UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

SALUD MENTAL EN BAILARINES PROFESIONALES DE LA CIUDAD DE AMBATO

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtennción del título de Licenciado en Psicología.

Autor(a)

Esteban David Sotalin Ortiz

Tutor(a)

Ps.Cl. Yajaira Dayanara Ortega Cobos Mg.

AMBATO– ECUADOR
2026

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, Esteban David Sotalin Ortiz, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "SALUD MENTAL EN BAILARINES PROFESIONALES DE LA CIUDAD DE AMBATO" como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 02 días del mes febrero de 2026, firmo conforme:

Autor: Esteban David Sotalin Ortiz
Firma:



Número de Cédula: 1804304119
Dirección: Carihuairazo y Cotacachi
Correo Electrónico: estebanortizdavid123@gmail.com
Teléfono: 0988808701

Scanned with CamScanner

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "SALUD MENTAL EN BAILARINES PROFESIONALES DE LA CIUDAD DE AMBATO" presentado por Sotalin Ortiz Esteban David, para optar por el Título Licenciado en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 02 de febrero de 2026

Firmado electrónicamente por:
YAJAIRA DAYANARA ORTEGA COBOS
Validar únicamente con FirmaEC

Ps.Cl. Yajaira Dayanara Ortega Cobos, Mg

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 02 de febrero de 2026

.....

Sotalin Ortiz Esteban David
1804304119

Scanned with CamScanner

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: SALUD MENTAL EN BAILARINES PROFESIONALES DE LA CIUDAD DE AMBATO, previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 20 de febrero de 2026


Firmado electrónicamente por:
GIOVANNI SEBASTIAN LASCANO ARIAS
Validar únicamente con FirmaEC

Ps.Cl. Giovanni Sebastián Lascano Arias, Mg.
LECTOR


Firmado electrónicamente por:
STEFANIA DEL ROCIO LLERENA FREIRE
Validar únicamente con FirmaEC

Ps.Cl. Stefania Del Rocío Llerena Freire, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de titulación a Dios y a mi familia especialmente a mi madre, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante a lo largo de mi formación académica y profesional. Su confianza y acompañamiento han sido fundamentales para alcanzar esta meta

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por brindarme la fortaleza, constancia y sabiduría que necesitaba para culminar esta etapa de mi vida que es mi formación académica como un profesional.

Expreso mi sincero agradecimiento a toda mi familia por siempre brindarme el apoyo que necesitaba, su comprensión y motivación constante, especialmente a mi madre, a mi hermano, a mi primo Martin Cisneros y a mi tío Jorge Cisneros. A mis amigos: Erick Manjarres, Paul Solis, María Orellana y Pamela Freire, de igual manera por estar presente en este camino, que a pesar de los malos momentos estuvieron para apoyarme.

De manera especial de igual manera quiero agradecer a mis docentes por su orientación, acompañamiento, disposición y todo el conocimiento que me han impartido para mi crecimiento académico y profesional. Y finalmente, a mi tutora de tesis por de igual manera, por su tiempo, conocimiento y apoyo en toda esta trayectoria de realizar el presente trabajo de titulación.

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL II
APROBACIÓN DEL TUTOR III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD IV
APROVACIÓN DE LOS LECTORES V
DEDICATORIA VI
AGRADECIMIENTO VII
ÍNDICE DE TABLAS VIII
ÍNDICE DE FIGURAS IX
RESUMEN EJECUTIVO X
ABSTRACT XI
RESUMEN 13
INTRODUCCIÓN 14
MARCO METODOLÓGICO 21
RESULTADOS 24
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES 28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 30
AGRADECIMIENTOS 35
DEDICATORIA 36
ANEXOS 37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 Niveles de depresión 25
Tabla No. 2 Niveles de ansiedad 25
Tabla No. 3 Niveles de estrés 26
Tabla No. 4 Nivel de malestar 27

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No. 1 Niveles de depresión 25
Figura No. 2 Niveles de ansiedad 26
Figura No. 3 Niveles de estrés 27
Figura No. 4 Nivel de malestar psicológico general 28

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA PSICOLOGÍA GENERAL

TEMA: SALUD MENTAL EN BAILARINES PROFESIONALES DE LA CIUDAD DE AMBATO

AUTOR(A):
Esteban David Sotalin Ortiz
TUTOR (A):
Ps.Cl. Yajaira Dayanara Ortega Cobos, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

La salud mental en bailarines profesionales constituye un aspecto relevante debido a las altas exigencias físicas, emocionales y sociales propias de la práctica artística. La presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés puede afectar el bienestar psicológico y el desempeño profesional, por lo que su evaluación resulta necesaria en contextos locales como la ciudad de Ambato. El objetivo que se estableció fue describir el estado de la salud mental en bailarines profesionales de academias de la ciudad de Ambato, así como estimar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en esta población. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo con una muestra de 35 bailarines profesionales de la ciudad de Ambato y se usó la Escala Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) para la recolección de datos. Los resultados evidenciaron predominio en niveles extremadamente severo en depresión, severo en ansiedad, severo en estrés y severo en el malestar psicológico general. Los hallazgos sugieren que la mayoría de bailarines podrían estar pasando por un malestar psicológico intenso y persistente.

DESCRIPTORES: Artista, bailarín, bienestar, estrés mental, salud mental.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: SOTALIN ORTIZ ESTEBAN DAVID

TUTOR: ESP. ORTEGA COBOS YAJAIRA DAYANARA

THEME

MENTAL HEALTH AMONG PROFESSIONAL DANCERS IN AMBATO CITY

ABSTRACT

Mental health in professional dancers is a relevant issue due to the high physical, emotional, and social demands inherent to artistic practice. The presence of symptoms such as depression, anxiety, and stress can affect psychological well-being and professional performance, making assessment necessary in local contexts like Ambato city. The objective of this study was to describe the mental health status of professional dancers from academies in Ambato and to estimate the levels of depression, anxiety, and stress in this population. The study employed a quantitative approach with a sample of 35 professional dancers from Ambato, using the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) for data collection. The results showed that extremely severe levels of depression were predominant, along with severe levels of anxiety, severe stress, and severe general psychological distress. The findings suggest that most dancers may be experiencing intense and persistent psychological distress.

KEYWORDS: artist, dancer, mental health, mental stress, well-being,

SALUD MENTAL EN BAILARINES PROFESIONALES DE LA CIUDAD DE AMBATO

Mental Health in Professional Dancers in the City of Ambato

Autor: Esteban David Sotalin Ortiz
esotalin2@indoamerica.edu.ec

Tutor: Yajaira Dayanara Ortega Cobos
yahairaortega@uti.edu.ec

Lector: Giovanni Sebastián Lascano Arias
giovannilascano@uti.edu.ec

Lector: Stefanía del Rocío Llerena Freire
sllerena@indoamerica.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2026.

RESUMEN

La salud mental en bailarines profesionales constituye un aspecto relevante debido a las altas exigencias físicas, emocionales y sociales propias de la práctica artística. La presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés puede afectar el bienestar psicológico y el desempeño profesional, por lo que su evaluación resulta necesaria en contextos locales como la ciudad de Ambato. El objetivo que se estableció fue describir el estado de la salud mental en bailarines profesionales de academias de la ciudad de Ambato, así como estimar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en esta población. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo con una muestra de 35 bailarines profesionales de la ciudad de Ambato y se usó la Escala Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) para la recolección de datos. Los resultados evidenciaron predominio en niveles extremadamente severo en depresión, severo en ansiedad, severo en estrés y severo en el malestar psicológico general. Los hallazgos sugieren que la mayoría de bailarines podrían estar pasando por un malestar psicológico intenso y persistente.

Palabras Clave: *Artista, Bailarín, Bienestar, Estrés mental, Salud mental.*

ABSTRACT

Mental health in professional dancers is an important issue due to the high physical, emotional, and social demands of artistic practice. The presence of symptoms of depression, anxiety, and stress can affect psychological well-being and professional performance, making their assessment necessary in local contexts such as the city of Ambato. The objective was to describe the mental health status of professional dancers from academies in the city of Ambato and to estimate the levels of depression, anxiety, and stress in this population. The study was conducted using a quantitative approach with a sample of 35 professional dancers from the city of Ambato, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) was used for data collection. The results showed a predominance of extremely severe levels of depression, severe anxiety, severe stress, and severe general psychological distress. The findings suggest that most dancers may be experiencing intense and persistent psychological distress.

