



**Universidad Nacional de Rosario**  
Facultad de Psicología

***“Los estereotipos físicos y la autoestima como causa de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres en el ámbito de la danza profesional”***

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**Modalidad de presentación: Ensayo**

**Docente responsable: Eugenia Balzaretti**

**Alumna: Camila Lujan Casella**  
**Legajo: C-5962/5**  
**DNI: 41655222**  
**Email: [casellacamila9@gmail.com](mailto:casellacamila9@gmail.com)**

## **Agradecimientos**

Si de agradecimientos se trata hay una lista repleta de personas que fueron parte de mi camino como estudiante, algunos se quedaron, otros ya no están pero mi agradecimiento es hacia cada uno de ellos por la confianza y la incondicionalidad.

Si hablamos de incondicionalidad, vienen a mi mente mis papas. Gracias mamá, mi gran compañera, por tu palabra justa y tu abrazo que hace del caos la calma. Gracias papá, por tu esfuerzo diario, por tu pasión única que contagia y sobre todo, por creer siempre en mí.

A mis hermanos, porque nada en el mundo deseo más que su felicidad y sé que cuento con ellos en todo momento. Gracias por levantarme y por enseñarme tanto.

A mi novio, por festejar cada uno de mis logros como si fueran suyos y por alegrarse tanto por mí; gracias por tu escucha, por tu contención y tu sensibilidad a la hora de acompañarme. Pero sobre todo, gracias por dejarme ser, siempre.

A mis amigas y amigos, la familia que elijo cada día, por ser parte no solo de este trayecto sino de mi vida, gracias por hacerla más feliz.

A mi familia y la de mi novio, por aguantar mis apuntes sobre la mesa de los domingos durante tantos años, gracias por estar siempre.

A Euge, quien me acompañó durante este escrito, gracias por enseñarme con tanta serenidad, por bajar mi ansiedad y ser una gran guía.

A Clari, por sus correcciones siempre oportunas y por ser parte del final de este largo recorrido, gracias.

A muchos de los docentes de la facultad que atravesaron mi camino y dejaron una huella imborrable en mí gracias, y sobre todo, gracias a la UNR que tanto me enseñó y me hizo crecer, un poco a los golpes, pero me hace salir siendo una persona diferente y mucho mejor.

Finalmente, gracias a la danza, la cual no solo es fuente de inspiración, sino que es sinónimo de liberación para mí.

¡Gracias a todos, por tanto!

## **Índice**

1. Resumen y palabras clave.....	3
2. Introducción.....	4
3. Desarrollo.....	6
3.1 “El mundo de la Imagen”: aportes del Post Racionalismo para pensar los TCA: la construcción del sentido de sí mismo en la OSP Dápica.....	6
3.2 Trastornos alimenticios en relación a la construcción de la imagen de sí mismo en bailarinas dentro de la danza profesional.....	9
3.2.1. Cultura Occidental.....	9
3.2.2. Organización del Significado Personal Dápica.....	11
3.2.3. Procesos psicopatológicos en el mundo de la danza.....	13
4. Reflexiones finales.....	16
5. Referencias bibliográficas.....	18

## 1. **Resumen y palabras clave**

El presente ensayo indaga acerca de cómo los estereotipos físicos y la autoestima podrían ser la causa de los trastornos de la conducta alimentaria en mujeres que estén inmersas en el mundo de la danza profesional. Dicha temática será abordada desde la Terapia Cognitiva Post Racionalista encabezada por Guidano, adquiriendo gran relevancia el concepto de Organización de Significado Personal Dapica. Dados los estrictos requisitos ante los que se enfrentan las bailarinas profesionales en torno a su cuerpo, se podría hipotetizar que los estereotipos físicos impuestos socialmente llevarían a que enfermen. Sin embargo, este escrito invita a reflexionar respecto de que, en presencia de las mismas circunstancias, no todas las bailarinas enferman; esto permite considerar que existen otros factores internos predisponentes, como es la autoestima. Dicho lo anterior, se ahonda respecto a cómo la preocupación de las bailarinas dápicas por su imagen podría acabar en una psicopatología, llegado el caso de no contar con las herramientas necesarias para tolerar la situación de malestar. Para culminar, es expresada la importancia de ser acompañado por un proceso psicoterapéutico acorde a cada sujeto, con el fin de alcanzar un mayor autoconocimiento y, así, poder sobrellevar adecuadamente las exigencias pertinentes al ámbito profesional.

Palabras clave: Estereotipos - Autoestima - Danza profesional - Trastornos de la Conducta Alimentaria - Organización del Significado Personal Dapica.

## 2. Introducción

Los requisitos de ingreso a algunas instituciones de danza, de carácter profesional, son sumamente rigurosos; constan de un peso, talla y estatura específica, dentro de los cuales deben encajar las bailarinas, ya que el cuerpo es su principal instrumento de trabajo. Tal como lo enunció el bailarín ruso Balanchine, la bailarina de ballet debiera ser “joven y bella, tuviera una cintura pequeña, una altura de aproximadamente 5 pies 10 pulgadas (178 cm), brazos largos y delgados, piernas largas y tonificadas, busto pequeño” (López Valencia, 2020, p. 20). De forma que se deja por fuera a quienes no se encuentren dentro de los parámetros exigidos y se genera una carrera contrarreloj en muchas mujeres que buscan ser aceptadas e intentan, sin importar las consecuencias, llegar en un tiempo récord a cumplir con lo requerido por este ámbito. Las mujeres conviven con la constante presión social de lo que debiera ser el cuerpo de una bailarina y en ese afán por conseguir lo inalcanzable algunas ponen en riesgo su salud física y psíquica a costa de ser aceptadas y tener éxito.

Los requisitos mencionados previamente son excluyentes para ingresar a dichas instituciones, son los que moldean a las aspirantes, generando estereotipos de lo que debería ser, físicamente, una bailarina. El estereotipo en tanto “molde” exige que, para pertenecer, es condición indispensable “ser” como éste indica. El requisito principal será, entonces, cumplir con el estereotipo físico propio de la disciplina. El ámbito de la danza profesional se encuentra colmado de estereotipos, citando a Suria (2011), estos refieren a la “estructura cognitiva que contiene el conocimiento, creencias y expectativas del que percibe respecto a un grupo humano” (pp. 5-6).

