

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO DE LA DANZA COMO ACTIVIDAD LABORAL



JOHANN STIVEN RODRÍGUEZ ALARCÓN

CÓDIGO: 0801084

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA

FACULTAD DE RELACIONES INTERNACIONALES. ESTRATEGIA Y SEGURIDAD

ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

BOGOTÁ D.C. 2020

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO DE LA DANZA COMO ACTIVIDAD LABORAL



AUTOR

JOHANN STIVEN RODRÍGUEZ ALARCÓN

Ensayo presentado como requisito para optar al título de:

ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL (ASSO)

Director:

LAURA CONSTANZA VERGEL VILA

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA

FACULTAD DE RELACIONES INTERNACIONALES, ESTRATEGIA Y SEGURIDAD

ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

DIPLOMADO HSEQ

BOGOTÁ, 2020

Resumen

La danza es un arte que ha apasionado a las comunidades durante muchos años. Actualmente un número importante de personas se dedican a bailar para generar ingresos y así poder mantenerse, ya que estudiaron o se encuentran en procesos de formación en este arte. Sin embargo, quienes laboran en esta área, no cuentan con las condiciones laborales y ocupacionales para realizar de la forma correcta su labor; muchos de ellos no se encuentran afiliados a seguridad social y riesgos laborales, sin dejar de lado que no hay un tratamiento del riesgo adecuado para prevenir enfermedades y lesiones, y que cuenten con el bienestar adecuado en su trabajo.

Ocupacionalmente, muchos de los bailarines se encuentran expuestos a diferentes riesgos por los lugares en los que deciden ensayar, así como las condiciones laborales y las jornadas en las que muchas veces se ven obligados a trabajar; por lo tanto, es importante para que las personas tomen conciencia respecto a esto generar conocimientos en el tema ojalá desde las directivas o los grupos y organizaciones que trabajan en espectáculos para así, poder transmitirla a la agrupación, también, para que sea posible que se realice una mejor gestión de la seguridad en esta labor. Es ideal que el Estado haga cumplir las leyes y que contemplara esta área o sector de la economía del país, que sea incluida como una actividad laboral, ya que en muchas ocasiones no se cumple de manera cabal la legislación y puede afectar a quienes laboran por medio de la danza.

Palabras clave: Danza folclórica, peligro, riesgo, Biomecánico, Psicosocial

Introducción

La danza no es solo una interpretación artística, movimiento físico o una forma de hacer ejercicio, sino también una forma de aprendizaje y una terapia de bienestar para combatir el estrés. Por medio de diferentes tipos de danza, las personas pueden expresar sus sentimientos, contar una historia e incluso producir tantas emociones a los espectadores, que logran enfocar toda su energía y habilidades en un escenario (Artes y emociones que potencian la creatividad, 2014).

Por medio de esta, se generan diferentes beneficios a la salud psicológica, física y social, ya que es una vía de escape para liberar emociones, fomenta la creatividad, reduce la depresión e incluso el insomnio, además de colaborar en diferentes procesos cognitivos, debido a que los movimientos sin necesidad que sean por medio de la danza pueden influir en el pensamiento; por otro lado, la práctica de este arte, aumenta la capacidad de las áreas temporal y prefrontal del cerebro, mejorando la memoria, aumenta la agilidad en el trabajo y también aumenta la atención, convirtiéndose así en un hábito saludable para quien la realiza.

A lo largo de los años, la danza se ha vuelto un medio por el cual niños, jóvenes, adultos e incluso personas de la tercera edad, buscan un espacio para sí mismos y una forma de salir de la cotidianidad de su día a día, muchos lo practican por hobby y otros porque es una forma de trabajo. Por mucho tiempo algunas personas han utilizado esta práctica como medio para recibir ganancias, sin embargo, en ocasiones se realiza de manera informal, ya que no cuentan con ningún tipo de seguridad social (EPS, AFP, CESANTIAS, ARL y/o CCF), sin dejar a un lado que en los lugares donde es practicada de manera informal no cuentan con la infraestructura adecuada para no generar ningún tipo de lesión, incluso, no cuentan con una matriz de identificación de peligros o valoración de los riesgos, o desconocen los peligros a los que pueden estar expuestos.

Por este motivo, este ensayo tiene como finalidad mostrar el escenario de los factores de riesgos principales para la danza como una labor y brindar herramientas para el mejoramiento de las prácticas en la tarea.

Desarrollo

La danza es un medio por el cual una persona puede expresar sus sentimientos, su manera de pensar o vivir, hay diferentes tipos de danzas, ninguna es igual a la otra, claramente dependiendo de la región o el entorno a la que pertenezca o se realice. Esta, también es instintiva, si a un bebé se le pone música inmediatamente empieza a mover manos y pies sin necesidad de haberle dicho que era para bailar. La danza nace con la humanidad estando presente en todas las culturas, en todas las razas y civilizaciones. A través de la danza se comunican sentimientos de alegría, amor, tristeza, conquista, coqueteo y un sinfín de historias. (Música y Salud: La danza calidad de vida, 2000).

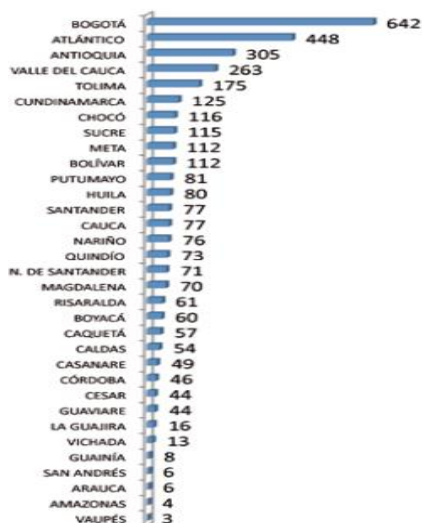
La danza se utiliza no solo para bailar sino para motivar y realizar otras actividades; una forma de realizar terapia puede ser por medio de la danza, la cual busca la integración psicofísica, ayudando a mejorar el área física como la conciencia, además de estimular la comprensión y la memoria, sin dejar a un lado que es una forma de reducir la ansiedad, el estrés y saca de la rutina a quienes la practican. Por otro lado es una buena forma para realizar ejercicio, como medio de rehabilitación física y mental, y la calidad de vida de quien la realiza con frecuencia.