Keywords: *Artist, Dancer, Mental health, Mental stress, Well-being.*

1. INTRODUCCIÓN.

El presente estudio se enmarcó en el campo de la psicología clínica, pues su relación directa es con la salud mental de los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato, ofreciendo una atención continua e integral. La psicología clínica se interesa en el estudio de la conducta humana, abordando sensaciones, motivaciones, aprendizajes y la personalidad y las afectaciones que pueden aparecer de alguna forma en la salud mental de los individuos (Sánchez, 2008).

Asimismo, se preocupa en el psicodiagnóstico, para identificar, analizar, ofrecer una explicación y poder llevar a cabo tratamientos o desarrollar prevención, basado en el saber científico, y evidenciar las características mentales de las personas (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos, 2003).

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (2025) manifiesta que la salud mental es un estado de bienestar que ayuda y permite a las personas poder enfrentar los momentos estresantes de la vida, desarrollar su potencial, aprender y trabajar de manera óptima y además es un derecho humano.
Monge y Cabanyes (2017) mencionan que "el concepto de salud mental es complejo y difícil de definir. Hace referencia a un supuesto equilibrio funcional de la actividad psíquica que llevaría al estado de bienestar psicológico" (p. 125). Teniendo en cuenta esto, hace mención a un concepto donde la subjetividad de las situaciones serán interpretadas independientemente de cada persona, manifestando satisfacción o afectación a la salud mental, abarcando la esfera psíquica del ser humano, dividiéndose en dimensiones afectivas, cognitivas, ejecutivas y metapsicológicas, las cuales están relacionadas y se influyen de manera multidireccional, donde en la "normalidad" se esperan conductas socialmente aceptadas, lo que permitiría identificar si existe algún tipo de desviación que pueda evidenciar una posible patología.

La Agencia de Salud Pública de Canadá citada por Espín (2019) refiere a la salud mental como: "la capacidad de cada persona para sentir, pensar y actuar de manera que se pueda mejorar la capacidad para disfrutar la vida y lidiar con los desafíos que enfrentamos. Es un sentido positivo de bienestar emocional" (p. 10). Además, lo relaciona con el desarrollo intelectual, emocional, la autopercepción positiva y sentimientos de autoestima.

Otro concepto de salud mental que se puede abarcar es el de Martin Seligman, fundador de la psicología positiva que la describía como la presencia activa de bienestar, fortalezas y funcionamiento óptimo, desarrollando el modelo de emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, propósito y sentido, y el propósito (PERMA), como pilares fundamentales, para llegar a tener un bienestar psicológico óptimo (Bastos, 2023).

Desde el modelo bidimensional de salud mental, la evaluación del bienestar psicológico no se limita únicamente a la presencia de estados positivos, sino que también considera la ausencia relativa de malestar emocional. En este sentido, la depresión, la ansiedad y el estrés constituyen indicadores centrales del deterioro de la

salud mental, ya que comparten síntomas asociados al malestar psicológico general y permiten estimar el nivel de funcionamiento emocional en poblaciones no clínicas (Keyes, 2005).

Actualmente, se menciona que los síntomas que aparecen dentro de la depresión, ansiedad y estrés, permiten evaluar y realizar una detección temprana de vulnerabilidad en salud mental, especialmente en ambientes de alta exigencia, como el deporte y las artes escénicas, que pueden incrementar su sintomatología (Patel et al, 2018).

Por otro lado, el baile es una actividad física que busca al mover el cuerpo de manera secuencial y rítmica, la expresión de estados emocionales y afectivos profundos, desde las experiencias personales y reflexiones internas. Además, al ser una manifestación artística, permite un entorno y una sensación de bienestar utilizando las propias autopercepciones, llegando a lograr beneficios en el estado del ánimo de los sujetos, disminuir sintomatología depresiva, disminuir niveles de ansiedad, mejora la capacidad de afrontamiento ante situaciones de estrés, promover la autoestima y mejorar la calidad de vida (Roca y García, 2025).

Dentro de la práctica del baile, en el estudio de Frías y Alonzo (2024), afirma que al realizarlo se liberan sustancias como la dopamina y endorfinas, cuya función es ayudar a reducir las sensaciones de dolor y aumentar la percepción de placer; se activa la serotonina que reduce la aparición de estados depresivos fomentando un estado de ánimo positivo, finalmente reduce el nivel de cortisol, disminuyendo la ansiedad y el estrés. En la práctica del baile se han creado diversas academias con el objetivo de formar bailarines profesionales, teniendo en cuenta su salud mental, por ejemplo la escuela Luz Danza en Colombia, busca potenciar y aumentar la confianza de las personas, fomentando la identificación de emociones, en un espacio seguro (Orrego y Galeano, 2024), mientras, que de igual manera en la academia Free Soul en Perú, buscan aumentar la salud mental de los bailarines mediante sus tres valores fundamentales que son: la pasión por bailar, la libertad que ofrece y el esfuerzo como desarrollo personal (Saavedra, 2023).

En la ciudad de Ambato, la creación de academias formativas de bailarines profesionales ha ido tomando fuerza al pasar de los años, donde se busca una formación integral, en un espacio: adecuado, motivacional y de crecimiento personal, para llegar a ser artistas capacitados y comprometidos con su formación. Aquí el tema de salud mental es muy importante, pues busca reducir el estrés, la identificación y expresión de emociones, mejorar la autoestima, fortalecer la autoconfianza y fortalecer habilidades sociales, promoviendo salud y la prevención de afectaciones psicológicas.

En este contexto la teoría epistemológica cognitivo-conductual (TCC) se basa en el supuesto de que el conocimiento sobre la conducta humana se construye mediante la observación objetiva y el análisis de las relaciones entre pensamientos, emociones y conductas. Así, la cognición desempeña un papel central en la interpretación de los eventos y en la generación de respuestas emocionales, por lo que la salud mental se entiende como resultado de procesos

cognitivos y conductuales que pueden ser identificados, medidos y modificados. Beck (2021) sostiene que las distorsiones cognitivas y los esquemas disfuncionales influyen de manera directa en la aparición de ansiedad, estrés y depresión, mientras que Skinner (1953) enfatiza el aprendizaje y la contingencia ambiental como determinantes del comportamiento observable, por tanto, integra la medición empírica, la evidencia cuantitativa y el análisis sistemático como vías legítimas para comprender la conducta humana dentro de contextos específicos.

Aplicar la epistemología cognitivo-conductual al estudio de la salud mental en bailarines profesionales permite comprender cómo los factores del entorno escénico, la autoexigencia y la retroalimentación externa influyen en la construcción de creencias, interpretaciones y patrones de conducta que afectan su bienestar psicológico. Este enfoque facilita operacionalizar variables como ansiedad, estrés, autoeficacia o distorsiones cognitivas en instrumentos psicométricos válidos (p. ej., DASS-21), coherentes con metodologías cuantitativas. Según Clark y Beck (2010), las demandas intensas pueden activar esquemas cognitivos relacionados con perfeccionismo, miedo al fracaso o autocrítica elevada, frecuentes en poblaciones artísticas y en bailarines profesionales, estos procesos interactúan con rutinas de entrenamiento, competitividad y exposición pública, pudiendo generar comportamientos que pueden amplificar o reducir el riesgo de malestar emocional.

En los últimos cinco años, la preocupación sobre la salud mental de las personas ha ido aumentando, siendo los bailarines una población que ha sido investigada por los diferentes beneficios que aporta el bailar, sin embargo, puede surgir sintomatología depresiva, ansiosa y somatizaciones que afectan a su salud mental.

En los espacios donde se desarrolla la práctica del baile, en la actualidad se han podido observar diferentes problemáticas en salud mental, donde jóvenes practicantes y en formación, en varias ocasiones buscan ayuda en sus maestros de confianza, solicitando consejo y guía frente a situaciones difíciles, se evidencia la necesidad de apoyo buscando palabras de aliento o respuestas a inquietudes frente a situaciones conflictivas que los aquejan, piden ayuda para poder resolver problemas en sus vidas, donde, se observa que existe ya sintomatología que sugiere posible depresión y ansiedad, falta de confianza y problemas de autoestima, entre otros.