Si bien la sociedad ha ido evolucionando, aún nos queda mucho camino por recorrer para la construcción de una sociedad más igualitaria, empática y no estigmatizante. Es sumamente llamativo como el ámbito de la danza profesional sigue sosteniendo la misma postura desde hace años atrás, donde se tiene el lema de “premiar” a quienes se conciben dentro de los parámetros ideales, dándoles papeles protagónicos y haciéndolas sentir como las únicas valiosas dentro de dicho campo. Mientras que en la contracara, el “castigo” es aplicable a aquellas bailarinas que no encajan con los requerimientos de la industria del Ballet, excluyéndolas e incentivando, de esta manera, a la baja autoestima y los trastornos en lo psíquico y lo físico. En fin, ¿cómo la mirada que un otro tiene del esquema corporal de una bailarina puede determinarla, a tal punto de decidir dónde puede o no encajar?

En el ámbito antedicho, los estereotipos físicos son excesivamente crueles y contradictorios: mujeres exageradamente delgadas pero que, a la vez, deben ser sumamente atléticas para poder tener un excelente rendimiento. Esta incongruencia lleva a desórdenes alimenticios, alteración y no aceptación de la imagen corporal, distorsiones cognitivas, creencias irracionales y apreciación negativa de sí misma. En términos generales, podría suponerse que allí se conforman los Trastornos de la Conducta Alimentaria (T.C.A.) que muchas bailarinas padecen (Lopez, 2021; Dominguez López, 2022). No obstante, si todas las bailarinas profesionales se encuentran bajo las mismas condiciones socioculturales, ¿por qué un estereotipo físico generaría que algunas de esas mujeres enfermen y otras no? El presente trabajo abordará los estereotipos físicos y la autoestima como causa de trastornos de la conducta alimentaria en mujeres en el ámbito de la danza profesional.

A. Ellis (1981), impulsor de la Terapia Racional-Emotiva (TRE), afirma que lo que nos ocurre no es lo que nos perturba, sino la opinión que se tiene de ello. Podríamos tomar a los estereotipos físicos como aquellos estímulos con los que nos confrontamos diariamente, llamados Acontecimientos Activadores. Si bien se pensaba que éstos eran los responsables de las Consecuencias emergentes, como podría ser un TCA, el autor afirma que, en realidad, el Sistema de Creencias que uno tiene para pensar ese acontecimiento dará como resultado las consecuencias. Tomando nuestra problemática, aquí es donde infiere la autoestima que es, citando a Eva de Alva Cobos (2015), “una actitud que determina la cognición, la conducta y la emoción; es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo” (p. 142).

Una de las influencias más relevantes en el comportamiento de una persona es lo vivenciado en su entorno próximo (Ellis, 1981), por lo que podríamos pensar que la valoración que uno haga de la imagen de sí dependerá de la coincidencia o no con las representaciones socialmente aceptadas que se han ido incorporando de la cultura. En relación a ello, A. Beck (2005) expone que las cogniciones de una persona se basan en esquemas que se dan luego de vivir múltiples experiencias, y que estas, a su vez, son el resultado de estímulos internos y externos. De este modo, la visión negativa que una bailarina profesional podría tener de su propio cuerpo estaría enmarcada por las expectativas que su entorno le impuso; partiendo, por ejemplo, de una baja autoestima como estímulo interno y de los estereotipos físicos como estímulo externo.

Otro autor que resulta pertinente mencionar es Vittorio Guidano (2001), quien afirma que la visión de uno mismo o imagen consciente de sí, es el principal regulador de la autoestima, siendo ésta el modo en que procuramos hacer nuestra autoimagen consciente adecuada para recibir el sostén de los otros. Dominguez López (2022) afirma "las personas completamente ajenas a la danza son las que presentan autoestima más elevada y los bailarines y bailarinas profesionales presentan los porcentajes más bajos respecto a su autoestima." (p. 23). Partiendo de dicha premisa, si el nivel de autoestima es muy bajo, aparecerán dificultades para sostener una imagen consciente de uno mismo que sea considerada como aceptable. Justamente esto sucede en la problemática a desarrollar, ya que las bailarinas tomarán como "aceptable" lo que la sociedad haya delimitado de esa manera. Sin embargo, alcanzar el ideal es un anhelo prácticamente inasequible, debido a que en cada época se tomará como aceptable una representación física diferente, que estará directamente relacionada con las demandas y la valoración que se le otorgue a un determinado cuerpo en ese momento histórico. La idealización del estereotipo de una bailarina, fomenta una mayor presión y expectativa sobre los cuerpos de las mujeres que bailan.

Además, Guidano (2001) incorpora el concepto de Organización de Significado Personal (OSP) haciendo referencia a procesos ordenadores o modos de asimilar e integrar la experiencia orientados por una tonalidad emocional básica. Una de las clasificaciones es la OSP Dápica, la organización de Significado Personal de los trastornos alimenticios, en donde la tonalidad emotiva y el sentido de sí mismo se establece de un modo ambiguo, es decir, se va conformando en función de una constante heteroreferencialidad. Esta conceptualización, resulta pertinente para pensar en líneas generales el ámbito de la danza profesional es donde se busca la constante confirmación de un otro. Se vislumbra además, una incesante autoexigencia, en donde se busca alcanzar la idea de perfección, sin importar lo que ello implique. Según el autor, los síntomas en las personas de OSP dápicas tendrán diversas manifestaciones de acuerdo a las particularidades y singularidades del contexto, en las mujeres, Guidano afirma que suelen expresarse bajo la forma de desórdenes alimenticios.

Indagando sobre la problemática elegida se han encontrado dos contrastes, por un lado la Terapia Cognitiva Conductual expuesta por los autores A. Beck y A. Ellis, y por otro lado la Terapia Cognitiva Post-Racionalista de V. Guidano.

Debido a las diferencias epistemológicas entre ambos modelos, y siendo un campo tan amplio se ha decidido centrarse en la Organización del Significado Personal Dápica que propone la segunda corriente, para dar cuenta como la imagen corporal pone en jaque la construcción del sentido de sí mismo.

Este trabajo se encargará de ver cómo se relaciona en las bailarinas dápicas la preocupación por la imagen corporal y la aparición de la psicopatología. Podría afirmarse, entonces, que los trastornos de la conducta alimentaria pueden provocarse a causa de estímulos externos como los estereotipos físicos, de belleza y de éxito, pero eso en el ámbito de la danza profesional no es suficiente. Esto se evidencia en que efectivamente no todas las bailarinas estando bajo las mismas condiciones enferman, hay factores internos predisponentes. Por lo tanto, podemos decir que la combinación de causas individuales y socioculturales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de cualquier trastorno de la alimentación que pueda existir hoy en día en las bailarinas profesionales.