La danza en Colombia es vital, vigente y rica en presencia y divergencias de significado. En nuestro territorio cohabitan la danza tradicional, la folclórica, la contemporánea, la clásica, la moderna, los denominados bailes de salón, la integrada, la ritual de los pueblos indígenas, el baile deportivo, las urbanas de gran valor para la juventud y la danza teatro; todas estas expresiones soportan y constituyen en una permanente dinámica las identidades, lo nacional, lo popular lo juvenil, lo urbano (Plan Nacional de danza, 2010).

Colombia, es un país donde no solo las personas más jóvenes practican danza, sino personas desde edades tempranas hasta edades adultas lo realizan, no es tomada solo como un hobby sino como una forma de relajación. En muchos lugares la danza es una forma de vida, como en los pueblos indígenas, ya que está dentro de sus costumbres y cada persona desde su nacimiento la practica con dedicación y amor.

De acuerdo a datos suministrados en plan nacional de danza 2010-2020, se estima que el universo total del sector de la danza en el país estaría integrado por al menos 3700 agrupaciones y organizaciones, sin embargo se aclara que los datos no son del todo precisos, ya que hubo ausencia de nueve departamentos que no asistieron a los encuentros.

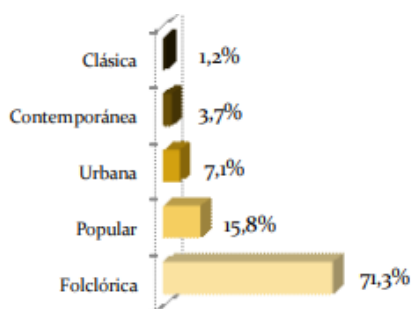
Figura 1. Cantidad de organizaciones por departamento.



Recuperado de: Plan Nacional de Danza 2010 – 2020

Se puede evidenciar que el Departamento con mayor número de agrupaciones es Bogotá con un total de 612, sin dejar a un lado que Atlántico, Antioquia y Valle del Cauca también cuentan con 448, 305 y 206 organizaciones dedicadas a la labor de la danza.

Figura 2. Análisis según género de danza de las organizaciones.



Recuperado de: Plan Nacional de Danza 2010 – 2020

Asimismo, dentro de las estadísticas brindadas dentro de este plan, se observa que la danza Folclórica con un porcentaje del 71,3% es la más practicada a nivel nacional, ya que es uno de los géneros donde se puede rescatar las raíces de cada departamento, para no dejar morir las costumbres que vienen de años atrás. Además, de no dejar a un lado el hecho que cada danza folclórica cuenta su propia historia y esto hace que muchas más agrupaciones la practiquen.

La debilidad de la danza en el país, se relaciona directamente con la problemática de la ausencia de acompañamiento a la formulación de contenidos en la formación para las artes, y en la poca vinculación de expertos del área al sistema educativo (Plan Nacional de danza, 2010.). Es por esto, que muchas veces la danza no se tiene en cuenta como una labor y podría decirse que en muchos casos es una labor olvidada, porque en las instituciones no se cuenta con una persona que se dedique a formar sobre este arte e incluso en muchas instituciones ya no se tiene la danza como una materia, lo cual sería ideal para sacar a los estudiantes de una rutina educativa y poder brindar e incentivar a una alternativa para realizar en sus tiempos libres.

Otra problemática, es la desarticulación y el desinterés de la educación respecto a los procesos que adelantan las organizaciones culturales de base, los escasos intercambios interinstitucionales, la casi inexistencia de programas formales en el área

y el desconocimiento del sector educativo sobre las particularidades de las prácticas artísticas (Plan Nacional de danza, 2010); esto hace que las personas que estudian y se forman para la danza, realicen agrupaciones informales o realicen un trabajo de manera informal, ya que es un medio de lucro para ellos y como todos, esperan poder tener una estabilidad laboral para su sostenimiento, en el ejercicio de la danza la cantidad de profesores informales es de gran importancia, ya que muchos de ellos no cuentan con una forma de afiliación a seguridad social o con una forma de sustentar sus necesidades de seguridad.

Uno de los objetivos específicos del Plan Nacional de Danza es Adelantar acciones para el fortalecimiento de las organizaciones artísticas y culturales dedicadas a la danza, reconociendo las lógicas mismas de la práctica, impulsando la autonomía de sus agentes, generando esquemas que mejoren las condiciones laborales y de vida, invirtiendo en las herramientas necesarias que potencien las capacidades y el emprendimiento del sector. De igual manera, el proyecto “Sistema Nacional de Formación de la Danza” diseña acciones para fortalecer la relación entre educación y cultura; construye vasos comunicantes entre los diferentes niveles de la formación con miras a la cualificación y posicionamiento de la danza y sus beneficios; define estrategias que impulsen la valoración y dignificación del trabajo de los cultores de la danza en el medio educativo; con esto, quiere lograr que quienes trabajan en el área de la danza puedan tener las mismas condiciones laborales que quienes realizan otro tipo de trabajo, además de brindar más herramientas y espacios para que esta labor sea valorada como todas las demás, dando así mecanismos para brindar mayores posibilidades a quienes se forman o quieren formarse en este arte.

Según lo anterior es importante destacar que en estudios realizados en el año 2006 en la ciudad de Bogotá, se demuestra que una gran cantidad de profesionales de la danza deciden trabajar en la informalidad o independencia y además buscan otras alternativas para recibir ingresos; se realizaron encuesta a 235 creadores de la danza y se encontró que el 65,6% se desempeñan de manera independiente y el 34,35% están contratados de manera dependiente, siendo trabajadores en colegios y dedicados a la

docencia. Dentro de esto, se puede destacar también, que el 70% de los encuestados no cuentan con afiliación a riesgos laborales, lo que hace que sea una gran cantidad de personas que se encuentran en desprotección laboral. En este sentido es esencial que los bailarines y bailarinas tengan un mejor acceso a salud, ya que, su herramienta principal de trabajo es el cuerpo que es sometido a largas jornadas de trabajo y en muchas ocasiones a condiciones precarias que pueden llegar a por factores externos como las condiciones de los suelos, la iluminación u oscuridad del escenario y/o lugar de ensayo, etc., que pueden causar una lesión a lo largo de su carrera profesional por ende no se tienen los conocimientos ocupacionales para poder tener mayor prevención a nivel corporal para quienes practican esta labor (Al que le gusta, le sabe: Prácticas laborales de bailarines profesionales de danza contemporánea en Bogotá, 2016)

Quienes practican la danza, se ven expuestos a diferentes factores de riesgo. En muchos casos las mujeres son las se ven más afectadas que los hombres, así compartan la exposición. (Danza profesional: una revisión desde la salud laboral, 2009), siendo esta una de las razones por las cuales algunos factores de riesgo afecten de una forma más rápida a ciertas personas, ya que depende de su alimentación, organismo y hábitos, como lo es en el caso de las mujeres que también “podría deberse al requerimiento de mantener un bajo peso corporal, lo que puede ocasionar algunos trastornos psicológicos y alimentarios” afectando su vida cotidiana.