Según la OMS (2025) la falta de habilidades emocionales de las personas, el posible uso de sustancias que afectan el estado mental, la genética y predisposición a sufrir afectaciones como componente biológico, el nivel sociocultural y la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación ambiental.
Frente a esto, la corporación Entertainment Assist citado por Acosta (2023) menciona que uno de cada tres bailarines sufre de problemas de salud mental, como depresión, trastornos de conducta alimentaria y trastornos de estrés postraumático, vinculando a la danza, ya que, es una profesión donde la salud mental es vulnerable, el ambiente laboral es complicado, puede existir un estilo de vida

poco saludable, entre otros factores, que llevan a afectar el bienestar de la persona.

De igual manera Benoit et al. (2024) menciona que otros factores que afectan a la salud mental de las personas son las lesiones, la personalidad, el estrés, la pasión obsesiva, estrategias de afrontamiento inadecuadas y ansiedad competitiva, afectando su rendimiento y su estilo de pensamiento, que posiblemente se de por distorsiones cognitivas.

Además, en el estudio de Dwarika y Haraldsen (2023) factores como la incertidumbre laboral, las exigencias físicas, las lesiones, relaciones de poder asimétricas, la presión laboral de desempeño, evaluaciones externas, los roles de género tradicionales, la autoexigencia alta, el perfeccionismo, la obsesión, afecta significativamente a la salud mental del bailarín profesional, dando como predisponentes a que aparezcan problemas relacionados a la sintomatología depresiva, ansiosa o de estrés.

En un estudio realizado en Alemania por Junge (2023), titulado "Detrás del telón: prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad generalizada y trastornos alimentarios en 147 bailarines profesionales de seis teatros de ópera o teatros estatales", se buscaba realizar una investigación sobre la prevalencia de los síntomas de depresión, ansiedad generalizada y de problemas alimenticios en bailarines profesionales, los cuales, fueron elegidos de seis compañías de baile, donde la muestra en la que se efectuó el estudio era de 147 participantes, 82 mujeres y 65 hombres, utilizando el Cuestionario de salud del paciente (PHQ-9), el Cuestionario de trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7) y el examen de trastorno alimentario (EDE-QS). Los resultados que se obtuvieron de la investigación, abordó que el 20,8% de bailarines, padecía de síntomas moderados de depresión, trastorno de ansiedad generalizada o trastornos alimentarios; síntomas de depresión moderada apareció en un 11,1% de mujeres y en 6,4% en hombres; trastorno de ansiedad generalizada apareció en un 16% en mujeres y 6,4% en hombres; y por último referente a trastornos alimentarios el 14,8% fue en mujeres y el 6,1% en hombres, además, se informó que el 26,9% de los bailarines, necesitaban apoyo de un psicoterapeuta en momento de la evaluación.

En otro estudio realizado por Junge et al. (2024), realizaron la investigación "Problemas de salud de los bailarines profesionales de ballet: análisis de 1627 autoinformes semanales sobre lesiones, enfermedades y problemas de salud mental durante una temporada", que menciona los problemas de salud de los bailarines profesionales, analizando autoinformes semanales sobre lesiones, enfermedades y problemas de salud mental, en Alemania, donde la población se basó en 57 bailarines de una academia de ballet, utilizando un cuestionario y el Monitor de Salud de Artistas Escénicos y Atletas (PAHM) para recaudar la información semanalmente sobre los problemas de salud de los bailarines, basándose en una valoración numérica. Los resultados que se obtuvieron de este estudio refiriéndose a la salud mental, se informaron 32 problemas de salud mental, donde se destacaban problemas con sintomatología depresiva y

de ansiedad generalizada.

En el artículo "Análisis descriptivo del bienestar físico y mental en bailarines universitarios" realizado por Michaels et al. (2023), describieron un análisis sobre el bienestar físico y mental en bailarines universitarios. El estudio lo realizaron en la Universidad de Utah en Estados Unidos a 231 participantes, donde se los resultados obtenidos fue que síntomas de depresión y de ansiedad eran frecuentes en un 35,4% y 37,4% respectivamente, los cuales, están relacionados con antecedentes de lesiones y lesiones activas, además, se observó, más de una cuarta parte de los bailarines evaluados tienen problemas para dormir.

En este contexto, en Estados Unidos, la investigación desarrollada por Picard y Gaetz (2025) con el tema; "Patrones cíclicos de conductas de alto riesgo dentro de la cultura del ballet", se describen cualitativamente experiencias de 10 bailarinas profesionales, usando entrevistas semiestructuradas basadas en el modelo de análisis temático en ciencias del ejercicio de Braun, Clarke y Weate, donde los resultados se analizaron en base a las experiencias, ideas y palabras explicitas. El estudio reflejó que los problemas principales que experimentaban las participantes fueron dos temas: el primero siendo falta de control, inestabilidad, inconsistencia estaba presente en un 60%; mientras que el segundo era el perfeccionismo, que se reflejo en el 80% de las, participantes. A raíz de este aparecen subtemas de la salud mental, donde el 100% de las participantes, coincidieron que existen problemas prevalentes en esta área, donde el 90% presentaba sintomas de ansiedad, el 40% de síntomas de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el 20% diagnosticada con trastorno de estrés postraumático complejo y el 20 % de igual manera informaron haber pasado por episodios depresivos.

En el estudio "Prevalencia de los problemas de salud mental y su posible relación con los trastornos del sueño, las habilidades de afrontamiento y el apoyo social en bailarines profesionales de ballet", realizado en Alemania, descrito por Junge y Hauschild (2024), mencionan la prevalencia de los problemas de salud mental y su posible relación con los trastornos del sueño, las habilidades de afrontamiento y el apoyo social en bailarines profesionales de ballet, utilizando test psicométricos estandarizados, los cuales fueron: el cuestionario PHQ-9 de depresión, el GAD-7 para la ansiedad generalizada, el ASSQ trastorno del sueño, el EDE-QS para trastornos alimentarios, el ACSI-28 para habilidades de afrontamiento y el F-SozU-K6 de apoyo social percibido. La población a la que se administraron estos reactivos fueron a 96 bailarines, donde el 19,8% obtuvo síntomas leves de depresión y el 4,2% de moderados a graves; en el cuestionario de ansiedad se obtuvo que el 19,8% mostró síntomas leves y el 11,5% moderados y 3,1% graves; el 10,4% mostraron un positivo en trastornos alimentarios; y el 40,6% informaron síntomas leves de problemas de sueño, el 19,8% problemas moderados y el 3,1% graves; por último uno de cada cinco bailarines deseaba o necesitaba el apoyo de un psicoterapeuta para poder realizar la evaluación.

En cuanto en el contexto latinoamericano,

por su parte Chamorro y Landázuri (2024), publicaron su artículo "Un análisis comparativo de los niveles de estrés de bailarines aficionados y profesionales de una academia de salsa en Cali durante 2024", donde realizaron un análisis sobre los niveles de estrés en bailarines aficionados y profesionales, para poder asociar los diferentes beneficios que ofrece practicar el baile en la salud mental. El análisis se realizó en Cali en una academia de salsa, con una población de 53 bailarines, 23 bailarines aficionados y 21 profesionales, donde utilizaron la Escala de Autoeficacia General (EAG; Baessler y Schwarzer) para evaluar las creencias sobre la competencia personal y enfrentar situaciones estresantes, donde el 73,9% de bailarines aficionados no sienten estrés y solo el 26,1% si lo sienten, en comparación en los bailarines profesionales, el 52,4% si muestran estrés y el 47,6% no lo sienten, en donde factores específicos pueden aumentar o disminuir el nivel de estrés, afectando su salud mental.

En la investigación "Estrés y autoeficacia en adolescentes bailarinas de ballet" de Sabe (2023) realizada en la ciudad Maracaibo en Venezuela, determina el estrés y la autoeficacia en 99 bailarinas de ballet de la Escuela de Ballet Clásico Grazyna Yeropunov, utilizando la Escala de Estrés Percibido y la Escala de Autoeficacia Generalizada de Baessler y Schwarzer, donde los resultados obtenidos eran que todas las participantes cuentan con un estrés moderado, teniendo un factor de riesgo que puede afectar el bienestar físico y psicológico de los participantes, donde, otro problema es la falta de recursos para poder manejar estas situaciones, produciendo problemas en actividades diarias, insomnio, estado de alerta alto y nerviosismo, además en relación al test de autoeficacia, mencionó que las bailarinas tienen tendencia a percibir una autoeficacia baja, presentando ideas desfavorables sobre sus habilidades y capacidades, ineficacia social, falta de percepción de control, y problemas en el procesamiento cognitivo.