### 3. Desarrollo

#### 3.1 “El mundo de la Imagen”: aportes del Post Racionalismo para pensar los TCA: la construcción del sentido de sí mismo en la OSP Dápica

Vittorio Guidano fue un psiquiatra y psicoterapeuta italiano, quien inició sus trabajos adhiriendo al modelo cognitivo comportamental, el cual presentaba mucho auge en ese momento. Desde la terapia cognitiva comportamental se entendía a la realidad como única y objetiva, por lo que el conocimiento venía desde el exterior y debía ser adquirido por el sujeto, quien ocupaba un rol de pasividad ya que el razonamiento lógico guiaba la experiencia.

Guidano a partir de entrar en contacto con la etología, la teoría del apego y los aportes de la epistemología evolutiva de Maturana comienza a poner en cuestionamiento a la Terapia Cognitiva Comportamental, observaba que si bien veía el cambio en sus pacientes, no podía explicar qué era lo que sucedía para la producción de dichos cambios, con lo cual plantea una crisis explicativa del modelo.

Paralelamente, en el campo científico se fueron constituyendo y desarrollando nuevas teorías. Es así que Guidano entra en contacto con la propuesta teórica del biólogo Humberto Maturana que concibe el conocer como inherente al ser vivo, el conocimiento proviene de sí mismo dándole un papel activo al sujeto; mientras que anteriormente el sujeto era más bien pasivo porque el conocimiento debía ser adquirido desde el exterior. En relación a lo dicho es que Guidano plantea que toda estructura viviente ordenara su mundo a partir del proceso de autoorganización, quiere decir que se organizará tomando el conocimiento proveniente de su propio organismo. La autoorganización es básica en todo ser vivo ya que permite construir un orden que le dé coherencia interna.

Teorizando en cuanto a la noción de realidad, ya no hablamos de una realidad objetiva sino de que cada ser vivo es constructor de su propia realidad; pasando así de la noción de universo a multiversos, que implica que existen tantos universos como seres vivos. De esta forma se le quita la primacía a que el conocimiento es cognitivo o racional para dar lugar a que el conocimiento es también sensorial, perceptual, motor, conductual y primeramente emocional. Es decir que en los seres humanos el conocimiento racional no es secundario en cuanto a importancia, sino que refiere a que ontogenéticamente se desarrolla posterior en el tiempo. Esos son los puntos centrales de la epistemología evolutiva en la que empezará a apoyarse Guidano para la construcción del modelo de psicoterapia post racionalista.

Por lo dicho, Aronsohn (2001) plantea que Guidano en su conferencia en Chile alude que el ser humano es el único ser vivo que necesita explicarse la experiencia, para esto desarrolla el concepto de la doble dimensión de la experiencia humana: la cual se construye partiendo de la experiencia inmediata (continuo fluir de la experiencia) y el plano de la explicación (intervenido por el lenguaje), para poder percibirnos y percibir el mundo que nos rodea. Por ende, desde una perspectiva ontológica el ser humano busca esta coherencia interna y autorreferencial que es lo que va a ordenar y dar sentido a la experiencia inmediata de modo que coincida con la visión que uno tenga de sí mismo (imagen consciente de sí mismo). La visión de uno mismo o imagen de sí va a ser quien regula principalmente la autoestima; entendiendo a ésta como el modo en que procuramos hacer nuestra autoimagen consciente adecuada para recibir el sostén y la aprobación de los otros.

Otra de las bases epistemológicas tomadas por Guidano (2018) es la Teoría del Apego planteada por Bowlby, en ésta se afirma que todo conocimiento es siempre interactivo, cada persona puede conocerse a sí misma y a su alrededor por intermedio de su relación con los otros. En dicha teoría se define al apego como aquellos comportamientos de los seres humanos que buscan la proximidad con otros sujetos entendidos como figuras significativas. Éstas son llamadas figuras de apego, cuidadores primarios, que tienen la función evolutiva de proteger al infante de los peligros. Oliva (2004) refiere que el apego viene caracterizado por la exploración relativa a esta capacidad de seguridad que le proporciona el cuidador dentro de su entorno emotivo. Es un proceso

autorreferencial que le permite a una persona construir un sentido de sí mismo consistente y estable en el tiempo a partir de su vínculo con aquellas personas que le son significativas. Si bien el apego es un proceso constante durante toda la vida, lo que ocurre en los primeros años en relación a los vínculos significativos, considerados como figuras de cuidado, es que desempeñan un rol fundamental en la construcción de la subjetividad. Guidano tomará como eje estos patrones de apego para empezar a teorizar acerca de cómo y qué implicancias tiene éste, no sólo en un desarrollo saludable, sino también para poder explicar los procesos psicopatológicos.

A partir de sus estudios, se ha formulado un concepto clave para la terapia mencionada, las Organizaciones de Significado Personal (en adelante OSP). Una OSP es una herramienta ordenadora que sirve como clave de lectura para la terapia, es una llave explicativa para el terapeuta; lo cual da como resultado que este modelo de psicoterapia no plantee cuestiones nosográficas descriptivas sino que por medio del cambio de paradigma se lo comprende como un modelo explicativo. Esta construcción teórica de las OSP son procesos ordenadores unitarios, unidades organizativas del dominio emotivo, caracterizado por la forma de procesar la información. Las OSP son clasificadas en depresiva, fóbica, dápica y obsesiva, lo cual no hace referencia a estructuras tal como son entendidas por la nosografía tradicional, sino como anteriormente se exponía son procesos ordenadores, modos específicos de una persona para asimilar, evaluar e integrar la experiencia a través de una tonalidad emotiva básica. Se reorganizan de forma cíclica y progresiva, enriqueciendo el sentido de sí mismo con las diversas experiencias de vida.

Durante este ensayo nos centraremos en bailarinas de OSP Dápica que desarrollan trastornos de la conducta alimentaria (en adelante TCA), a partir de su inmersión en el mundo de la danza profesional, teniendo presentes los requisitos que éste imparte. Uno de los temas centrales en los desórdenes alimenticios es que la identidad de la persona es construida a partir de criterios externos. El sí mismo es reconocido a través de otros, cada uno es definido desde el exterior. Guidano y Quiñones (2018) afirman que "la persona puede darse cuenta de quién es y de qué capacidad tiene, solamente a través de cómo los otros se comportan con él" (p. 96). Retomando el concepto de OSP y su clasificación lo que se intentará será definir y especificar caracterizaciones respecto a la Organización de Significado Personal de Desorden Alimentario, también denominada Dápica y a la que finalmente, antes de morir, Guidano menciona como "centrada en la eficacia". Cabe mencionar que los T.C.A. no son exclusivos de ninguna OSP particular, sin embargo, en este trabajo nos enfocaremos en la OSP Dápica debido a la amplitud del campo.