Es necesario aclarar que, para ejercer como profesional de la danza se requiere de ejercitar el cuerpo, el más fuerte y a la vez más frágil de los instrumentos y que se debe tener en cuenta que estos trabajadores/as están expuestos a riesgos específicos de su labor (Danza profesional: una revisión desde la salud laboral, 2009), es por esto que es importante contar con un panorama de riesgos para esta profesión que en ocasiones no es con la que se tenga el mayor cuidado con su organismo y cuerpo, a pesar de ser su herramienta de trabajo principal. Por esta razón algo que tiene una gran relevancia en la aparición de patologías, son los factores de riesgo externos que pueden influir en la producción de lesiones son las condiciones locativas en las que muchas ocasiones se ven obligados a trabajar, siendo una de las causas que más

frecuentemente origina lesiones, así como también lo que se utiliza como efectos en el escenario, como los cambios de luz, oscuridad, incluso el humo (Danza profesional: una revisión desde la salud laboral, 2009), siendo factores de riesgo que influyen en el adecuado desarrollo de la actividad cuando su exposición y condiciones no son adecuadas para llevar a cabo su labor, las compañías de danza y agrupaciones deben tomar esto como método para concientizar a los bailarines respecto a los riesgos a los que están expuestos, y a las consecuencias de no llevarse una adecuada prevención de los riesgos laborales. Uno de los factores más relevantes es el hecho que los bailarines no cuenten con la adecuada capacitación respecto a las consecuencias de los riesgos a los que se encuentran expuestos, además de dejar pasar situaciones en las que pueden tener comprometida su integridad física y mental, el trabajador de la danza suele considerar la lesión como algo relacionado a la profesión, y muchos de ellos sufren varias lesiones importantes durante su carrera. Tales son las exigencias de la labor y el poco control sobre las jornadas de trabajo que, con frecuencia, acuden tarde a buscar un adecuado diagnóstico y tratamiento, afectándolos razonablemente. Se acostumbra a bailar con la lesión o con el dolor y esto convierte lesiones inicialmente leves en crónicas, lo que puede acabar con el proceso que se lleva durante su carrera (Danza profesional: una revisión desde la salud laboral, 2009).

Uno de los factores psicosociales que más se relacionan con la ocurrencia de lesiones son las exigencias en cada presentación, la tensión anterior a su salida y la inseguridad por la inestabilidad laboral. Además la contratación informal, por horas, provoca que los profesionales de la danza que tienen un trabajo temporal alternen intensas jornadas de trabajo de hasta más 8 horas diarias (Danza profesional: una revisión desde la salud laboral, 2009) lo que ocasiona que haya un sobre esfuerzo físico por parte quienes laboran en el área, trayendo consigo diferentes consecuencias, incluso quienes trabajan en esto, llegan a trabajar días enteros y en lugares inadecuados, para así poder obtener recursos para su vida.

Para efectos de este ensayo, se realizó la aplicación de la metodología GTC 45 versión 2.012 elaborada por el Icontec y el Consejo Colombiano de Seguridad,

identificando peligros y valorando riesgos entre los que se destacan los biomecánicos y psicosociales.

Figura 3. Matriz de identificación de peligros y valoración del riesgo

PELIGRO		EFECTOS POSIBLES	EVALUACION DEL RIESGO						VALORACION DEL RIESGO	CRITERIOS PARA ESTABLECER CONTROLES			
	CLASIFICACION (Ver tabla de peligros)		NIVEL DE DEFICIENCIA (ND)	NIVEL DE EXPOSICION (NE)	NIVEL DE PROBABILIDAD (ND X NE)	INTERPRETACION DEL NP	NIVEL DE CONSECUENCIA	NIVEL DE RIESGOS (NR) E INTERVENCION	INTERPRETACION DEL NIVEL DE RIESGOS	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	# DE EXPUESTOS	PEOR CONSECUENCIA	EXISTENCIA DE REQUISITO LEGAL ESPECIFICO ASOCIADO (SI O NO)
GESTION ORGANIZACIONAL (ESTILO DE MANDO, PAGO, CONTRATACION, PARTICIPACION, INDUCCION Y CAPACITACION, BIENESTAR SOCIAL, EVALUACION DE DESEMPEÑO, MANEJO DE CAMBIOS)	PSICOSOCIAL	ESTRÉS, FATIGA, FALTA DE INTERÉS, COMPROMISO Y MOTIVACIÓN, ANSIEDAD, DEPRESIÓN, AFECTACIÓN DEL CLIMA ORGANIZACIONAL Y DE LA PRODUCTIVIDAD	2	3	6	MEDIO	25	150	II	NO ACEPTABLE O ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	22	CLIMA LABORAL Y ESTRÉS	SI
JORNADA DE TRABAJO (PAUSAS, TRABAJO NOCTURNO, ROTACION, HORAS EXTRA, DESCANSOS)	PSICOSOCIAL	ESTRÉS, FATIGA, ANSIEDAD, ALTERACIONES EN EL SUEÑO Y ALIMENTACIÓN, ALTERACIONES EN SISTEMA NERVIOSO	2	3	6	MEDIO	25	150	II	NO ACEPTABLE O ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	22	ENFERMEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO Y GÁSTRICO	SI
POSTURAS PROLONGADA SENTADO Y/O DE PIE	BIOMECANICOS	DOLOR LUMBAR, ALTERACIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS, FATIGA MUSCULAR	6	3	18	ALTO	25	450	II	NO ACEPTABLE O ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	22	LESIONES OSTEOMUSCULARES	SI
ESFUERZO	BIOMECANICOS	DOLORES ARTICULACIONES ALTERACIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS, FATIGA MUSCULAR	4	4	16	ALTO	25	400	II	NO ACEPTABLE O ACEPTABLE CON CONTROL ESPECIFICO	22	LESIONES OSTEOMUSCULARES, ESCOLIOSIS	SI
MANIPULACION DE CARGAS	BIOMECANICOS	DOLOR LUMBAR, ALTERACIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS, FATIGA MUSCULAR	2	1	2	BAJO	10	20	IV	ACEPTABLE	22	LESIONES OSTEOMUSCULARES	SI
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	BIOMECANICOS	ALTERACIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS, FATIGA MUSCULAR, DOLOR EN ARTICULACIONES	6	4	24	MEDIO	60	1440	I	NO ACEPTABLE	22	LESIONES OSTEOMUSCULARES, SINDROME DEL TUNEL DEL CARPIO	SI