A pesar de que existen diversas investigaciones que abordan la salud mental en bailarines, se identifican vacíos importantes en la producción científica, especialmente en el contexto latinoamericano y local. En primer lugar, se identificó un vacío poblacional o muestral porque la mayoría de los estudios se enfocan en bailarines de ballet clásico o estudiantes universitarios, dejando de lado a bailarines profesionales de diferentes estilos presentes en academias urbanas y contemporáneas, como es el caso de la ciudad de Ambato. Este sesgo limita la generalización de los resultados hacia otros entornos de formación artística.

En segundo lugar, se tiene un vacío conceptual y de alcance porque se observa que gran parte de las investigaciones se han centrado en trastornos específicos, como ansiedad, depresión o trastornos alimentarios, sin realizar evaluaciones integrales de la salud mental como constructo global, siendo este necesario para comprender el estado emocional general de los bailarines. Por ello, se evidencia la falta de estudios que utilicen instrumentos que aborden la salud mental de manera multidimensional, como el DASS-21, que evalúa depresión, ansiedad y estrés, teniendo un vacío instrumental.

Finalmente, se identifica un vacío contextual ya que no existen investigaciones en Ambato que describan la salud mental de bailarines profesionales en formación o desempeño activo. Esta ausencia de evidencia local impide el diseño de estrategias preventivas, intervenciones psicológicas, programas de acompañamiento emocional o formación docente con enfoque en bienestar mental. Por lo tanto, el presente estudio busca llenar este vacío, aportando datos actualizados y contextualizados que puedan servir como referencia para futuras acciones de promoción de salud mental en este ámbito artístico.

La presente investigación se justifica debido a la relevancia de la salud mental en bailarines profesionales, quienes se encuentran expuestos a altas exigencias físicas, disciplina estricta, autoexigencia y evaluación constante de su desempeño, lo que puede generar malestar emocional y afectar su bienestar psicológico. En estos espacios, los bailarines pueden experimentar síntomas como ansiedad, depresión, estrés, frustración o desmotivación, que repercuten directamente en su rendimiento artístico y en su calidad de vida.

A nivel internacional, se ha evidenciado que los bailarines presentan mayor vulnerabilidad emocional debido a la presión por la perfección técnica y la competitividad del entorno artístico (Nordin, 2020). En este sentido, la salud mental se convierte en un componente fundamental para sostener una práctica profesional equilibrada y saludable, siendo necesario identificar tempranamente indicadores de riesgo psicológico.

En la ciudad de Ambato, el desarrollo de academias y compañías de danza ha incrementado la participación de bailarines profesionales; sin embargo, no se cuenta con estudios sistemáticos que evalúen su salud mental mediante instrumentos psicológicos estandarizados. Esta ausencia de información científica dificulta la detección oportuna de afectaciones emocionales y limita la implementación de estrategias preventivas dentro de los espacios formativos. Por lo tanto, esta investigación es importante porque permitirá describir el estado de salud mental de los bailarines profesionales de Ambato mediante la aplicación del DASS-21, identificando posibles indicadores de malestar psicológico. Los resultados podrán servir como base para diseñar estrategias psicoeducativas, promover el bienestar emocional y fortalecer los procesos de acompañamiento psicológico dentro de las instituciones artísticas de la ciudad.

Al encontrar vacíos de conocimientos se planteó preguntas oportunas que guiaran la investigación las cuales están descritas a continuación:

- *¿Cuál es el estado de la salud mental en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato?*
- *¿Cuál es el nivel del factor depresión en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato?*
- *¿Cuál es el nivel del factor ansiedad en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato?*
- *¿Cuál es el nivel del factor de estrés en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato?*

A partir de las preguntas planteadas se establecen los siguientes objetivos.

Objetivo general

Describir el estado de salud mental en los bailarines profesionales de las academias de la ciudad de Ambato.

Objetivos específicos

- Estimar el nivel de depresión en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato.
- Estimar el nivel de ansiedad en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato.
- Estimar el nivel de estrés en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El presente estudio se basa en el paradigma positivista, que también se conoce como paradigma cuantitativo, empírico-analítico o racionalista, tiene como meta principal explicar, predecir y controlar fenómenos a través de la validación de teorías y leyes. Este enfoque resulta especialmente pertinente en la investigación de la física y la matemática, donde se intenta identificar las causas verdaderas de los fenómenos y su relación temporal con otros eventos.

La investigación cuantitativa se fundamenta en este paradigma, empleando métodos y técnicas rigurosas para recopilar y analizar datos numéricos y estadísticos con el propósito de alcanzar resultados precisos y verificables. Así, la investigación cuantitativa en física y matemática puede ofrecer una comprensión más profunda de los fenómenos naturales y ampliar nuestro conocimiento y capacidad para predecir y controlar estos fenómenos en los ámbitos físico y matemático (Herrera, 2024).

El paradigma positivista se estructura sobre varias dimensiones fundamentales que orientan la comprensión y producción del conocimiento científico. Guba y Lincoln (1994) mencionan que este paradigma tiene tres supuestos fundamentales: el ontológico que sostiene la existencia de una realidad objetiva, única y externa al investigador, que es independiente a la conciencia humana, que está direccionada por las leyes naturales; el epistemológico refiriendo a que existe una relación dualista y objetivista entre el investigador y el objeto de estudio, donde el conocimiento se obtiene desde la observación empírica, la medición y la verificación de hipótesis, mediante métodos cuantitativos que permitan explicar, predecir y controlar los fenómenos estudiados; por último el supuesto ético-política que asume que el conocimiento científico debe estar libre de juicios de valor y orientado al control y la eficiencia, donde el uso del conocimiento genera discusiones sociales y éticas sobre su aplicación.

Se consideró el enfoque cuantitativo que según Cadena et al. (2017) se centra en recoger datos numéricos que pueden ser analizados de manera cuantitativa, permitiendo asociar, correlacionar o determinar una variable que se busca estudiar, usando diferentes herramientas como encuestas o cuestionarios, para la objetivación de resultados en una población seleccionada. Este enfoque facilitó la obtención de información mediante un cuestionario destinado a medir cuantitativamente la salud mental, brindando como resultados niveles

objetivos sobre la depresión, la ansiedad y el estrés.

De igual manera Sánchez y Murillo (2022) hace referencia que este enfoque está basado en el positivismo, planteando hipótesis sobre variables que se busca estudiar, usando metodología específica de las ciencias exactas y naturales, que estén basadas en cuerpos teóricos aprobados por la comunidad científica, donde la medida y la cuantificación de datos son la muestra de objetividad en el proceso del conocimiento.

El diseño considerado es el no experimental, ya que, este tipo de investigación se realiza sin manipular las variables a estudiar, obteniendo información de la observación natural de los fenómenos dentro de un contexto, para luego analizarlos, utilizando diferentes herramientas para la recolección de datos (Hernández et al., 2006). Además, será de tipo transversal, el cual se caracteriza por analizar los datos a medir en una sola ocasión, en un tiempo determinado, sin tener periodos de seguimiento, teniendo el interés en los padecimientos presentes de los sujetos de estudio (Manterola et al., 2023).

Mediante este diseño de investigación, el alcance que se realizó es de tipo descriptivo, que según Vidal (2022) su objetivo es caracterizar los rasgos del fenómeno o variable que se va a estudiar, describiendo detalladamente las particularidades que permiten la diferenciación de otros y señalar las categorías o dinámicas que experimentan, permitiendo establecer una estructura o el comportamiento de la variable y generar información de manera ordenada y confiable.

El muestreo escogido es de tipo no probabilístico por conveniencia, buscando sujetos de estudio con características específicas, que según Otzen y Manterola (2017) busca seleccionar sujetos de investigación que sean accesibles y acepten ser incluidos en la investigación, fundamentado el conveniente de la accesibilidad y la proximidad con el investigador.

