspectos éticos

Entrega de consentimiento informado sobre la intervención en compañía de un conversatorio presencial para exponer los objetivos y los procesos que están establecidos en el presente proyecto.



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

IV. PRESUPUESTO

GASTOS ADMISIBLES ⁷	
Gastos de Operación	Considera materiales de oficina, insumos técnicos y científicos, material fungible, impresiones, insumos computacionales, herramientas, materiales didácticos y otros.
Personal de Apoyo	<p>Servicios específicos y eventuales prestados por personas naturales en base a un contrato a honorarios, como por ejemplo, análisis estadístico, trabajo de campo, sistematización de información, apoyo técnico-metodológico, todos debidamente especificados y justificados.</p> <p>En este ítem se puede considerar la contratación de tesis de postgrado de la UMCE, magíster o doctorado, que tengan calidad de alumnos regulares y cuenten con proyectos de investigación que tributen a la línea del proyecto concursado. Los tesis deben comprometer al menos una publicación indexada al final del proyecto.</p>
Bienes de Capital	Considera equipamiento computacional, tecnológico y científico, como software, discos duros, material bibliográfico.
Pasajes, Viáticos, Salidas a Terreno	<p>Salidas a Terreno: Incluye gastos de traslado y estadía para la recolección de datos y muestreo, donde se debe incluir gastos de locomoción colectiva, taxi o bencina, dependiendo de la naturaleza del proyecto.</p> <p>Asistencia a Eventos Académicos: Incluye gastos de traslado, estadía e inscripción a conferencias, charlas, congresos, seminarios, que implique la presentación de ponencia u otras actividades académicas relacionadas con el proyecto, a las que asiste el investigador. <i>(Recuerde que no debe exceder el 40% del total del presupuesto solicitado y solamente podrá ser incorporado durante el segundo año de ejecución para aquellos proyectos de 2 años)</i></p>

1. RESUMEN DE RECURSOS SOLICITADOS

ITEM PRESUPUESTARIO	AÑO 2023	AÑO 2024	TOTAL
Gastos de Operación			
Personal de Apoyo			
Bienes de Capital			
Pasajes, viáticos, salidas a terreno			
TOTALES			

⁷ Recuerde que en el caso de los Gastos de Operación, Bienes de Capital y Pasajes, debe tomar como referencia los valores de: www.mercadopublico.cl



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

2. JUSTIFICACIÓN DE LOS RECURSOS SOLICITADOS

AÑO 2023

GASTOS DE OPERACIÓN

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PERSONAL DE APOYO

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

BIENES DE CAPITAL

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PASAJES, VIÁTICOS, SALIDAS A TERRENO

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

AÑO 2024

GASTOS DE OPERACIÓN

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PERSONAL DE APOYO

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

BIENES DE CAPITAL

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				

PASAJES, VIÁTICOS, SALIDAS A TERRENO

CONCEPTO	JUSTIFICACIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	TOTAL
TOTALES				



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

V. ANTECEDENTES INVESTIGADOR PRINCIPAL

1. Antecedentes personales

Nombre	Marta Andrea Chamorro Toledo		
Cédula de Identidad	186225570	Jerarquía Académica	
Facultad		Departamento	
Teléfono	+56965827508	E-mail	

2. Antecedentes académicos

Títulos	Universidad	País	Año
Interprete e instructor en danza espectáculo	CFT Estudio Profesor Valero	Chile	2013-2017
Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación.	Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación	Chile	2018-2023
Grados Académicos	Universidad	País	Año

3. Líneas de Investigación

	Nombre de la línea	Disciplina Principal
Línea 1		
Línea 2		
Línea 3		

4. Participación en Proyectos de Investigación (últimos 5 años)

Listado de Proyectos de Investigación en que ha participado y que incluye el Título del Proyecto, Institución Patrocinadora, Fuente de Financiamiento, Año de Inicio y Término

N° Proyecto	Título	Institución	Fuente financiamiento		Año Inicio	Año Término
			Interna	Externa		