Fuente del autor

Es necesario conocer el concepto de riesgo psicosocial. Los riesgos psicosociales son situaciones a las que los trabajadores se ven enfrentados y que tienen una alta probabilidad de dañar la salud mental, incluso física, de los trabajadores, afectando su vida social y/o familiar. Los riesgos psicosociales laborales son situaciones que afectan habitualmente de forma importante y grave la salud (Factores de riesgo laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales, 2011), siendo uno de los riesgos que muestran prioridad dentro de la matriz de identificación de peligros y valoración del riesgo en la que se destaca la gestión organizacional (estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño, manejo de cambios). Esto afecta la salud del trabajador, su bienestar y felicidad, siendo estas partes integrales de su día a día, sino también del trabajo. Pero

el bienestar y la felicidad no pueden ser administrados, porque dependen de la armonía medio (Clima y cultura organizacional: Dos componentes esenciales en la productividad laboral, 2009), es por esto, que un adecuado clima laboral motiva a los trabajadores a llevar a cabo sus labores; en este caso, es necesario para que los bailarines estén motivados para dar lo mejor de sí durante sus presentaciones.

El clima organizacional se basa en las percepciones del trabajador con el medio, este puede definirse con los patrones recurrentes de comportamiento y actitudes que caracterizan la vida dentro de la organización, y se refieren a las situaciones dentro de una organización y los vínculos que se forman con el trabajo en equipo, los empleados y su desempeño. Por lo tanto, es trabajo de la gerencia generar vínculos y actividades para mejorar el clima laboral, con el fin de afectar de manera directa el comportamiento de los empleados (El clima laboral como un elemento del compromiso organizacional, 2013); los líderes y directores son quienes deben tomar en sus manos el compromiso para que la agrupación tenga un buen ambiente laboral, en el que todos puedan sentirse cómodos, ya que en el área de la danza se crea una competencia dentro de las agrupaciones en las que todos quieren sobre salir y por esto se genera un ambiente laboral inadecuado para quienes la practican.

Cuando una persona se vincula a una organización, se establece entre él y la empresa una serie de acuerdos sobre las condiciones de dicha relación de trabajo en aspectos como horarios, funciones, compensaciones económicas, etc. lo que constituye un contrato jurídico (Los tipos de Contratación laboral y sus implicaciones en el Contrato psicológico, 2011), muchos de los bailarines no cuentan con un tipo de contratación laboral, ya que no hay empresas donde se realice una contratación formal en este trabajo, asimismo desmejora la calidad laboral para este sector y es un factor desmotivacional para quienes aman su labor, pero más allá de estos factores, en las personas que establecen el acuerdo, surgen una serie de expectativas acerca de la relación, en aspectos como ascensos, trato interpersonal, estabilidad laboral, formación, etc., constituyendo estas últimas el contrato psicológico; si bien estos aspectos no son claros entre las partes, afectan la percepción de las características de

la relación entre contratante y contratado (Los tipos de Contratación laboral y sus implicaciones en el Contrato psicológico, 2011), influyendo también en la motivación que requieren los bailarines para llevar a cabo sus labores y poder generar una mejor cultura organizacional en las agrupaciones; este, es un motivo por el que una gran cantidad de personas abandonan su sueño de desempeñarse como bailarines profesionales y no dar el paso de surgir en el sector de las artes.

Por otro lado, la capacitación juega un papel de gran importancia en cualquier área de trabajo, sin embargo se presentan algunos aspectos limitantes que tienen las pequeñas empresas, como la capacidad de recursos estructurales, económicos o humanos que hacen que se dificulte la implementación de un programa de capacitación y hace que las cosas sean un poco más complejas que en las organizaciones de gran envergadura, o con menos limitaciones para llevarlo a cabo (Los beneficios de la capacitación y el desarrollo del personal de las pequeñas empresas, 2015), siendo este un factor que marca la diferencia en los procesos de formación en la danza, ya que, solo se enfocan en capacitar en diferentes bailes, pero no en las necesidades específicas de la labor como el cuidado, los riesgos y demás a los que se encuentran expuestos a la hora de realizar su trabajo.

Un tema que se ha tenido gran relevancia para ver afecciones por el riesgo psicosocial, es la jornada laboral. Es usual que en ciertas labores los trabajadores requieran tengan varias situaciones que demanden tiempo o de una disponibilidad 24/7, es usual que en ellos se produzca un estado de tensión. El poco ajuste entre la demanda y los recursos percibidos por el trabajador contribuyen que se cree un sentimiento físico y mental en el que es usual sentirse fatigado, estresado o hasta “quemado por el trabajo” (La importancia de recuperarse del trabajo: Una revisión del dónde, cómo y por qué, 2012). Siendo este un factor importante para quienes laboran en el área, porque en muchas ocasiones es necesario realizar presentaciones en horarios extendidos o incluso ensayar de forma continua sin tener un adecuado descanso mental y físico, pudiendo ocasionar diferentes patologías que puedan afectar no solo su labor, sino su día a día.

Continuando con los datos obtenidos en la matriz de peligros, son los factores de riesgo ergonómicos uno de los cuales se destaca, teniendo relevancia en la ejecución de la labor, los cuales se definen como un conjunto de atributos de la tarea o del puesto de trabajo, que inciden en aumentar la probabilidad de que el trabajador, expuesto a ellos, desarrolle una lesión (Factores de riesgo ergonómicos y sintomatología Músculo-Esquelética asociada en trabajadores de un cultivo de flores de la sabana de Bogotá: una mirada desde enfermería, 2017)

Por lo anterior, la higiene postural juega un papel importante en la labor; esta, hace referencia al aprendizaje de un conjunto de hábitos y normas, adquiridos de manera progresiva, con el fin de evitar y reeducar posturas viciadas y erróneas que puedan repercutir en la espalda de manera negativa (Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia, 2013), es por esto que de manera progresiva muchos bailarines se ven enfrentados en patologías musculo esqueléticas por mantener una postura inadecuada o una postura prolongada, lo cual afecta su columna y algunas de sus extremidades. La postura corporal en la danza es fundamental ya que evita lesiones y otros problemas de salud, logrando que el cuerpo realice el mínimo esfuerzo para hacer movimientos de manera efectiva. La postura correcta consiste en tener alineada la columna vertebral, los músculos, ligamentos y articulaciones, tanto en estático como en movimiento. La buena postura permite que la fuerza de gravedad se distribuya correctamente por el cuerpo y que trabaje de manera eficiente, sin ejercer tensiones innecesarias en el cuerpo (La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal. Propuesta de intervención en 5° de primaria, 2016); un bailarín debe ser consciente de la necesidad de adquirir una buena postura, sin embargo muchos de ellos adoptan posturas en las que se ve forzada la columna y las extremidades, siendo este un factor para desencadenar patologías musculo esqueléticas, por esto es requerido que se realice capacitación y el adecuado asesoramiento por parte del instructor.