En cuanto a la vinculación familiar en la OSP Dápica se caracteriza por ser familias donde tiene suma importancia la imagen que dan de sí mismos, se le da gran relevancia a la mirada de los otros y a los pensamientos que tengan sobre ellos. Buscan mostrarse "perfectos" siempre, cualquier conflicto debe ser ocultado a la vista de los demás. Por todo esto, hay un aspecto de ambigüedad que tiene que ver con padres que resignifican al niño una y otra vez de forma repetitiva, dándose una redefinición emocional que le viene desde el exterior, lo que conlleva a que dicho niño en esa familia nunca pueda estar seguro de lo que percibe y dude incluso de sus propios procesos internos. Por tanto se observa una pobre diferenciación interpersonal debido a la permanente desconfianza en sus capacidades, en virtud a la continua desconfirmación proveniente desde el exterior.

Retomando a Bowlby desde el escrito de Guidano y Quiñones (2018) el patrón de apego que caracteriza a esta organización es el evitante compulsivo complaciente. Se trata de niños que logran acceder emocionalmente a sus padres de forma segura siempre y cuando se corresponda a las expectativas de ellos, por eso el "complacientes". Sus padres suelen ser personas que no validan al niño y lo amenazan con la quita de afecto como un castigo. A partir de lo mencionado podemos comprender que la ambigüedad en la que viven estas personas con la OSP Dápica lleva a que, por lo general, construyan un sentido de sí mismo oscilante y confuso, frente a la necesidad de que los otros lo confirmen.

Para hacer alusión a la perfección la Terapia Cognitiva Post-Racionalista (en adelante TCPR) toma el concepto de maximalismo dápico, otra característica propia de esta organización. Guidano y Quiñones (2018) plantean que "para los dápicos el máximo en una

situación corresponde a la condición mínima para enfrentarse con ella” (p. 105). Esto sería tratar de evitar cualquier situación que ponga a prueba sus capacidades, buscando una garantía máxima de validación o aprobación ante cualquier situación con el menor grado de exposición posible y en caso que no haya garantías de que todo saldrá como esperan, prefieren no enfrentarse a esas situaciones quedándose con la duda. En consonancia con lo dicho podemos expresar lo que se denomina sentido de la coherencia dápica, es decir, el dápico intenta que el otro lo confirme en todo momento para no exponerse, y en caso de no corresponder a las expectativas externas afloran la culpa o la vergüenza como tonalidades emocionales relevantes. (Emociones secundarias, es decir aquellas que no surgen de modo innato, sino que surgen a partir del mundo de relación intersubjetiva)

Durante la infancia, el dápico tiende a tomar como referente a uno de los progenitores cuya imagen le resulte positiva, esto perdurará en un lapso de tiempo ya que al aproximarse el fin de la infancia se encuentra con un sí mismo ambiguo porque se apoya completamente en marcos de referencia externos. Entre la pubertad y la adolescencia se da la relativización de la idealización hacia los progenitores, es un proceso en el que este referente es puesto en una perspectiva diferente, junto con el advenimiento del pensamiento abstracto se deja de ubicar en un lugar de perfección absoluta al progenitor elegido y esto generará una gran decepción por ser tomados como seres humanos “comunes y corrientes”.

A partir de lo mencionado pueden desenvolverse distintas manifestaciones sintomáticas. En el caso de los hombres, se pone en juego la definición del sí mismo en criterios externos como por ejemplo en la virilidad y el coraje, por lo cual un síntoma dápico podría ser la impotencia sexual. Por su parte, en las mujeres su imagen corporal es quién socialmente define su valor, debido a que “en nuestra cultura, la feminidad es evaluable a través de la estética del cuerpo” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 110). Por lo tanto, en la generalidad, el sexo femenino dápico tiende a desarrollar desórdenes alimenticios. En este trabajo se aborda dicha cuestión respecto a las mujeres que se encuentran dentro del ámbito de la danza profesional.

### **3. 2 Trastornos alimenticios en relación a la construcción de la imagen de sí mismo en bailarinas dentro de la danza profesional**

#### **3. 2.1 Cultura Occidental**

Los patrones estéticos corporales, sin duda, son reflejo de los valores culturales de cada momento histórico. El incremento de los trastornos de la ingesta de comida es un fenómeno de las sociedades industrializadas de Occidente. Estas enfermedades son inexistentes en el mundo no occidental o en países subdesarrollados: India, África... donde el hambre es una amenaza real. En este sentido puede considerarse un trastorno natural o étnico. (Maganto y Cruz, 2000, p. 47).

En la cultura Occidental el culto rendido al cuerpo es indiscutible. Se impone una exorbitante presión, sobre todo en la población femenina, en relación a los ideales sociales y los estereotipos corporales establecidos y aceptados culturalmente. Se exige un imposible a cumplir que genera un aumento en los trastornos en relación a la imagen corporal y a la alimentación. Molina (2024) toma a Julieta Lopez, profesora de danza, que afirma “no solo es un tema de que no te guste tu apariencia física, es que te enseñan y te hacen creer que tu cuerpo está mal.”

Los medios de comunicación, en conjunto con el capitalismo, las redes sociales y el constante flujo de información que circula a nivel mundial no solo han facilitado la viralización de dichos estándares de belleza, sino que además ejercen su poder sobre nosotros sin que seamos capaces de dimensionar la influencia que obtienen en nuestra cotidianeidad. En mayor o menor medida todos estamos atravesados por dichos ideales, buscamos encajar en los modelos establecidos y para ello nos servimos de las múltiples industrias que promocionan el moldeamiento corporal bajo el lema de un descenso de peso de forma fácil e inmediata. Además de las cirugías estéticas y las industrias farmacéuticas aparecen nuevas actividades físicas que llevan a la persona a realizar el máximo de sus esfuerzos con el mismo propósito de delgadez y estilización de la figura corporal. “Para muchas mujeres, se ha consolidado la asociación de delgadez con belleza, fuerza de voluntad, control, competitividad, autoestima y éxito social...” (Maganto, 2011, párr. 5).

A partir de lo expuesto podríamos afirmar que el riguroso mundo de la danza, en el que las bailarinas se encuentran, no queda exento de aquello que acontece culturalmente. Guadarrama (2008) testimonia “se le exige la autodisciplina en su entrenamiento y el autocontrol en todas las esferas de su vida, en particular sobre su dieta: su cuerpo debe reflejar ideales corporales estéticos que rayan entre lo mítico y lo perfecto”. (p. 64).

Lopez Valencia (2020) hace hincapié en ello mencionando “el ideal de que un bailarín de ballet debe estar regido por ciertas medidas, impulsando muchas veces a recurrir a desórdenes alimenticios y una sobrecarga de ejercicio para alcanzar aquellos ideales.” (p. 8). En las grandes compañías de ballet profesional sobresale la codicia por la perfección en escena, se lleva a cabo un estricto control del cuerpo de baile con el objetivo de un cumplimiento a rajatabla de las medidas y tallas solicitadas para alcanzar el ideal y en consecuencia la anhelada uniformidad grupal.

