

Título: Lesiones en la danza y su afrontamiento a través de la regulación emocional.

Autor: Leticia Elizabeth Duarte Coello

Director: Mirta Margarita Flores Galaz

Resumen

El éxito en la danza precisa de cierta dureza mental y capacidad de trabajo además del talento y pasión. Sin embargo, estos factores pueden llegar a ser contraproducentes, puesto que un excesivo perfeccionismo puede llevar a los bailarines a proponerse metas poco realistas y la ambición por lograr dichos resultados puede constituir un factor de riesgo para lesionarse (Wainwright y Turner, 2004). Según la organización Stanford Children's Health (s.f), una tercera parte de todas las lesiones que se producen en la adolescencia están relacionadas con los deportes. Algunas variables que se consideran factores de riesgo para la lesión deportiva se han visto beneficiadas con intervenciones basadas en mindfulness, enfocadas a mejorar el rendimiento (Gardner y Moore, 2004; Kauffman et al., 2009; Schwanhausser, 2009). El objetivo de esta investigación es evaluar el impacto de una intervención basada en el mindfulness, para la regulación emocional y el afrontamiento ante las lesiones deportivas.

Participará un grupo de bailarinas entre 12 y 18 años. Se realizará un diagnóstico de variables psicológicas: emociones y su regulación y afrontamiento al estrés. Posteriormente, se implementará un programa de intervención basado en el mindfulness para la dimensión de regulación emocional con las bailarinas que presenten una lesión deportiva seleccionadas a partir del diagnóstico. Finalmente, se evaluará el impacto del programa de intervención. Se espera que, a través de la intervención, las bailarinas puedan mejorar su capacidad para regular las emociones, los recursos de afrontamiento y reducir de los pensamientos negativos para la rehabilitación y prevención de futuras lesiones.

Palabras clave: danza, lesiones, mindfulness, regulación emocional, afrontamiento