En Colombia las enfermedades profesionales afectan a gran cantidad de la población trabajadora. En las que se destacan los desórdenes de origen musculo

esquelético y ocupan el primer lugar de la morbilidad profesional del régimen contributivo según la guía de atención basada en la evidencia para Desórdenes Musculo Esqueléticos (DME) y se encuentran relacionadas con movimientos repetitivos de miembros superiores (Formulación y gestión de un programa de actividad física regular para los trabajadores del municipio de Sopó expuestos a movimientos repetitivos de miembro superior, 2008). Los movimientos repetitivos afectan a quienes ejercen la danza, debido a que realizan faldeos, movimientos de sombreros, pañoletas y demás; en muchas ocasiones los bailarines se quejan de dolor en sus extremidades superiores, ya sea por el peso de las faldas o el uso de parafernalia. Cabe destacar, que las posturas forzadas y los movimientos repetitivos durante la ejecución de la labor de la danza, pueden generar Desórdenes Músculo-Esqueléticos en los que se pueden ver afectadas la espina dorsal y las extremidades inferiores (Danza profesional: una revisión desde la salud laboral, 2009).

En estudios realizados a estudiantes pre – profesionales de élite de ballet, se evidencia que el 72% de las lesiones son causadas por el sobre uso del cuerpo, el 28% por un incidente traumático. Entre las lesiones más comunes, con un 46%, se destacan las relacionadas con las articulaciones y los ligamentos, sumando las musculares, tendinosas y miofasciales que cuentan con un 30%, fracturas de hueso con un 19% y en otros tejidos un 5%. De las cuales, el 77% son producidas en las extremidades inferiores, el 16% en el tronco, en cabeza y cuello el 3%, y en extremidades superiores 3% (Actualización de las lesiones en la danza clásica. Una revisión bibliográfica, 2016)

Algunos DME están relacionados con el tipo de calzado y el uso del cuerpo durante la práctica del baile; en un estudio realizado a 67 alumnos de ballet profesional, se destacaron patologías como esguince de tobillo el cual se vio reflejado en el 31% de las chicas y el 19% en hombres y la tendinosis en el pie fue la lesión más común por el exceso de uso con un 37% en chicas y un 19% en chicos (Actualización de las lesiones en la danza clásica. Una revisión bibliográfica, 2016), demostrando así, que muchas de las patologías producidas se desarrollan con mayor facilidad en mujeres. También, el entrenamiento exagerado puede ocasionar lesiones por

sobreuso, entre las que se destaca las fracturas por estrés, las cuales son más comunes en bailarines de ballet en las que por lo general se comprometen la tibia, los metatarsianos y la columna (Lesiones en bailarines de ballet, 2013) Otra enfermedad, la cual puede ser relevante y se ocasiona en el ejercicio de la danza, es la espondilólisis la cual es una fractura por estrés de la lámina que une el cuerpo vertebral a la articulación facetaria y se produce a nivel de la articulación lumbosacra, ocasionando que los bailarines no puedan ejercer su labor ya que se ve afectada la columna vertebral y por ende deben terminar con su carrera profesional (La rehabilitación en la espondilólisis y la espondilolistesis, 2014)

La mayoría de las lesiones de origen Músculo-Esqueléticas en los bailarines, se presentan en la columna lumbar, cadera, rodilla, pie y tobillo; produciendo así patologías como la tortícolis, cervicalgia, contracturas cervicales, escoliosis, cifosis, lumbalgia, calambres musculares, contracturas, desgarros musculares, lesiones en rodillas, fascitis plantar, sinovitis de tobillo y talalgia (Incidencia de lesiones osteomusculoesqueléticas en bailarines de la Agrupación Cultural Ballet Andino de la Ciudad de Ambato, 2017). Dentro del decreto 1477 del 2014, en el que se expide la Tabla de Enfermedades Laborales a nivel nacional, se clasifican también algunas patologías como los trastornos de tejidos blandos relacionados con el uso excesivo del cuerpo, sinovitis crepitante crónica del puño y la mano, bursitis de la mano, del olecranon, del codo, de la rodilla y otras bursitis prerotulianas (Decreto 1477, 2014).

Dicho lo anterior, es necesario brindar algunas herramientas de intervención a los riesgos con mayor relevancia en la labor de la danza, para así poder favorecer a quienes la practican y es su medio de trabajo.

Inicialmente, la organización debe establecer, implementar y mantener uno o varios procesos para la eliminación de los peligros y la reducción de los riesgos de SST utilizando la jerarquía de control: Eliminar el peligro; Sustituir con procesos, operaciones, materiales, o equipos menos peligrosos; Utilizar controles de ingeniería y reorganización del trabajo; Utilizar controles administrativos, incluyendo la formación;

Utilizar equipos de protección personal adecuados (ISO 45001, 2018), teniendo en cuenta esta jerarquía de controles la empresa o agrupación podrá realizar un adecuado tratamiento del riesgo.