A colación con lo planteado, Dominguez Lopez (2022) cita “Según Rodríguez-Testal (2013) «La preocupación o sobrevaloración por el cuerpo se debe a las discrepancias encontradas entre la valoración del cuerpo y el ideal social»”. (p. 3). Esta discrepancia genera malestar pudiendo culminar en una psicopatología; cuando los ideales se vuelven muy elevados, el precio para alcanzarlos se acrecienta de igual o peor forma y el costo suele ser sumamente peligroso. Aquí es donde podemos ubicar en algunos casos, como consecuencia, un trastorno de la conducta alimentaria.

Como se ha planteado anteriormente la imagen tiene gran trascendencia para los sujetos dápicos debido a que estos son redefinidos emocionalmente desde el exterior, su identidad se construye a través de otros. Por lo dicho, se puede afirmar que esta organización es, sin lugar a dudas, la más frecuente en la cultura occidental. Ruiz (2007) aporta al respecto que:

Está muy relacionada con las transformaciones sociales que han caracterizado a la post-modernidad, cuyo reflejo más potente se advierte en la llamada “cultura de la imagen”; pues, lo que más importa en este momento, en cualquier esfera de lo social, es la imagen que se proyecta frente a los otros. Esto es algo que ya pertenece a nuestro modo de vida y que se manifiesta día a día. (p. 23).

### 3.2.2 Organización del Significado Personal Dápica

Ruiz (2007) va a exponer en su conferencia que una organización de significado personal debe comprenderse no como una simple entidad en sí misma, sino como un proceso que se construirá a partir de los vínculos. Hay cuatro OSP que están presentes en la cultura occidental contemporánea y son leídas como claves explicativas para el trabajo del terapeuta, quien utiliza estos instrumentos para realizar su trabajo.

A pesar de poder encontrarnos con la OSP depresiva, fóbica y obsesiva, la que se da con mayor frecuencia en el Occidente es la organización de desórdenes alimenticios psicógenos, más conocida como OSP Dápica o centrada en la eficacia. Esta organización existirá en un contexto de vinculación familiar repleto de ambigüedad, en donde las emociones no se pueden expresar de forma directa y al niño dápico tendrá un arduo trabajo para poder percibir cuando es querido y cuando no. “Muy fácilmente entonces el niño identifica que ser querido va a responder a la imagen que se quiere que se tenga de él” (Ruiz, 2007, p.23). Por lo que diríamos que al identificarse con alguno de los progenitores logrará comprender qué expectativas se tienen de él o que es lo que esperan de él.

Otra característica fundamental de los dápicos es el sentido de sí mismo oscilante y ambiguo, no hay claridad en esta definición debido a que estas personas no pueden definir la imagen de sí mismos por criterios internos, dependen de criterios externos para estabilizar su sentido de sí mismo; siempre y cuando se correspondan a las expectativas de perfección de los otros. Podríamos plantear, por lo tanto, que existe en ellos cierto temor a la desconfirmación por parte de los otros significativos y tienen una necesidad de aprobación constante. El sí mismo se construye a partir de lo que me devuelve el otro, esta construcción provendrá del exterior, de manera que el ser validado por un otro es fundamental. Guidano y Quiñones (2001) exponen que la mejor forma de lograr la aprobación de los demás es correspondiendo de manera perfeccionista a ciertos criterios como el de desempeño, estética, conducta, etc. de la sociedad.

Podemos observar esto en la danza profesional, en donde la bailarina apela a las valoraciones de los otros para que la definan como bailarina, incluso dejando de lado la parte técnica de la danza, para centrarse en si su cuerpo cumple o no con los ideales impuestos. Los profesores son quienes insertan la idea de perfección y demuestran en muchas oportunidades que cumplir con los estándares corporales impuestos es lo que consagra a una bailarina como la mejor. Dominguez Lopez (2022) plantea en relación a eso que “la insatisfacción corporal de los bailarines profesionales se ve muy influida por las valoraciones peyorativas de los profesores de danza.” (p. 21).

Lopez, citada por Molina (2024), refiere que “la falta de cumplimiento con este requisito podría resultar en la exclusión de coreografías o en asignaciones en lugares menos visibles en el escenario.” (párr. 5). Por lo que es indudable la carga que se le pone a las bailarinas que no cumplan con el estándar establecido, pudiendo llevarlas a restringir al máximo sus dietas para perder peso y estar a la altura de la compañía en la que se encuentran.

Por otra parte, la familia de un sujeto dápico podría definirse como la “familia perfecta” frente a las demás personas, eso es lo que esperan demostrar sin importar lo que tengan que ocultar, ya que predomina la importancia de la imagen. A decir verdad, la comunicación entre los miembros es indirecta y ambigua, generando una pobre diferenciación interpersonal y una débil autonomía en el niño, junto con una desconfianza de sus capacidades y una complicación a la hora de reconocer sus propios estados internos. No solo que no hay respeto por las individualidades, sino que sus otros significativos se encargan de redefinir las emociones del niño, de forma que éste no toma como verdaderas sus propias percepciones.

Esto es observado en la vinculación de las bailarinas con sus profesores, quienes son los encargados de redefinirlas, en muchas ocasiones, meramente por su imagen. Así lo relata la profesora de danza entrevistada por Molina (2024) “y no solo es un tema de que no te guste tu apariencia física, es que te enseñan y te hacen creer que tu cuerpo está mal”

(párr. 6). Es evidente que estas valoraciones tienen como propósito alcanzar la perfección, sin importar lo que conlleva el cumplimiento de los estándares mencionados.

Por otro lado si hablamos de las OSP en relación a lo vincular, adquiere gran magnitud hablar del patrón de apego que caracteriza al niño dápico, es el evitante compulsivo complaciente. Este niño mantendrá un acceso emocional a sus padres de forma segura y preservará una imagen estable de sí mismo correspondiendo a las expectativas de las personas que son significativas para él, por ejemplo sus padres o profesores, a los que les concede una imagen de absolutos. Frente a esto surge un problema, se busca obtener desde el exterior esa imagen estable y aceptable, pero el sujeto dápico no está dispuesto a ningún tipo de exposición.

En cuanto a lo anterior podríamos mencionar a la imagen consciente de sí mismo, en el caso de los DAP lo que se buscará es colmar las expectativas de los otros significativos. Su estrategia busca justamente que haya una máxima confirmación por parte de los otros con la menor exposición posible, con el objetivo de evitar cualquier riesgo de decepción.