5. Publicaciones en Revistas WoS en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo										
Autor/es										
Nombre Completa de la Revista								ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto
					-	Publicada		Aceptada		



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

6. Publicaciones en Revistas Scopus en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

7. Publicaciones en Revistas Scielo en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

8. Libros con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Editor/as											
Lugar de Publicación						Fecha de Publicación					

9. Capítulo de Libro con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Título del Capítulo											
Autor/as del Capítulo											
Lugar de Publicación						Fecha de Publicación					

10. Otras publicaciones en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-		Publicada		Aceptada		

IMPORTANTE: Duplique las Fichas las veces que sea necesario



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

VI. ANTECEDENTES CO-INVESTIGADOR/A 1

(Utilice una página para cada Co-investigador/a)

1. Antecedentes personales

Nombre			
Cédula de Identidad		Jerarquía Académica	
Facultad		Departamento	
Teléfono		E-mail	

2. Antecedentes académicos

Títulos	Universidad	País	Año
Grados Académicos	Universidad	País	Año

3. Líneas de Investigación

	Nombre de la línea	Disciplina Principal
Línea 1		
Línea 2		
Línea 3		

4. Participación en Proyectos de Investigación (últimos 5 años)

Listado de Proyectos de Investigación en que ha participado y que incluye el Título del Proyecto, Institución Patrocinadora, Fuente de Financiamiento, Año de Inicio y Término

N°Proyecto	Título	Institución	Fuente financiamiento		Año Inicio	Año Término
			Interna	Externa		

5. Publicaciones en Revistas WoS en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo										
Autor/es										
Nombre Completa de la Revista								ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación			Factor Impacto	
					-	Publicada		Aceptada		



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA
Dirección de Investigación y Postgrado

6. Publicaciones en Revistas Scopus en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-	Publicada		Aceptada			

7. Publicaciones en Revistas Scielo en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-	Publicada		Aceptada			

8. Libros con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Editor/as											
Lugar de Publicación						Fecha de Publicación					

9. Capítulo de Libro con referato externo: Debe indicar si se trata de único/a autor/a o si hay co-autoría

Título del Libro											
ISBN											
Autor/as											
Título del Capítulo											
Autor/as del Capítulo											
Lugar de Publicación						Fecha de Publicación					

10. Otras publicaciones en los últimos 5 años: Debe indicar si se trata de único autor/a o si hay co-autoría

Título del artículo											
Autor/es											
Nombre Completa de la Revista									ISSN		
Referencia Bibliográfica	Año	Vol.	N°	Páginas		Estado de publicación				Factor Impacto	
					-	Publicada		Aceptada			

IMPORTANTE: Duplique las Fichas las veces que sea necesario



UMCE

VICERRECTORÍA ACADÉMICA

Dirección de Investigación y Postgrado

VII. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CADA INVESTIGADOR/A			
Nombre	Calidad	Trabajo que desarrollará	
		Año 2023	Año 2024
	Investigador/a Responsable		
	Co-Investigador/a 1		
	Co-Investigador/2		

VIII. COMPROMISO DE DEDICACIÓN HORARIA AL PROYECTO			
Nombre	Calidad	Horas de investigación comprometidas	
		Año 2023	Año 2024
	Investigador/a responsable		
	Co-Investigador/a 1		
	Co-Investigador/a 2		
Total horas (recuerde que en total el proyecto no puede exceder las 18 hrs.)			

(*) Recuerde que las y los investigadores/as de jornada parcial y media jornada de la UMCE, planta o contrata, no podrán solicitar más de 06 horas para la investigación

(**) Las y los profesores/as a honorarios de la UMCE, podrán participar como Co-Investigadores/as en este concurso, pero sin que las horas de destinación al proyecto sean consignadas en su carga académica. No obstante lo anterior, deben indicar en el formulario las horas destinadas a la investigación, y podrán solicitar a DIP la constancia de su participación en este tipo de actividades.

(***) Las y los Co-Investigadores/as externos/as deben indicar sus horas de dedicación al proyecto y además adjuntar una carta de patrocinio de la autoridad competente de su institución