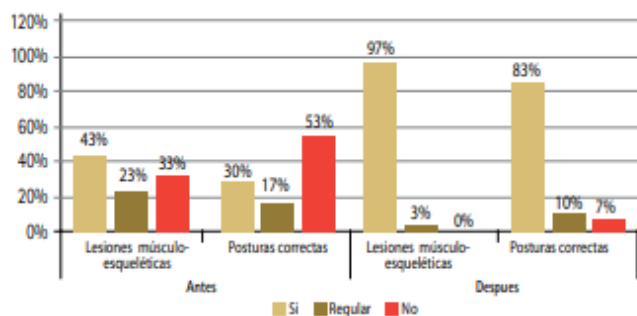
Para poder hacer una intervención del riesgo psicosocial, es necesario generar una medición, un método de medición de riesgos psicosociales es un procedimiento que debe ser sistemático y que mediante el uso de instrumentos estandarizados, fiables y validados y con un fundamento científico, empírico y legal claramente definido, cumple los requisitos de calidad necesarios, y permite ofrecer a las empresas y quienes realicen la medición, una evaluación de los riesgos psicosociales que afectan a la salud y seguridad de los empleados, con las debidas orientaciones para implementar las intervenciones que puedan resultar al realizar la medición (Principios Comunes para la Evaluación de los Riesgos Psicosociales en la Empresa, 2006), por esto las empresas deben implementar una medida por la cual pueda ser considerada una evaluación acertada respecto a la exposición de sus empleados, y la labor de la danza no es la excepción, por su gran movimiento de personal, horarios y ambientes. Uno de los métodos más utilizados son los instrumentos que proporcionan información sobre algún efecto particular de la exposición a factores psicosociales; se destacan aquellos que se orientan al estrés ocupacional, uno de los riesgos más comunes en las organizaciones o el síndrome de quemarse en el trabajo, satisfacción laboral, acoso, entre otros. Son ejemplos las de Apreciación del Estrés EAE, el cuestionario para la evaluación del Estrés, que hace parte de la batería de riesgo psicosocial publicada por el Ministerio de la Protección Social en Colombia, el Maslach Bournut Inventory y la Escala de Desgaste Ocupacional para evaluar síndrome de quemarse en el trabajo, siendo estas, herramientas que brindan resultados viables para poder intervenir el riesgo y dar controles necesarios (Factores de riesgo psicosocial laboral: métodos e instrumentos de evaluación, 2011). Utilizar estos medios de medición es de relevancia, ya que por medio de ellos se pueden establecer planes de intervención de acuerdo a la labor y la intensidad en la que se realiza. La herramienta más usada en Colombia es la Batería de riesgo psicosocial, la cual sería ideal para aplicar a quienes realizan la labor de la danza, por sus métodos de contratación, pagos y horarios.

En el ámbito de los factores psicosociales del estrés y de los riesgos psicosociales Roozeboom, Houtman y van den Bossche (2008) distinguen dos tipos de indicadores: Indicadores de exposición e indicadores de consecuencias. Los indicadores de exposición corresponden a los elementos que activan las respuestas en los trabajadores, los indicadores de consecuencia son aquellos que indican los problemas de salud y las consecuencias presentes en los trabajadores. Indicadores de exposición son la sobrecarga, el ritmo de trabajo o la autonomía sobre el mismo (Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas, 2010), es por esto que la implementación de indicadores para medir el riesgo psicosocial también son necesarios, al igual que los demás riesgos, y ayudarían en gran parte para poder medir e intervenir para dar medidas de control a quienes se encuentran expuestos, en la danza es requerido que un líder o el instructor tome la iniciativa para poder realizar este tipo de trabajos, para así mantener con el bienestar adecuado a sus bailarines.

Una de las formas más comunes de intervenir para crear consciencia, es la capacitación, la cual está altamente relacionada con las posibilidades y la sensación de control en el trabajo, ya que es una herramienta que permite el desarrollo de competencias y genera conocimientos en la comunidad trabajadora, además de ser una de las formas en las que el personal trabajador puede aprender y participar para generar mecanismos de control (Factores de riesgo psicosocial y compromiso (Engagement) con el trabajo en una organización del sector salud de la ciudad de Cali, Colombia, 2013) por esto es que es importante que quienes realicen la labor cuenten con la capacitación adecuada sobre el riesgo al que se encuentran expuestos y sus medidas de control para que se cree una cultura de auto cuidado en la comunidad trabajadora.

Por consiguiente, es necesario brindar medidas de intervención para el riesgo ergonómico; las charlas motivacionales son ideales para poder intervenir y crear cultura de auto cuidado en los trabajadores.

Figura 4. Comparación de conocimiento antes y después de las charlas motivacionales



Recuperado de: La Charla Motivacional; una Estrategia para Abordar el Desconocimiento de Factores de Riesgo Ergonómico en un Supermercado Chileno

Las charlas motivacionales crean una estrategia para abordar fácilmente la prevención del riesgo ergonómico (La charla motivacional; una Estrategia para abordar el Desconocimiento de Factores de Riesgo Ergonómico en un Supermercado Chileno, 2016) como se puede apreciar en la gráfica, las charlas motivacionales hicieron que las personas supieran sobre lo que son las lesiones musculo esqueléticas y las posturas que deben asumir adecuadamente. Uno de los métodos que pueden ir de la mano con la capacitación, es la ergonomía participativa, la cual es una estrategia que se utiliza poco en la actualidad, pero en el ámbito de la danza podría colaborar significativamente en la prevención de patologías por DME, uno de los principales atractivos de la ergonomía participativa es su utilidad para abordar problemas relativamente sencillos, en la que los trabajadores cuentan con conocimientos y no se crea la necesidad de recurrir a un especialista. El compromiso es la base de la dirección de la organización y en todo el proceso resulta decisivo y representa una integración de la prevención de riesgos laborales en la empresa, aspecto de importancia en la externalización de la acción preventiva en los lugares y áreas de trabajo (Ergonomía participativa: empoderamiento de los trabajadores para la prevención de trastornos musculo esqueléticos, 2009) esto depende de la participación de los trabajadores y de la motivación que sea dada por instructores o directores para así tener éxito con un programa como este.