Lo más importante en el mundo dápico será la imagen, no la persona en sí, su apariencia; esa es su coherencia interna. Durante su vida se comportan como si fueran actores, fingiendo una cotidianeidad perfecta con el fin de colmar las expectativas ajenas, dada la constante necesidad de ser aprobado por sus personas significativas. En el mundo del arte, en este caso en la danza profesional, se deben ocultar aquellas imperfecciones, inseguridades y trastornos que puedan dar una imagen negativa al público. “El show debe continuar” frase trillada pero que nos permite observar lo expuesto de forma gráfica. No importa lo que suceda, no importa la persona ni el contexto en el que se encuentre, solo interesa dar una imagen perfecta a pesar de las adversidades y que la interpretación esté a la altura de quienes dirigen el espectáculo.

Además en lo expuesto se vislumbran dos conceptos fundamentales al hablar de la organización dápica, la maximalidad y el perfeccionismo. El primero pretende un máximo de eficacia, mientras que al hablar de perfeccionismo referimos a una garantía de que los juicios de los otros serán siempre positivos, porque mientras sea perfecto a las expectativas de un otro no hay peligro de desconfirmación. El dápico posee un sentimiento de sí mismo inseguro, por no presentar criterios internos para ser definido y reconocido por sí solo. Gissi (2022) toma a Guidano (1987) y León y Tamayo (2011) para plantear que “habría en estos/as pacientes una autoimagen borrosa, una enorme necesidad de la aprobación de los seres queridos y al mismo tiempo paradójicamente un miedo a ser invadidos/as o desconfirmados/as por ellos.” (párr. 2)

Al mencionar la palabra eficacia y perfección, inevitablemente nos remitimos nuevamente a la danza, ya que son dos pilares sustanciales para una bailarina, incluso la búsqueda incesante de alcanzar los ideales lleva a no medir las consecuencias dañinas que emergen en el cuerpo en este anhelo por conseguirlo. En algunos casos llevaría a somatizar por el cuerpo, mediante restricciones excesivas en cuanto a la alimentación, llegando incluso a procesos psicopatológicos en los casos más severos, como es el ejemplo de los trastornos de la conducta alimentaria. Ames Tejada (2022) escribe que “las personas con un TCA presentan preocupación excesiva por su imagen corporal y tienen un autoconcepto negativo de sí mismas, llevándolas a tener conductas alimentarias restrictivas o purgativas a pesar de que dañan su salud.” (p. 26).

Lopez afirma que “los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) están muy normalizados en esta disciplina. Como el cuerpo es la herramienta de la bailarina y el bailarín, recaen en él muchas responsabilidades.” (Molina, 2024, párr. 7). Dicho esto podríamos hipotetizar que a raíz de las exigencias y las caracterizaciones mencionadas sería pertinente pensar que un gran porcentaje de bailarinas profesionales podrían formar parte de la organización dápica, sin embargo, no es suficiente como para generalizar y encasillar a todas dentro de ella.

### 3.2.3 Procesos psicopatológicos en el mundo de la danza

Al hablar de un proceso psicopatológico es fundamental mencionar que para la terapia posracionalista, este se dará a partir de una discrepancia entre la experiencia inmediata y la dimensión de la explicación. Como habíamos definido previamente la primera refiere al continuo fluir de la experiencia, mientras que la segunda es donde interviene el lenguaje, permitiendo la propia percepción de aquello que nos rodea y de sí mismo. Ante algo que nos ocurre que no podemos explicar o lo hacemos mal, irrumpirá la sintomatología, como forma de búsqueda continua de la coherencia interna.

Centrándonos en la OSP Dápica, podemos hallar una diferenciación en los procesos psicopatológicos en lo que respecta a la mujer y el hombre. Nos concentramos en la mujer, en la cual estos procesos se verán manifestados desde lo corporal, debido a lo cual se expresan como trastornos de la conducta alimentaria y estética. “Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) presentan un origen multifactorial y se encuentran asociados a factores socioculturales, hábitos en relación con la alimentación y su control, así como a cánones de belleza ligados al cuerpo.” (Valverde Martínez, 2023, p. 6).

Los TCA pueden presentarse frente a diversas disciplinas que tengan que ver con el movimiento, sobre todo en aquellas que exigen una condición física específica o que demandan una estética particular (Molina, 2024). En el ámbito de la danza profesional, por la importancia dada al estereotipo corporal de la bailarina, se enuncian dichos trastornos bajo el nombre de anorexia o bulimia. En relación a esto Kathy Molina (2024) sostiene que “la primera bailarina del Ballet de La Scala de Milán reveló que una de cada cinco bailarinas del gran teatro milanés sufría trastornos alimentarios.” (párr. 3).

El énfasis en la danza profesional está puesto en la imagen de un cuerpo delgado asociado a la belleza y sobre todo al éxito como bailarina. Guadarrama (2008) publica:

El cuerpo se convierte en la materia esencial a transformar, ya que a través de este se sustentan y expresan la fantasía y el deseo, mismos que se logran a través del movimiento fino y delicado que sólo puede ser expresado por un cuerpo extremadamente delgado (Betancourt y Díaz, 2004). (p.64).

En muchos casos la obsesión es tal que la preocupación empieza a encerrarse meramente en lo físico, dejando a un lado el entrenamiento técnico que es lo que, finalmente, conlleva al éxito profesional. Así lo grafica Molina (2024):

La presión de entrar en un estándar al que no perteneces es altísima. Además, la restricción en las dietas y el vómito provocan efectos secundarios en el cuerpo: los dientes se llenan de caries, la garganta se empieza a desgastar, el cuerpo no rinde como debería por la falta de energía. (párr. 6).

Se puede volver una situación tan extrema que incluso al conseguir el cuerpo ansiado terminan siendo desestimadas de igual forma por no llegar a desempeñarse por falta de entrenamiento.

Al comienzo del trabajo planteamos una incógnita, teniendo en cuenta que se encuentran bajo las mismas condiciones socioculturales, “¿por qué un estereotipo físico generaría que algunas de esas mujeres enfermen y otras no?”. Dentro del ámbito de la danza existen múltiples factores internos que predisponen o pueden culminar en un trastorno alimentario, nos centraremos en la autoestima como uno de los factores que pueden involucrarse en el desencadenamiento de un TCA.

En torno a lo mencionado tomaremos a Ames Tejada (2022) quien expone:

La autoestima y los TCA muestran una relación, ya que, si bien la preocupación por el peso y la restricción alimenticia pueden aparecer de forma independiente y una baja autoestima no siempre va a significar el desarrollo de un TCA, en la mayoría de casos aparecen de forma relacional (p. 5).

