



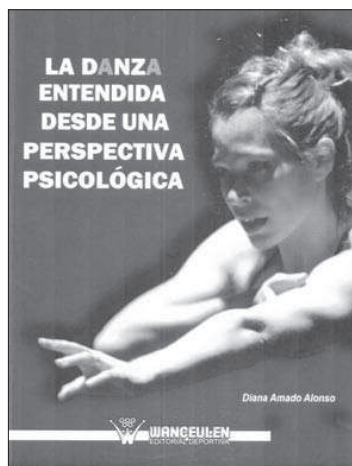
Sánchez-Oliva, D. (2014). Otra forma de abordar un mundo tan complejo como es la danza. [Reseña del libro: Amado, D. (2013). *La danza entendida desde una perspectiva psicológica*. Sevilla: Wanceulen].

Durante los últimos años, nadie duda de la creciente importancia que está adquiriendo la psicología en la actividad física y el deporte. Como consecuencia, cada vez son más los equipos técnicos que incluyen la figura del psicólogo del deporte como una pieza importante para trabajar de manera conjunta con entrenadores, preparadores físicos o equipo médico. Sin embargo, todavía falta trabajo por realizar para reivindicar la importancia de la psicología en las actividades artístico-expresivas, como es el caso de la danza.

Quizás, una de las causas de esta deficiencia puede ser la falta de conocimiento y la transferencia en la práctica. En este sentido, nadie duda que uno de los mayores baluartes de la ciencia debe ser la capacidad de aplicar el conocimiento teórico en la práctica, de forma que el componente teórico-práctico supone un dualismo indivisible, donde un componente necesita imperiosamente del otro. Así, no se entiende una aplicación práctica sin una adecuada base teórica, al igual que resulta incompleta una base teórica sin su correspondiente aplicación práctica. En torno a esta reflexión, una de las críticas más frecuentes que recibimos los investigadores en general, y los pertenecientes a las ciencias sociales en particular, es la ausencia de una aplicación práctica más ostentosa, que de algún modo confirme "a pie de campo" los hallazgos encontrados en el laboratorio.

Posiblemente, la mayor riqueza que ofrece este libro es precisamente esta, la capacidad de conjugar perfectamente el componente teórico con el práctico. Para conseguir este objetivo, no cabe ninguna duda que la formación de la autora principal (Diana Amado Alonso) contribuye significativamente para ello. Por un lado, la coordinadora del libro tiene un amplio bagaje científico desarrollando varios estudios en el ámbito de la danza a nivel profesional, encaminados a conocer los procesos motivacionales desarrollados por los bailarines, así como numerosos estudios llevados a cabo en el contexto de la danza a nivel educativo, donde conjuga la aplicación de diferentes técnicas de enseñanza para valorar su incidencia

sobre la motivación y las emociones del alumnado. Por otro lado, la autora principal posee una amplia experiencia práctica a nivel profesional, poniendo de manifiesto su dominio como bailarina, como profesora y como coreógrafa de las modalidades de danza clásica y danza contemporánea, lo cual se ha visto plasmado en su labor en el Aula de Danza de la Universidad de Extremadura desde el curso 2003-2004. Producto de ello, el libro permite a los lectores conocer las principales perspectivas que los autores han realizado sobre los diferentes constructos psicológicos, además de encontrar una serie de aplicaciones y estrategias para trabajar todos estos componentes de manera práctica.



A nivel estructural, podríamos decir que el libro se divide en tres pilares fundamentales: 1) la motivación, en el que se destaca la importancia de los aspectos motivacionales en la danza, se aborda el concepto de motivación desde las dos principales teorías existentes, y se exponen estrategias prácticas para optimar el tipo de motivación; 2) la ansiedad, donde se remarca la importancia de la ansiedad en este contexto, se define conceptualmente la ansiedad y se enumeran una serie de estrategias de afrontamiento para superar situaciones de alto estrés; y 3) el estado de *flow*, en el que aparece un primer apartado teórico en el que se conceptualiza el término y se

explican las diferentes dimensiones que lo componen, y un último apartado en el que se desarrollan estrategias para promover el estado de rendimiento óptimo entre los bailarines.