Ya que en el área de la danza, es complejo tomar medidas de ingeniería, es recomendable generar controles administrativos, por el tipo de labor que prestan estas personas. Un programa de gimnasia laboral o de Pausas Activas es una medida que puede ayudar a que los bailarines adopten y realicen ejercicios para descansar su cuerpo; el programa de Pausas activas se realiza de forma grupal y debe ser dirigido, supervisado y seguido por un profesional experto en el área, es de vital importancia que quien realice el programa eduque y forme a los trabajadores para que sean ellos quienes se comprometan a realizar de forma adecuada e independiente los ejercicios. La ejecución del programa debe hacerse en un horario en el que la empresa no se vea afectada (efecto de un programa de pausas activas en fisioterapeutas que presentan dolor Lumbar, 2018)

Otra de las medidas que pueden ser tomadas es la evaluación ergonómica a puesto de trabajo, la cual es una herramienta ideal para detectar el nivel y presencia, de factores de riesgo para la aparición de patologías de origen músculo esquelético. Existen diferentes estudios que relacionan estos problemas de salud de origen laboral con la presencia de factores de riesgo ergonómico en las áreas de trabajo (Evaluación ergonómica de puestos de trabajo, 2012) si esto se implementa, pueden generarse estrategias para mitigar los riesgos presenten en el lugar de trabajo. También es importante implementar un Sistema de Vigilancia Epidemiológico de carácter Ergonómico, el cual debe contener las medidas necesarias para dar control a los riesgos ergonómicos a los que se encuentran expuestos los bailarines, este sistema debe estar enfocado en controlar y vigilar los aspectos relacionados con el medio de trabajo y la salud del trabajador dentro de la empresa; en el cual se identifica, evalúa e interviene los factores de riesgo en las diferentes áreas a través de la recolección de información con el fin de prevenir enfermedades de origen osteomuscular en la comunidad trabajadora. Estas patologías constituyen un conjunto de enfermedades de los sistemas musculo esquelético, caracterizado por molestias, incapacidad para ejercer diferentes movimientos o presencia de dolor de forma continua (Sistema de vigilancia Epidemiológica de ergonomía, 2010), este sistema incluye planes, procedimientos y la información necesaria para tratar el riesgo, analizando resultados

de encuestas realizadas a cada uno de los trabajadores, para así poder tener el control adecuado frente al riesgo.

Finalizando, el área de la danza requiere que se tomen medidas adecuadas para prevenir enfermedades y lesiones relacionadas con la actividad laboral que se desempeña, por este motivo no se puede dejar a un lado la seguridad y salud en el trabajo, y es necesaria la implementación de un SG-SST en las organizaciones, el capital humano es vital para cualquier empresa, en este caso, cualquier agrupación; es de gran importancia el factor humano dentro de las organizaciones, sin embargo en naciones en vía de desarrollo como Colombia, se pueden evidenciar vacíos con relación a la legislación vigente que regula y da control a la seguridad y salud en el trabajo en las empresas; las leyes existen, pero en varias ocasiones no se cumplen de manera cabal. Lo cual no solo afecta a los empleados dentro de una organización, sino que pone en vilo la justicia social y los derechos de trabajo en el país (Importancia de la seguridad de los trabajadores en el cumplimiento de procesos, procedimientos y funciones, 2016), es por esto que la danza debe ser considerada como una labor y así poder ejercer derecho sobre quienes la practican.

Conclusiones

Las personas que se dedican a laborar en el arte de la danza, en muchas ocasiones no se encuentran afiliadas a seguridad social, ya que no cuentan con una contratación formal y no con los medios para poder realizarlo, debido a que en su mayoría deben trabajar por medio de la informalidad, con un pago por horas y lo invierten en comida, vivienda y artículos de primera necesidad, claro está, para quienes se dedican a laborar solo en esta área, sin buscar otro medio de ingresos.

Los factores de riesgos psicosociales y ergonómicos, son los que reciben la mayor importancia en el área de la danza, ya que los bailarines están expuestos a un sin número de desórdenes musculo esqueléticos por los trajes, parafernalia y movimientos repetitivos; al igual que las formas de contratación, sus pagos, su afiliación a SGRL y las jornadas de trabajo que manejan.

Los controles que más se pueden implementar son los de carácter administrativo, ya que por medio de capacitaciones, procedimientos y programas se puede lograr un control en el área. El arte de la danza requiere de compromiso de quienes la realizan, quienes la enseñan y del Estado para así poder implementar medidas de intervención a los riesgos que se encuentran expuestos, y así poder llevar a cabo un SGSST.

Los bailarines requieren de un buen sistema de salud y ARL, el cual brinde una especialización ocupacional para quienes sufran lesiones y para prevenirlas, es por esto que es ideal generar mecanismos de vigilancia y control.

En el área, se destaca la informalidad y la flexibilidad, haciendo que quienes se dediquen a esto, no solo trabajen en la danza sino que también busca otras alternativas para recibir ingresos, ocasionando que los bailarines y bailarinas se encuentren expuestos a otros peligros que no están relacionados solo con la danza, y que pueden afectar su rendimiento en la misma.

Generar un programa de pausas y establecer horarios para mitigar el riesgo, es ideal, ya que muchos de los bailarines exceden el uso de su cuerpo, siendo esta una de las causas por las que se generan diferentes patologías.

Recomendaciones

Es ideal que inicialmente las agrupaciones se formalicen para así poder realizar estrategias para la gestión de la seguridad en la labor, ya que en algunas ocasiones prefieren la informalidad y así impiden que se genere esto como un beneficio para el bienestar de los trabajadores.

Por medio de la capacitación se puede lograr generar conciencia, ya que, en el mundo del arte se tiene en cuenta lo visual; esto se puede utilizar a favor para que se tenga una cultura de autocuidado en el ejercicio de la labor. De igual manera, realizando actividades en las que los bailarines se vean involucrados y puedan ser ellos mismos quienes hablen respecto a lo que se encuentran expuestos laboralmente, pudiendo así dar importancia al principio de la participación y consulta.

También, al generar conciencia, los bailarines van a tener conocimiento de los peligros a los que se encuentran expuestos y así puedan ser ellos quienes tomen la iniciativa para cuidarse, en el que es importante destacar la vestimenta de ensayo, los movimientos y los espacios en los que realizan la práctica.

En el área de la danza se pueden realizar inspecciones a nivel locativo y de puesto de trabajo, para así generar un panorama de riesgos, ya que, las agrupaciones y/o personas se ven obligadas a laborar en espacios poco adecuados en los que no siempre cuentan con las mejores condiciones.

Para generar medidas de intervención, es ideal que se tenga en cuenta una matriz de identificación de peligros y valoración del riesgo, realizar priorización y así dar controles a cada uno de los peligros identificados, sin dejar a un lado que ya que el ejercicio de la danza se realiza por lo general en diferentes lugares, se debe dar la mayor importancia a nivel de controles Administrativos.