No obstante, Valverde Martínez (2023) expresa “Arcelus et al. (2015) encuentran la alta autoestima como factor protector en la relación entre perfeccionismo y síntomas de trastornos alimentarios (...) de modo que una alta autoestima se relacionaría con un menor perfeccionismo y sintomatología.” Por esto es que la autoestima no solo debe pensarse como un aspecto negativo para los TCA, sino que debe ser pensada dentro de un contexto particular y analizarse de acuerdo a la situación; siendo que si nuestra autoestima es elevada podría actuar como protectora frente al desarrollo de un trastorno.

Retomando lo previamente expuesto, al hablar de autoestima como un riesgo nos referimos particularmente a la baja autoestima, no porque esta por si sola sea capaz de desencadenar una patología, sino porque produce una preocupación por la imagen corporal y la comida, lo cual en conjunto con la insatisfacción corporal generada podría llegar a culminar en un TCA. De tal forma que:

Los bajos niveles de autoestima aumentan significativamente el riesgo de sobrevaloración de la importancia de la forma y el peso, lo que a su vez se relaciona con prácticas poco saludables de control del peso/dieta, que finalmente, pueden desencadenar el desarrollo de un TCA” (Koushiou, et al., 2020). (Ames Tejada, 2022, p. 3).

Tomando las palabras de Ames Tejada (2022) “las personas con un TCA presentan preocupación excesiva por su imagen corporal y tienen un autoconcepto negativo de sí mismas, llevándolas a tener conductas alimentarias restrictivas o purgativas a pesar de que dañan su salud.” (p. 26). Esto denota con exactitud lo que sucede en las bailarinas con TCA, como ya hemos mencionado la herramienta principal de una bailarina profesional es su cuerpo, el cual debe verse extremadamente delgado para coincidir con el ideal impuesto socialmente. Esto justamente lleva a realizar cualquier cosa por alcanzarlo, esto incluye dietas restrictivas sin ningún asesoramiento profesional, lo cual además de ser sumamente peligroso, afectará a la persona física y psíquicamente.

Sería interesante plantear una paradoja que se observa ante esta situación, el objetivo de las bailarinas profesionales es alcanzar el estereotipo impuesto socialmente para cumplir con las expectativas de los otros y no quedar excluida por su corporalidad; así esto la lleve a enfermar decide avanzar en esa búsqueda del ideal porque es lo que la ubicaría dentro del mundo de la danza. Sin embargo, hay algo fundamental que no es tomado en consideración, esta misma ambición que cree que va a otorgarle éxito es la que puede dejarla afuera de este universo, debido a que al enfermar, al no alimentarse como corresponde, es más propensa a lesiones, a desmayos, le faltara energía, básicamente no tiene la eficacia requerida para su disciplina.

En consonancia con lo que sucede en el sujeto dápico, quien es redefinido por criterios externos, las bailarinas a causa de llegar al estereotipo terminan poniendo en juego incluso su propia vida, dándole un lugar primordial a la mirada ajena y viviendo ante la preocupación de ser aprobadas por los otros, en lugar de centrarse en su satisfacción y desarrollo artístico, que la ubicaría en un lugar mucho más saludable y feliz.

Se podría considerar que el problema de los D.A.P. tendrá que ver con ser juzgado positivamente por los demás, ya que de esa forma es como su identidad es definida. Es fundamental mencionar el método de trabajo de la TCPR, Guidano y Quiñones (2018) afirman “método básico para hacer que el paciente esté más consciente de sus reglas de funcionamiento, es lo que llamo el método de la auto-observación” (p.142). A través de este proceso es que los pacientes deben ser entregados en su propia auto-observación, para que puedan verse a sí mismos “desde afuera”, pudiendo explorar su experiencia, sus conductas, sus pensamientos y construir significados diferentes para comprender qué siente.

Siguiendo a Guidano y Quiñones (2018) este método es conseguido a través de la técnica de la moviola, como si el paciente y terapeuta se encontraran en una sala de montaje cinematográfico; una misma escena es observada desde un punto de vista subjetivo (es decir el mundo interno), pero por otro lado se la mira desde el exterior, como si fuese un observador externo. Por consiguiente uno mira desde adentro, se interesa por ver

que lo empuja a hacer algo, cuál es su motivación, mientras que cuando mire de afuera el interés estará centrado en las consecuencias de lo que hizo. Mezclando estos dos puntos, consecuencia y motivación, se puede reconstruir cuál es el nivel de la experiencia inmediata (lo que siente el paciente) para después ver la explicación de ello (como se lo refiere).

Pueden ver la parte que se queda fuera de su consciencia y que el paciente no logra reconocer ni referirse, porque el objetivo de las reconstrucciones es hacerle reconocer cual es la parte de la experiencia inmediata que él no ve o que le resulta difícil reconocer (Guidano y Quiñones, 2018, p.143)

Por lo tanto lo que se buscaría en el caso de los dápicos sería ampliar el autoconocimiento por medio de la auto-observación, indagando en su mundo interno para obtener un mayor registro de él ya que, al ser redefinidos desde el exterior, su mundo interno se encuentra empobrecido. En concordancia con esto Ruiz (2017) afirma que el objetivo de dicho método tendría que ver con lograr reorganizar la experiencia personal de la persona una vez que conozca las reglas para su propio funcionamiento interno. (p. 25).

#### **4. Reflexiones finales**

En función del recorrido realizado, podría concluirse que en un mundo tan exigente como el de la danza profesional en muchas ocasiones la parte técnica, que debería ser central, es dejada a un lado. Esto es efecto de la relevancia dada a los estereotipos físicos que la sociedad nos impone, ideales inalcanzables que son impuestos por el exterior. Las bailarinas son redefinidas por un otro significativo a partir de las valoraciones que da acerca de su cuerpo, lo cual lleva a obsesiones por pertenecer dentro del estándar.

Este fue el punto de partida del ensayo, visibilizar una problemática central en el universo de la danza profesional que tiene que ver con darle una mayor entidad a la corporalidad descuidando el aspecto técnico de la disciplina, y cómo esto podría llevar a efectos psicopatológicos en algunas bailarinas.

Recapitulando ya hemos dicho que las bailarinas dápicas cuentan con una fuerte preocupación por su imagen y esto puede conllevar a que emerja una psicopatología, como es un TCA por ejemplo, a causa de los estímulos externos mencionados y de otros factores internos que pueden predisponer.

Centrándonos en la TCPR, lo que se intentará es ampliar el autoconocimiento del paciente, en este caso de la bailarina dápica, teniendo en cuenta que como todo sujeto dápico es referenciado externamente porque su modo de vivir fue siendo redefinido desde el exterior; justamente el juicio que brindan los otros es algo básico en su vida. Dicho esto, es comprensible que sostienen un gran registro del mundo externo, del afuera y por el contrario el registro interno se encuentra empobrecido, carece de conocimiento de lo que sucede internamente. Por lo que el trabajo terapéutico consistiría en una ampliación del autoconocimiento con el objetivo de obtener un mayor registro de su mundo interno.