En cuanto a la población, se ha establecido estudiar a bailarines profesionales, definiéndolos como artistas del movimiento que alcanzan altos niveles de dominio corporal, técnico y expresivo a través de una formación sistemática y un entrenamiento riguroso.
Desde una perspectiva contemporánea, Nadel y Strauss (2017) destaca que el bailarín profesional se distingue por ejercer la danza como una actividad remunerada dentro de compañías, academias o producciones, asumiendo procesos formales como audiciones, ensayos estructurados y presentaciones públicas. Su práctica combina arte, técnica y profesionalización laboral, elementos que lo diferencian claramente del bailarín amateur.

La muestra que se usó dentro de la investigación serán bailarines profesionales de dos academias de baile de formación profesional que son: Academia Profesional de Baile Chriss Dance y la Academia Profesional de Baile Dreamers Studio.

Los criterios de inclusión considerados en el estudio son los siguientes: a) bailarines profesionales pertenecientes a academias de formación profesional de la ciudad de Ambato, específicamente de la Academia

Profesional de Baile Chriss Dance y la Academia Profesional de Baile Dreamers Studio, b) contar con una formación continua en danza igual o superior a un año y medio, c) haber participado en presentaciones públicas, eventos artísticos o competencias de baile, evidenciando el ejercicio activo de la danza en contextos formales, d) Mantener una formación activa dentro de niveles intermedios o avanzados dentro de la academia a la cual pertenece y f) aceptar de manera voluntaria la participación en el estudio, mediante la firma del consentimiento informado.

En cuanto a los criterios de exclusión se tomaron en cuenta los siguientes: a) bailarines que se encuentren practicando el baile como una actividad recreativa más que profesional, b) personas que se encuentren pasando por un tratamiento psicológico o que presenten un diagnóstico previo de un trastorno de salud mental y c) bailarines que no completen adecuadamente los instrumentos de evaluación psicológica o que presenten respuestas incompletas o inválidas.

Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), que fue creado en el año de 1995 por Sydney H. Lovibond y Peter F. Lovibond. Esta escala tiene como objetivo evaluar tres dimensiones de malestar psicológico en adultos las cuales son: depresión, ansiedad y estrés, donde las puntuaciones dan cuatro niveles de gravedad: normal, leve, moderado, grave y extremadamente severo. El cuestionario evalúa las dimensiones mediante 21 ítems en formato Likert, donde cada dimensión cuenta con 7 ítems cada una y cuenta con una fiabilidad interna de 0,93.

Estudios psicométricos han demostrado que el DASS-21 presenta adecuadas propiedades de fiabilidad y validez, así como una clara diferenciación factorial entre las tres dimensiones, lo que respalda su uso tanto en población clínica como no clínica (Crawford & Henry, 2003). En este sentido, el instrumento resulta útil para la detección temprana de indicadores de riesgo psicológico y para la evaluación del impacto del malestar emocional en distintos contextos de investigación y práctica clínica (Henry & Crawford, 2005).

Además, la depresión, la ansiedad y el estrés son considerados constructos psicológicos centrales para la evaluación del estado de la salud mental, en tanto representan dimensiones diferenciadas pero interrelacionadas del malestar emocional. Desde un enfoque dimensional, Lovibond y Lovibond (1995) sostienen que estas tres variables permiten operacionalizar la salud mental negativa, ya que su medición refleja alteraciones significativas en los procesos afectivos, cognitivos y conductuales del individuo. En este sentido, niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés constituyen indicadores válidos del deterioro del bienestar psicológico y del funcionamiento psicosocial, siendo ampliamente utilizados como criterios empíricos en estudios clínicos y poblacionales. En este sentido, Henry y Crawford (2005) evidencia el factor general de malestar psicológico, mediante un análisis factorial confirmatorio, ya que las sub escalas comparten un componente común.

Esta escala se encuentra validada en dos países latinoamericanos: en Chile por Antúnez y Vinet (2012) que lo realizaron mediante el programa estadístico SPSS, la versión 11.5, usando un análisis factorial y una correlación con otros instrumentos; en Perú fue validada por Becerra et al. (2024), mediante un estudio tipo instrumental donde se examinó la variabilidad de los ítems, la validez del constructo con un análisis factorial exploratorio, el número de factores con el análisis paralelo de Horn y el análisis factorial confirmatorio, dando como resultado un alfa ordinal de 0,969 e para la escala global, en su sub escala de depresión se obtuvo un alfa de 0,964, en la escala de ansiedad de 0,890 y en la escala de estrés un resultado de 0,980.

Para realizar esta técnica se realizará el programa Jamovi que según Calle et al. (2024) es un software estadístico gratuito y de código abierto que facilita el análisis de datos utilizando una interfaz intuitiva comparado al programa SPSS. Este programa tiene un diseño accesible que sirve para que estudiantes y profesionales puedan realizar un análisis sin la necesidad de programar. Cuenta con herramientas para estadísticas descriptivas, pruebas de normalidad, correlaciones y modelos multivariados.

El estudio cumplirá con los principios éticos del consentimiento informado, garantizando que los participantes conozcan los objetivos, procedimientos, posibles riesgos y su derecho a retirarse libremente. Se seguirá el Código Ético de la APA (2017), especialmente los principios de beneficencia, no maleficencia, justicia, integridad y respeto por la dignidad humana.

El manejo de la información se regirá por la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales del Ecuador (2021), asegurando confidencialidad, anonimización de datos y uso exclusivo para fines investigativos. Asimismo, la investigación observará los lineamientos de la Declaración de Helsinki (WMA, 2013), priorizando la seguridad, bienestar y derechos de los participantes durante todo el proceso investigativo.

3. RESULTADOS.

Los resultados que se obtuvieron a partir de los datos recolectados utilizando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), que fue aplicada a una muestra de 35 participantes incluyendo adultos jóvenes entre hombres y mujeres de 18 a 29 años, permitiendo analizar las preguntas de investigación planteadas. Los resultados que se obtuvieron se organizan de acuerdo a los objetivos de investigación, donde se exponen tablas y figuras para facilitar su comprensión.

En la escala de depresión se evalúa la presencia de la sintomatología depresiva, asociada a los estados de ánimo, pérdida de interés o placer, baja motivación, desesperanza y autovaloraciones negativas, que al evaluar nos brindan cinco niveles: normal, leve, moderado, severo y extremadamente severo.

Tabla 1
Niveles de Depresión

Niveles de Depresión	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Normal	4	11.4 %	11.4 %
Leve	6	17.1 %	28.6 %
Moderado	7	20.0 %	48.6 %
Severo	8	22.9 %	71.4 %
Extremadamente severo	10	28.6 %	100.0 %

Figura 1
Niveles de depresión

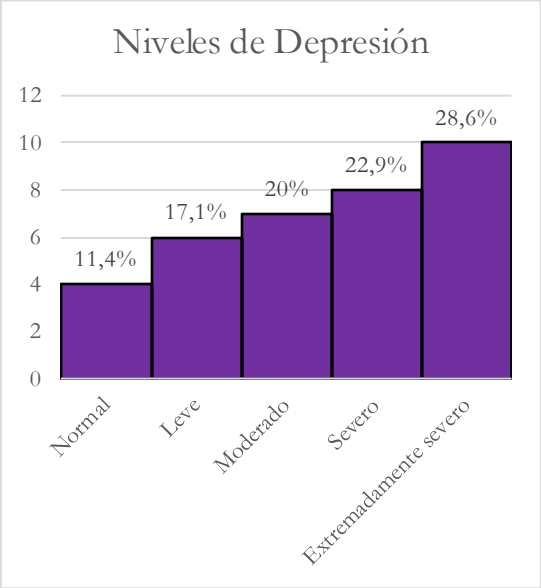


Figura 1. Niveles de depresión mostrados en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato

A continuación, se presentan los resultados en relación al objetivo específico que consiste en estimar el nivel de depresión en los bailarines de la ciudad de Ambato. En la tabla 1 se observa que los niveles de depresión en la muestra estudiada, manifestando que el 11,4% (n=4) se ubican en un nivel normal lo que significa que se caracterizan por un funcionamiento emocional estable y un adecuado interés por las actividades cotidianas, el 17,1% (n=6) en un nivel leve significando que se manifiestan leves síntomas depresivos, el 20% (n=7) en un nivel moderado significa que la sintomatología adquiere mayor consistencia y frecuencia, el 22,9% (n=8) en un nivel severo significando que se evidencia una afectación emocional significativa y de igual manera el 28,6% (n=10) se encuentra en un nivel extremadamente severo significando que la sintomatología depresiva es intensa y generalizada.