Bibliografía

- Aliaga, P. (2016). *La Charla Motivacional; una Estrategia para Abordar el Desconocimiento de Factores de Riesgo Ergonómico en un Supermercado Chileno*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v18n56/art05.pdf>
- Antonínez, I. (2016). *Al que le gusta, le sabe: Prácticas laborales de bailarines profesionales de danza contemporánea en Bogotá*. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/21059/AntolinezLadinolIngridNatalia2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arenas, F. (2012). *Factores de riesgo psicosocial y compromiso (engagement) con el trabajo en una organización del sector salud de la ciudad de Cali, Colombia*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v16n1/v16n1a05.pdf>
- Baudes, M. (2000). *Música y salud: la danza calidad de vida*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1165476.pdf>
- Charria, V. (2011). *Factores de riesgo psicosocial laboral: métodos e instrumentos de evaluación*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/120/12021522004.pdf>
- Colombo, V. (2012). *La importancia de recuperarse del trabajo: una revisión del dónde, cómo y por qué*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407006.pdf>
- Decreto N° 1477. *Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales, República de Colombia, 05 de agosto de 2014*. Recuperado de: https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500

Dominguez, L. (2013). *El clima laboral como un elemento del compromiso organizacional*. Recuperado de:
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/51548649/Dialnet-EIClimaLaboralComoUnElementoDelCompromisoOrganizac-4721419.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3Del_cliMa_laBoRal_coMo_UN_eleMeNto_Del_co.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200113%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200113T053105Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=52074afb819dbf0ed7d3a2f0e7c9bdc9649688b56c4666ad98cd488e2fc716f9

Espasa, M. (2009). *Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia*. Recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3727/TFG-O%2085.pdf?sequence>

Fernández, S. (2017). *La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal. Propuesta de intervención en 5º de Primaria*. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/27013/TFG-G2681.pdf?sequence=1&isAllowed>

Fundemor, IPS (2010). *Sistema de vigilancia epidemiológica de ergonomía*. Recuperado de:
https://www.academia.edu/5088328/SISTEMA_DE_VIGILANCIA_EPIDEMIOLOGICA_DE_ERGONOMIA_INFORME_TECNICO_DE_LA_EMPRESA

González, D. (2017). *Factores de riesgo ergonómico y sintomatología músculo esquelética asociada en trabajadores de un cultivo de flores de la Sabana de Bogotá: Una mirada desde enfermería*. Recuperado de:

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/770/1/Documento-Investigaci%C3%B3n-Riesgo-Ergon%C3%B3mico.pdf>

Guadalupe, J. (2009). *Clima y cultura organizacional: dos componentes esenciales en la productividad laboral*. Recuperado de:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001000004

Informe Fundación Botín (2014). *Artes y emociones que potencian la creatividad*. Recuperado de:
https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/creatividad/artes%20y%20emociones%202014/Cap.%20Danza-M.%20Kokkonen.%202014%20Informe%20Creatividad%20ES-8.pdf

Jamaica, F. (2015). *Los beneficios de la capacitación y el desarrollo del personal de las pequeñas empresas*. Recuperado de:
[https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/7168/Trabajo%20final%20Fabian%20Jamaica%20\(1\).pdf?sequence](https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/7168/Trabajo%20final%20Fabian%20Jamaica%20(1).pdf?sequence)

Márquez, J. (2013). *Lesiones en bailarines de ballet*. Recuperado de:
<http://scielo.sld.cu/pdf/ort/v27n1/ort11113.pdf>

Melia, J. (2006). *Principios Comunes para la Evaluación de los Riesgos Psicosociales en la Empresa*. Recuperado de:
<https://www.uv.es/meliajl/Papers/2006FTNCap1.pdf>

Mendoza, S. (2006). *Origen, clasificación y desafíos de las revistas científicas*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1165476.pdf>

- Moreno, B. (2011). *Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales*. Recuperado de:
<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/especial.pdf>
- Ortega, J. (2016). *Importancia de la seguridad de los trabajadores en el cumplimiento de procesos, procedimientos y funciones*. Recuperado de: [https://Dialnet-ImportanciaDeLaSeguridadDeLosTrabajadoresEnElCumpl-6713605%20\(2\).pdf](https://Dialnet-ImportanciaDeLaSeguridadDeLosTrabajadoresEnElCumpl-6713605%20(2).pdf)
- Ortiz, M. (2014). *La rehabilitación en la espondilólisis y la espondilolistesis*. Recuperado de: <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/download/310/364>
- Página Oficial ISO 45001, (2018). *Cuál es el objetivo del Sistema de Gestión SST*. Recuperado de: <https://www.nueva-iso-45001.com/2018/03/iso-45001-2018-objetivo-sistema-gestion-sst/>
- Plan Nacional de la Danza (2010). *Lineamientos del Plan Nacional de Danza*. Recuperado de:
<https://www.mincultura.gov.co/areas/artes/danza/Documents/LineamientosPlanDanza2aEdicion.pdf>
- Roman, E. (2009). *Danza profesional: una revisión desde la salud laboral*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v83n4/revision_bibliografica.pdf
- Sabina, A. (2011). *Evaluación ergonómica de puestos de trabajo*. Recuperado de:
<https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=v5kFfWOUh5oC&oi=fnd&pg=PR15&dq=evaluacion+a+puesto+de+trabajo&ots=wIWPjlotBK&sig=wj2rb1cfpTOyJg1WImOfdXxrHts#v=onepage&q=evaluacion%20a%20puesto%20de%20trabajo&f=false>
- Sánchez, C. (2014). *Factores y riesgos psicosociales, formas y consecuencias*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Bernardo_Moreno-

Jimenez/publication/236151656_factores_y_riesgos_psicosociales_formas_consecuencias_INSHT/links/0deec5166da54c17aa000000.pdf

Valdez, A. (2017). *Incidencia de Lesiones Osteomusculoesqueléticas en bailarines de la Agrupación Cultural Ballet Andino de la Ciudad de Ambato*. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25654/2/Proyecto%20de%20Investigacion..%20Alejandra%20Valdez.pdf>

Valencia, D. (2008). *Formulación y gestión de un programa de actividad física regular para los trabajadores del municipio de Sopó expuestos a movimientos repetitivos de miembro superior*. Recuperado de: <https://revmovimientocientifico.iberro.edu.co/article/view/311/279>

Velasteguí, C. (2018). *Efecto de un programa de pausas activas en fisioterapeutas que presentan dolor lumbar*. Recuperado de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/8956/1/UDLA-EC-TLFI-2018-06.pdf>

Vesga, J. (2011). *Los tipos de contratación laboral y sus implicaciones en el contrato psicológico*. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612011000100012&script=sci_arttext&tlng=en

Vidal, A. (2016). *Actualización de la lesiones en la danza clásica. Una revisión bibliográfica*. Recuperado de: <https://www.apunts.org/en-pdf-X0213371716601635>