Se pretende que la bailarina pueda registrar que es lo que siente internamente frente a ciertas situaciones, sobre todo ante el enfrentamiento de aquello que no espera, ante lo cual no tiene ninguna garantía de éxito, lo que resulta perturbador para los sujetos dápicos. Un ejemplo sería el momento en donde no es elegida para algún puesto deseado y eso la llevaría a dudar de sus propias capacidades y talento. Incluso antes de que esa elección se concrete puede encontrarse asustada, ansiosa o estresada por el miedo a no saber qué sucederá. Finalmente frente a la confirmación de resultados no esperables podría desatarse una profunda angustia o frustración, que la lleve a la baja de su autoestima y por consiguiente que esto repercuta en su cuerpo enfermando en últimas instancias.

Para evitar esto último debe ser capaz de comprender cómo está viviendo ese proceso, comprendiendo las exigencias en las que se encuentra inmersa. Se busca que pueda entender, a través del método de auto-observación planteado por el Post Racionalismo, que no será mejor o peor bailarina por su peso, porque su imagen encaje en un estereotipo o por ser seleccionada o no; a decir verdad, justamente sería pertinente sacarse de la cabeza que la selección se da únicamente por los motivos nombrados en principio. Al registrar internamente lo que siente podrá entender que dichas elecciones dependen de múltiples factores y que es fundamental focalizar en sentirse segura, cuidar su autoestima y darle la atención necesaria a aquello que fue excluido, que tiene que ver con la técnica y dedicación al entrenamiento de una bailarina.

Esto no podría pensarse sin detener nuestra mirada en la forma de vida que lleve dicha bailarina profesional, la cual debe llevar a cabo una alimentación adecuada para contar con la energía suficiente para el entrenamiento que realice, sumando a un buen descanso, lo cual es fundamental para rendir y sobre todo centrarse en su bienestar no solo físico, sino psíquico.

Para llevar a cabo esto último, es importante dejar claro que ante situaciones de profesionalismo, por la exigencia recibida, dadas las situaciones de presión o estrés vividas, sería conveniente el acompañamiento por parte de un profesional dentro de un proceso terapéutico; ya sea de forma individual o grupal, de acuerdo al contexto y los requerimientos personales de cada bailarina. Esto será fundamental a la hora de atender sus necesidades, sobre todo para ayudar a sobrellevar las situaciones de exigencia que pudieran generarle

un malestar psíquico y que, en casos extremos, pueda culminar en cuestiones biológicas, como un TCA por ejemplo.

## 5. Referencias bibliográficas

- Beck A.; Rush J.; Shaw B.; Emery G. (2005). *Terapia Cognitiva de la Depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A.; Grieger, R. (comps.) (1981). *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Guidano, V. (2001). *El modelo cognitivo postracionalista. Hacia una reconceptualización teórica y crítica*. En Quiñones, A. (Comp.) *El modelo cognitivo postracionalista*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Eva de Alba Cobos. (2015). *Motivación, pasión y autoestima en la danza: el caso del alumnado del conservatorio superior de danza de Málaga*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga].
- Lopez Valencia, L. M. (2020). *¿De qué manera los estereotipos físicos de las bailarinas de ballet clásico influyen en la confección de su vestuario?* [Proyecto de grado, Colegio Marymount Medellín].  
<https://dspace.marymount.edu.co/items/217d950b-3255-4cb3-90b6-94200b282f07>
- Dominguez Lopez, C. (2022). *Los trastornos de la conducta alimentaria en la danza clásica. Factores que influyen en su aparición*. [Proyecto de Investigación de bachillerato]. IES Profesor Ángel Ysern.
- Suriá Martínez, R. (2011) Tema 5: Estereotipos y prejuicios. GITE - PSICOSOC-Psicología Social (Sociología) <http://hdl.handle.net/10045/14289>. Alicante: Universidad de Alicante. Departamento de Comunicación y Psicología Social.
- López, O. (2021). *Entrevista a Saioa Vivanco: baile y salud mental*. Obtenido de: <https://lamordaza.com/entrevistas/saioa-vivanco-bailar-me-podria-haber-hecho-muy-feliz-pero-me-hizo-enfermar/>
- Ames Tejada, A.E. (2022). Autoestima y desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y adultos jóvenes [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/15830>
- Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 4(1), 65-81. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Guidano, V. y Quiñones, A. (2018). *El modelo cognitivo post-racionalista*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Aronsohn, S. (2001, agosto). *Vittorio Guidano en Chile*. Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano Sociedad Chilena de Terapia Posracionalista.
- Maganto, C. y Cruz, S. (2000). *La imagen corporal y los trastornos alimenticios: una cuestión de género*. Cuadernos de psiquiatría y psicoterapia del niño y del adolescente.
- Molina, K. (25 de abril de 2024). *La danza y los TCA: el mundo de las bailarinas perfectas*. El mostrador. [La danza y los TCA: el mundo de las "bailarinas perfectas"](#)
- Maganto, C. (3 de mayo de 2011). *Factores de riesgo o vulnerabilidad asociados a los trastornos de la conducta alimentaria*. Consejo general de la psicología de España. <https://www.infocop.es/factores-de-riesgo-o-vulnerabilidad-asociados-a-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria/>
- Guadarrama, R. (2008). *Imagen corporal en bailarinas de ballet y estudiantes de bachillerato*. Academia. [https://www.academia.edu/102373874/Imagen\\_corporal\\_en\\_bailarinas\\_de\\_ballet\\_y\\_estudiantes\\_de\\_bachillerato](https://www.academia.edu/102373874/Imagen_corporal_en_bailarinas_de_ballet_y_estudiantes_de_bachillerato)
- Gissi, S. (3 de enero del 2022). *La psicoterapia con pacientes anoréxicas*. Psico Network Comunidad. [LA PSICOTERAPIA CON PACIENTES ANORÉXICAS | Psiconetwork](#)
- Ruiz, A. (26 de octubre de 2007). *La psicología y la psicoterapia cognitiva post-racionalista. Aspectos teóricos y clínicos*. [Conferencia Magistral]. XV Congreso Mexicano de Psicología. Hermosillo, Sonora.

-Valverde Martínez, L. (2023). *Tipo de danza, imagen corporal y riesgo de padecer un TCA*. [Facultad de ciencias humanas y sociales. Universidad Pontificia de Comillas]. [TFM - Valverde Martinez, Laura.pdf](#)