Entre las variables tratadas en este manual, indudablemente la motivación adquiere una importancia vital. Según han demostrado diferentes estudios realizados en contextos de logro, la motivación supone uno de los mejores predictores de importantes variables como son el disfrute, la satisfacción o la intención de persistencia (Ntoumanis y Standage, 2009; Roberts, 2012). Este manuscrito aborda la motivación desde las dos principales corrientes teóricas: la Teoría de las Metas de Logro (Duda y Nicholls, 1992; Nicholls, 1992) y la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000).

Dentro de la primera perspectiva, el concepto de percepción de competencia adquiere una enorme relevancia, de forma que se establecen los diferentes tipos de motivación en función de la interpretación que los sujetos hacen sobre el concepto de competencia ante situaciones de éxito/fracaso. Concretamente, si un sujeto tiene una orientación al ego, tendrá una alta percepción de habilidad cuando demuestre una gran destreza en comparación con el resto, es decir, necesita demostrar superioridad respecto a otras personas para sentirse competente; mientras que un sujeto tiene una orientación a la tarea cuando la percepción de habilidad se entiende como un constructo intrapersonal, es decir, el sujeto se siente competente cuando mejora respecto a uno mismo. Del mismo modo, la Teoría de las Metas de logro establece la existencia de una serie de factores contextuales que determinarán en gran medida el tipo de orientación motivacional. Estos factores son denominados climas motivacionales, y se diferencian dos tipos: un clima motivacional orientado al ego (en el que se fomenta la comparación entre los iguales, y por lo tanto, se promueve una orientación al ego); y un clima motivacional orientado a la tarea (en el que el esfuerzo personal adquiere una importancia vital, y por lo tanto, se





## REVISTAS Y LIBROS

promueve una orientación a la tarea a través de índices intrapersonales). A partir de aquí, los autores establecen una serie de estrategias para promover un clima orientado a la tarea, y por lo tanto, fomentar en los alumnos una orientación a la tarea. Para ello, los autores se basan en las áreas del TARGET (Ames, 1992), las cuales responden a un acrónimo que representa un conjunto de estrategias para optimar seis variables: 1) Tareas, 2) Autoridad, 3) Recompensas, 4) Agrupación, 5) Evaluación, y 6) Tiempo.

Desde la Teoría de la Auto-determinación, en cambio, se establecen los diferentes tipos de motivación en función del grado en que las conductas son volitivas o autodeterminadas, estableciendo lo que los autores denominan el continuo de autodeterminación. Dentro de este continuo motivacional, se establecen tres grandes bloques motivacionales, que de mayor a menor autodeterminación son la motivación intrínseca (caracterizada por la involucración en la práctica deportiva por motivos como la satisfacción o el disfrute); la motivación extrínseca (en la que los motivos por los cuales la persona se involucra en la actividad son externos a la propia actividad, y que a su vez se subdivide en cuatro tipos de regulación que de mayor a menor autodeterminación son: integrada, identificada, introyectada y externa); y por último, la desmotivación (asociada a sujetos que no están motivados hacia la actividad, ni intrínseca ni extrínsecamente). De manera paralela, los autores destacan la existencia de tres “nutrientes psicológicos”, que reciben el nombre de necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales), de forma que en la medida que aumente el grado de satisfacción de estas tres necesidades se incrementarán los niveles de autodeterminación. En base a este postulado, el libro también recoge una propuesta de intervención basada en este marco teórico, a partir de una serie de estrategias motivacionales para promover ambientes de aprendizaje en los que se fomente una adecuada satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relaciones sociales en los bailarines.

Por otro lado, la ansiedad conforma otro de los pilares fundamentales del presente libro. En este sentido, la danza representa un contexto en el que en numerosas ocasiones, los bailarines se