En cuestión a la escala de ansiedad se basa en la evaluación de la activación fisiológica y subjetiva de las personas que están vinculadas al miedo, tensión y alerta excesiva, analizando síntomas como inquietud, sensación de peligro, hipervigilancia y manifestaciones somáticas, dividiéndose de igual manera en cinco niveles: normal, leve, moderado, severo y extremadamente severo.

Tabla 2
Niveles de Ansiedad

Niveles de Ansiedad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Leve	3	8.6 %	8.6 %
Moderado	1	2.9 %	11.4 %
Severo	16	45.7 %	57.1 %
Extremadamente severo	15	42.9 %	100.0 %

Figura 2
Niveles de Ansiedad

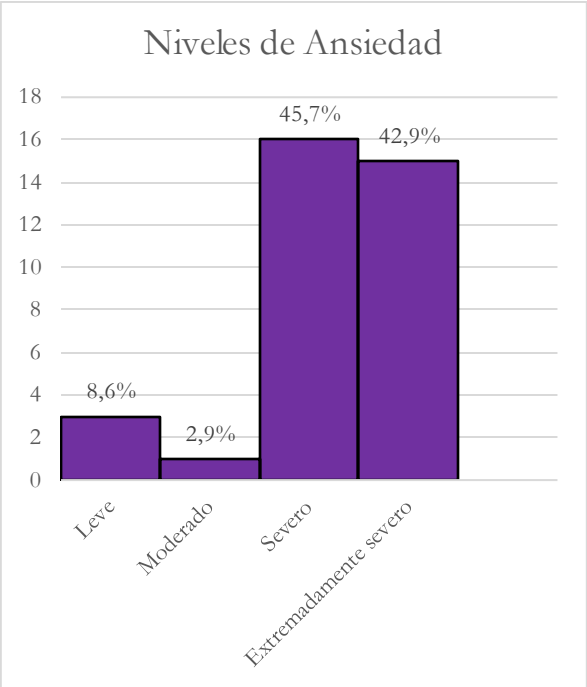


Figura 2. Niveles de ansiedad mostrados en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato.

Se obtuvieron resultados referente al segundo objetivo específico, estimar el nivel de ansiedad en bailarines profesionales de la ciudad de Ambato, se estableció los datos recolectados en la tabla 2 mostrando los niveles de ansiedad de la muestra seleccionada, manifestando que el 8,6% (n=3) se encuentre en un nivel leve lo que significa que existen síntomas ansiosos leves y ocasionales que se dan como respuestas vinculadas a situaciones específicas, el 2,9% (n=1) en el nivel moderado significando que la ansiedad es más frecuente e intensa con manifestaciones fisiológicas claras, el 45,7% (n=16) en un nivel severo que significa que existe una activación ansiosa elevada y persistente con dificultades para controlar la ansiedad y otro 42,9% (n=6) tiene un nivel extremadamente severo que significa que la ansiedad es un estado intenso y generalizado, con respuestas cognitivas y fisiológicas extremas.

En la escala de estrés se evalúa estados persistentes de tensión, irritabilidad, dificultad para relajarse y sobrecarga emocional. Analizando las respuestas crónicas ante demandas percibidas como excesivas y una baja tolerancia al estrés diario, manifestando cinco niveles: normal, leve, moderado, severo y extremadamente severo.

Tabla 3
Niveles de Estrés

Estrés - Niveles de Estrés	**Frecuencias**	**% del Total**	**% Acumulado**
Normal	2	5.7 %	5.7 %
Leve	9	25.7 %	31.4 %
Moderado	4	11.4 %	42.9 %
Severo	12	34.3 %	77.1 %
Extremadamente severo	8	22.9 %	100.0 %

Figura 3
Niveles de estrés

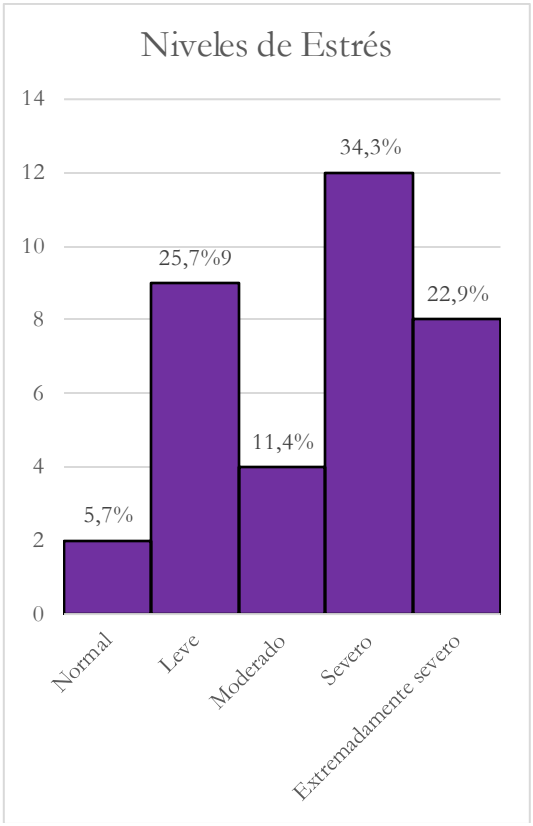


Figura 3. Niveles de estrés mostrados por los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato.

Para dar respuesta al objetivo específico estimar el nivel de estrés en bailarines profesionales de la ciudad de Ambato, se realizó la tabla 3 que muestra los niveles de estrés existentes en los participantes, dando como resultados que el 5,7% (n=2) se encuentra en un nivel normal que significa que la persona indica una adecuada regulación emocional y capacidad de enfrentamiento, el 25,7% (n=9) en el nivel leve se observan niveles bajos de tensión e irritabilidad en situaciones específicas, el 11,4% (n=4) en el nivel moderado refleja un estado de estrés sostenido, con síntomas de sobrecarga emocional, irritabilidad frecuente y problema para el descanso, el 34,3% (n=12) en el nivel severo que significa que implica un estrés crónico elevado, caracterizado por tensión constante, irritabilidad marcada y sensación perseverante de presión y el 22,9% (n=8) en el nivel extremadamente severo significa que existe una sobrecarga emocional intensa y prolongada, con agotamiento psicológico y alto riesgo de desgaste.

Por último, en la escala de malestar psicológico general, se interpreta a partir de la puntuación total de las dimensiones del instrumento, que sirve como indicador global de severidad de la sintomatología de depresión, ansiedad y estrés, permitiendo una evaluación dimensional del sufrimiento psicológico de la población, sin constituir un diagnóstico clínico.

Tabla 4
Nivel de Malestar

Nivel de Malestar	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Normal	2	5.7 %	5.7 %
Leve	2	5.7 %	11.4 %
Moderado	5	14.3 %	25.7 %
Severo	14	40.0 %	65.7 %
Extremadamente severo	12	34.3 %	100.0 %

Figura 4
Malestar psicológico general

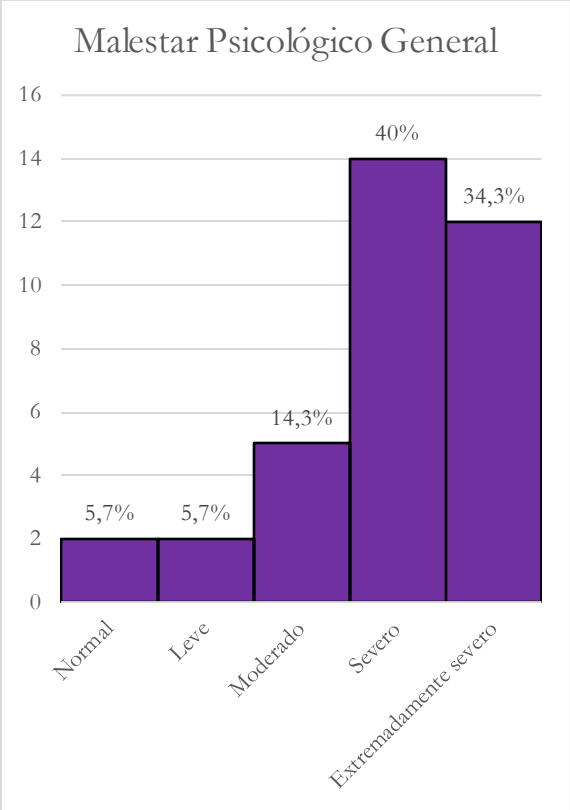


Figura 4. Malestar Psicológico General demostrado en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato.