someten a situaciones estresantes provocadas por diferentes condicionantes. Por un lado, las representaciones se realizan en directo, es decir, en un lugar concreto y en un momento preciso, sin posibilidad de repetición ni modificación. Del mismo modo, los bailarines precisan de la memorización de numerosas secuencias de movimiento para componer una determinada coreografía, unido a la dificultad de coordinar tus propios movimientos con los de tus compañeros. Además, como rasgo común en todas las actividades artístico-expresivas, el público también supone otra importante fuente de estrés, debido a que los bailarines se encuentran sometidos a su juicio durante la representación. En definitiva, el conjunto de condicionantes anteriormente descritos provocan que los bailarines en numerosas ocasiones presenten elevados niveles de tensión, lo que va en detrimento de la concentración y de la fluidez necesaria en los movimientos para este tipo de actuaciones. En el presente libro, los autores definen teóricamente la ansiedad, a partir de las diferentes teorías que se han planteado, y se delimitan los dos principales tipos de ansiedad existentes (ansiedad cognitiva y ansiedad somática). A partir de aquí, se exponen una serie de estrategias de afrontamiento para superar situaciones estresantes en el ámbito de la danza, que sin duda pueden ser de especial interés para todos aquellos docentes, coreógrafos o profesionales que de una u otra forma se presentan ante situaciones de estas características.

Por último, el libro también focaliza su atención en un constructo psicológico de elevada importancia en el contexto artístico, como es el estado de *flow*, definido como un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo otro pensamiento o emoción (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). A partir de aquí, los autores exponen las diferentes aproximaciones que se han realizado en torno a este concepto, exponiendo con ello las diferentes propuestas que se han realizado respecto a las dimensiones que componen el estado de *flow*. En este sentido, los autores apuestan por la idea expuesta por diferentes autores (Hill, 2001; Jackson, 2000; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002), que diferencian 9 dimensiones: 1) Equilibrio

Habilidad-Reto; 2) Unión Acción-Atención; 3) Claridad de objetivos; 4) Feedback claro y sin ambigüedades; 5) Concentración en la tarea; 6) Sentimiento de Control; 7) Pérdida de Autoconciencia; 8) Transformación del tiempo; y 9) Experiencia autotética. A partir de aquí, y en línea con el resto del libro, se presentan una serie de claves para facilitar la consecución de un estado de rendimiento óptimo entre los bailarines.

En definitiva, este libro realiza un enfoque diferente e innovador, suponiendo el primer acercamiento pragmático, a nivel nacional, que se realiza desde una perspectiva psicológica a un mundo tan complejo como es la danza. Quizás, como prospectiva de futuro, también sería interesante el desarrollo de otro tipo de variables grupales, como pueden ser la cooperación, la cohesión, la solidaridad, la empatía... Sin lugar a dudas, y teniendo en cuenta que en numerosas ocasiones en el contexto de la danza se trabaja de forma colectiva, sería interesante la puesta en práctica de estrategias para fomentar este tipo de habilidad grupales, como elemento complementario al resto de habilidades ya expuestas en este libro.

En conclusión, este libro podría resultar de interés para una amplia gama de lectores. Puede ser interesante para todos aquellos/as psicólogos/as que desean implantar una serie de estrategias y aplicaciones prácticas en diferentes contextos para mejorar algunas de las variables descritas a lo largo del libro; también puede ser interesante para los profesores de danza y cualquier actividad artístico-expresiva, ofreciéndoles una serie de herramientas de gran utilidad para aplicar durante las clases de danza, encaminadas principalmente a optimizar el ambiente de aprendizaje con el objetivo de fomentar una adecuada motivación en los bailarines; y por supuesto, puede ser también de gran utilidad para los propios practicantes de danza, los cuales pueden encontrar en este libro una nueva perspectiva sobre esta actividad, una manera diferente de abordar un mundo tan complejo y tan apasionante como es la danza, a través de una impecable fundamentación teórica de los principales componentes psicológicos, conjugado a la perfección con un conjunto de estrategias para trabajar estos componentes a nivel práctico.



**Referencias**

- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Duda, J. L. y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
- Hill, K. L. (2001). *Frameworks for sport psychologists: Enhancing sport performance*. Amsterdam: Kluwer Academic.
- Jackson, S. A. (2000). The Dispositional Flow Scale-2 and the Flow State Scale-2. En J. Maltby, C. A. Lewis, y A. Hill (Eds.), *Comissioned reviews of 250 psychologycal tests* (pp. 50-52, 61-63). Lampster, UK: Edwin Mellen.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ntoumanis, N. y Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7, 194-202. doi:10.1177/1477878509104324
- Roberts, G. C. (2012). *Advances in Motivation in Sport & Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

**RECENSIONADOR**  
**David Sánchez-Oliva**  
**Universidad de Extremadura**