Para dar respuesta al objetivo general el instrumento DASS-21 brinda una escala global de malestar general que se evalúa mediante la suma acumulada de las tres dimensiones evaluadas (depresión, ansiedad y estrés), donde las puntuaciones altas o bajas en cada dimensión afecta en el resultado de malestar psicológico, mostrando la tabla 4 con los niveles establecidos: el 5,7% (n=2) se encuentra en un nivel normal que significa que existe un estado emocional global equilibrado, el 5,7%% (n=2) en el nivel leve significa que muestra un malestar psicológico inicial, con presencia ocasional de síntomas emocionales leves , el 14,3%% (n=5) en un nivel moderado significa que existe una afectación emocional clara, con interferencia parcial en la vida cotidiana, el 40% (n=14) en el nivel severo que significa que existe un malestar posológico intenso y persistente y el 34,3% (n=12) en el nivel extremadamente severo que significa que hay una afectación emocional global profunda, con coexistencia de síntomas intensos de depresión, ansiedad y estrés.

4. Discusión y Conclusiones.

Referente al primer objetivo estimar el nivel de depresión en los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato, los resultados obtenidos de la dimensión de depresión arrojan un dominio en el nivel extremadamente severo con un 28,6%, mostrando una posible sintomatología depresiva intensa, que podría estar afectando a los bailarines profesionales, además de niveles moderados y severos, existiendo una convergencia con las investigaciones de Junge (2023) y Michaels et al. (2023), los cuales muestran sintomatología depresiva. En la primera investigación arrojan resultados que se evidenciaron que el 17,5% tienen problemas asociados a la depresión en un nivel moderado y el segundo estudio el 35,4% de igual manera tenía un nivel moderado de depresión, donde el contexto puede ser un factor clave, ya que estas investigaciones se realizaron en Alemania y Estados Unidos.
Sin embargo, en relación a la investigación de Junge y Hauschild (2024) existe una divergencia entre la sintomatología depresiva, ya que, los resultados que obtuvieron muestran que las más personas se encuentren en un nivel leve y muy pocas en un nivel grave y moderado.

En cuanto el segundo objetivo específico estimar el nivel de ansiedad de los bailarines profesionales de la ciudad de Ambato, los resultados obtenidos en la dimensión de ansiedad, existen niveles severos y extremadamente severos de sintomatología ansiosa, muestran una conversión referente a la investigación de Junge y Hauschild (2024) en donde se muestra que existen problemas de ansiedad dentro de los bailarines profesionales de ballet, mostrando un 19,8% de síntomas leves, el 11,5% moderados y 3,1% graves, teniendo en consideración que a pesar de ser un estilo diferente, la presión que se debe tener en cuenta en la profesionalidad puede causar su aparecimiento y posibles dificultades al momento de realizar sus actividades.

En cuestión al tercer objetivo específico estimar el nivel de estrés en los bailarines de la ciudad de Ambato, a los resultados de la dimensión estrés, se obtuvo que el nivel predominante es severo, mostrando convergencia con los estudios de Chamorro y Landázuri (2024) y con la investigación de Sabe (2023) donde aparecen problemas de estrés moderados y altos, afectando a los bailarines profesionales estudiados, donde pueden aparecer síntomas que dificulten su práctica.

Referente al objetivo general describir el estado de salud mental en los bailarines profesionales de las academias de la ciudad de Ambato, los resultados que se obtuvieron marcaron que existen problemas de salud mental en un nivel severo, los cuales afectan a los participantes, estos son convergentes con las investigaciones de Junge et al. (2024) describiendo que la salud mental se encuentra afectada por sintomatología ansiosa generalizada y depresiva, y con la investigación de Chamorro y Landázuri (2024) mencionando que el estrés afecta a la salud mental, donde el estilo de vida, las relaciones personales y el trabajo son factores que actúan como detonante para aumentar o disminuir la sintomatología del estrés.

La presente investigación presentó diferentes limitaciones que deben ser consideradas antes de la interpretación de resultados. Primero respecto a la búsqueda de información, hubo escases porque los bailarines es una población en la que no se han realizado muchas investigaciones acerca de la salud mental al menos a nivel nacional y de Latinoamérica, donde, existe un contraste con otras partes del mundo como Estados Unidos y Alemania, que existen diversas. En segundo lugar, la población fue limitada en Ambato, que a pesar del crecimiento de esta actividad como profesión existe pocas personas que se dedican a nivel profesional, que puede ser por los diferentes prejuicios que existen. Por último, el tiempo para poder dirigirme a realizar la aplicación del instrumento de la investigación, ya que, los participantes entrenaban en la noche en días específicos y toco realizar una organización estructurada para poder designar un día para proceder.

En relación con el objetivo general de la investigación, se concluye que, dentro de la práctica del baile profesional en la ciudad de Ambato, existe una salud mental donde predominan niveles severos de sintomatología depresiva, ansiosa y estrés. De acuerdo a la depresión se evidenció un predominio en el nivel extremadamente

severo con un 28,6%, donde se podría evidenciar una alta sintomatología depresiva, manifestada en sentimientos persistentes de desánimo, motivación baja y posible impacto en el funcionamiento cotidiano, en la ansiedad de igual manera existe un predominio con un 45,6% en el nivel severo, donde existe una posible activación ansiosa elevada y persistente, donde podría caracterizarse por hipervigilancia, preocupación constante y síntomas físicos pronunciados, además, podría causar un deterioro en su funcionalidad cotidiana, mientras que en el estrés los resultados dieron como predominio con el 34,3% en el nivel severo, que se caracteriza por existir síntomas elevados de estrés que podrían aparecer como tensión constante, irritabilidad marcada y dificultad significativa para manejar las exigencias del entorno. Teniendo en cuenta las dimensiones evaluadas se evidencia que el 40% de los participantes llegaron a un nivel severo de malestar psicológico, lo que permite entender que en la población de bailarines evaluados podrían estar pasando por un malestar psicológico intenso y persistente, que este afectando su salud mental, perjudicando su calidad de vida y desempeño cotidiano, mostrando sintomatologías de depresión, ansiedad y estrés, lo que sugiere que se realicen más investigaciones en este campo, enfocándose más en el ámbito clínico, con instrumentos más específicos y una valoración psicológica de un profesional.

Además, la preocupación de la salud mental es un tema que buscan tratar en las diferentes academias donde se realizó la investigación, queriendo implementar un área en psicología para atención.

Se recomienda que se realicen más estudios en esta población, ya que, por los diferentes aspectos de la vida podrían desarrollar problemas de salud mental más graves que afecten a su funcionalidad en su diario vivir. Además, tener más en cuenta el realizar psicoeducación sobre como cuidar la salud mental, que podría verse afectada y los bailarines por desconocimiento no podrían notar alguna sintomatología de alerta.

Otra recomendación a tener en cuenta es desarrollar investigaciones desde el enfoque cualitativo que permitan profundizar en los puntos de vista subjetivos de los bailarines profesionales respecto a su salud mental. Estos estudios ayudarían a tener una mayor comprensión de como la práctica profesional, las exigencias artísticas, la presión por el rendimiento y las experiencias laborales influyen en su bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Acosta, M. N. (2023). *Factores de la salud mental en profesionales de la danza*. Revista de Psicología y Danza, 15(2), 45–60. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13232/Factores_NegreteAcosta_Marcela.pdf?sequence=1

Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). *Propiedades psicométricas de las versiones de 42 ítems y 21 ítems de las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés en grupos clínicos y una muestra comunitaria*. Psychological Assessment, 10(2), 176–181. https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176

Bastos, L. (2023). *La primera propuesta de Martin Seligman acerca de la felicidad*. Metafísica y Persona. Filosofía, Conocimiento y Vida, 99–113. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9092580

Becerra, B., Hernández Huaripaucar, E., Córdova Delgado, M., Pastor Ramírez, N., Melgarejo Ángeles, W. E., Balbuena Conislla, H., & Hernández-López, M. Á. (2024). *Validez estructural y fiabilidad de la escala de depresión, ansiedad y estrés en universitarios peruanos*. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana, 21(1). https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/498

Beck, J. S. (2021). *Terapia cognitivo-conductual: Fundamentos y aplicaciones* (3.ª ed.). Guilford Press. https://www.coursehero.com/es/file/253208462/lectura-1-Terapia-Cognitiva-Básicos-y-Profundización-J-Beck-caps-1-3pdf/

Benoit Piau, J., Gaudreault, N., Vallerand, R. J., Fortin, S., Guptill, C., & Morin, M. (2024). *Pasión y ansiedad por el desempeño: Cómo afecta la incidencia de trastornos musculoesqueléticos en bailarines*. Psychology of Sport and Exercise, 73, 102632. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102632

Cabanyes, J., & Monge, M. (2017). *La salud mental y sus cuidados*. EUNSA. https://elibro.net/es/ereader/utiec/47362

Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, J., Salinas, E., Cruz, F., & Sangerman, D. (2017). *Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: Un acercamiento en las ciencias sociales*. Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas. https://www.redalyc.org/journal/2631/263153520009/html

Chamorro, S., & Landazuri, E. (2024). *Un análisis comparativo de los niveles de estrés de bailarines aficionados y profesionales de una academia de salsa en Cali durante 2024* [Tesis de grado].

Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/d7488a15-e02e-4236-9bd6-7012a3061776

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Terapia cognitiva de los trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Guilford Press. https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025371.pdf

Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). *Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS): Datos normativos y estructura latente en una amplia muestra no clínica*. British Journal of Clinical Psychology, 42(2), 111–131. https://doi.org/10.1348/014466503321903544

Dwarika, M. S., & Haraldsen, H. M. (2023). *Salud mental en la danza: Una revisión de alcance*. Frontiers in Psychology, 14, 1090645. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090645

Espín, K. (2019). *Modelo P.E.R.M.A para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito* [Tesis de grado]. Universidad San Francisco de Quito. https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8347/1/143018.pdf

Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos. (2003). *Psicología clínica y psiquiatría*. Papeles del Psicólogo, 1–7. https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1073

Frías, E., & Alonzo, D. (2024). *Impacto del baile como terapia alternativa en adultos jóvenes, Santo Domingo, Distrito Nacional, agosto 2023–julio 2024*. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. https://repositorio.unphu.edu.do/

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). *Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa*. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Manual de investigación cualitativa* (pp. 105–117). Sage Publications. https://es.scribd.com/document/143996347/Guba-E-G-Lincoln-Y-S-Competing-Paradigms-in-Qualitative-Research

Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). *La versión abreviada de las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Validez de constructo y datos normativos en una amplia muestra no clínia*. British Journal of Clinical Psychology, 44(2), 227–239. https://doi.org/10.1348/014466505X29657

Herrera, C. (2024). *Paradigma positivista*. Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA, 29–32. https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/12660

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana.

Junge, A., & Hauschild, A. (2023). *Detrás del telón: Prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad generalizada y trastornos de la conducta alimentaria en bailarines profesionales*. Sports Medicine – Open. https://doi.org/10.1186/s40798-023-00638-9

Junge, A., & Hauschild, A. (2024). *Prevalencia de problemas de salud mental y su relación con los trastornos del sueño, estrategias de afrontamiento y apoyo social en bailarines profesionales de ballet*. Journal of Dance Medicine & Science, 106–115. https://doi.org/10.1177/1089313X241277930

Junge, A., Hauschild, A., Stubbe, J., & Rijn, R. (2024). *Problemas de salud en bailarines profesionales de ballet: Análisis de 1.627 autorreportes semanales*. Sports Medicine – Open. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00753-1

Keyes, C. L. M. (2005). *¿Enfermedad mental y/o salud mental? Análisis de los axiomas del modelo del estado completo de salud*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539–548. https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual de las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés* (2.ª ed.). Psychology Foundation. https://es.scribd.com/document/911080845/Manual-Consulta-DASS21

Nadel, M. H., & Strauss, M. R. (Eds.). (2014). *La experiencia de la danza: Perspectivas sobre la historia, la cultura y la creatividad* (3.ª ed.). Princeton Book Company. https://openlibrary.org/books/OL27551608M/The_Dance_Experience

Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). *Estudios de corte transversal: Un diseño de investigación a considerar en las ciencias morfológicas*. International Journal of Morphology, 41(1), 146–155. https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146

Michaels, C., Holman, A., Teramoto, M., Bellendir, T., Krautgasser-Tolman, S., & Willick, S. (2023). *Análisis descriptivo del bienestar físico y mental en bailarines universitarios*. Journal of Dance Medicine & Science, 173–179. https://doi.org/10.1177/1089313X231178091

Nordin Bates, S. M., & Kuylser, S. (2020). *¿Alta exigencia, altos costos? Un examen cualitativo del perfeccionismo en la danza de alto nivel*. Journal of Dance Education. https://doi.org/10.1080/15290824.2019.1709194

Organización Mundial de la Salud. (2025a, septiembre 30). *Trastornos mentales*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Organización Mundial de la Salud. (2025, octubre 8). *Salud mental*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. International Journal of Morphology, 227–232. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., & Unützer, J. (2018). *La Comisión de The Lancet sobre salud mental global y desarrollo sostenible*. The Lancet, 392(10157), 1553–1598. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X

Picard, M., & Gaetz, M. (2025). *Patrones cíclicos de conductas de alto riesgo dentro de la cultura del ballet*. BMC Psychology, 1–18. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02653-9

Saavedra, V. (2023). *Manual de marca para la escuela de baile "Free Soul"* [Tesis de grado]. Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/20170

Sánchez, A., & Murillo, A. (2022). *Enfoques metodológicos en la investigación histórica: Cuantitativa, cualitativa y comparativa*. Debates por la Historia, 147–181. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2594-29562021000200147

Sánchez, P. (2008). *Psicología clínica*. El Manual Moderno. https://www.academia.edu/51854275/Psicologia_clinica

Skinner, B. F. (1953). *Ciencia y conducta humana*. Macmillan. https://www.bfskinner.org/newtestsite/wp-content/uploads/2014/02/ScienceHumanBehavior.pdf

Sabe, K. (2023). *Estrés y autoeficacia en adolescentes bailarinas de ballet*. Sistemas Humanos, 83–97. https://revistas.fondoeditorial.uru.edu/index.php/sh/article/view/vol3-num2-2023-s-83-97/pdfsabe2023

Vidal, T. (2022). *Enfoque cuantitativo: Taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento*. LLALLIQ, 2 (1), 13. https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/llalliq/article/view/936

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco en primer lugar a Dios por brindarme la fortaleza, constancia y sabiduría que necesitaba para culminar esta etapa de mi vida que es mi formación académica como un profesional.

Expreso mi sincero agradecimiento a toda mi familia por siempre brindarme el apoyo que necesitaba, su comprensión y motivación constante, especialmente a mi madre, a mi hermano, a mi primo Martin Cisneros y a mi tío Jorge Cisneros. A mis amigos: Erick Manjarres, Paul Solis, María Orellana y Pamela Freire, de igual manera por estar presente en este camino, que a pesar de los malos momentos estuvieron para apoyarme.

De manera especial de igual manera quiero agradecer a mis docentes por su orientación, acompañamiento, disposición y todo el conocimiento que me han impartido para mi crecimiento académico y profesional. Y finalmente, a mi tutora de tesis por de igual manera, por su tiempo, conocimiento y apoyo en toda esta trayectoria de realizar el presente trabajo de titulación.

DEDICATORIA.

Dedico el presente trabajo de titulación a Dios y a mi familia especialmente a mi madre, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante a lo largo de mi formación académica y profesional. Su confianza y acompañamiento han sido fundamentales para alcanzar esta meta.

ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/17Z0-lfCu2vk63CIt0UXE2L2bO4XfVGae?usp=sharing