

# El cerebro se entrena bailando

Un estudio demuestra el aumento de la capacidad cognitiva entre niñas que practican la danza



MARTA SAN MIGUEL

Competencias como la memoria visual, auditiva o la concentración muestran un repunte, según revela una tesis doctoral pionera en España realizada sobre 378 menores cántabras

SANTANDER. El Gobierno de Canadá entrega a las familias que quieren llevar a sus niños a clases de danza una aportación mensual de 500 dólares. Lo que en España muchos verían como una subvención indirecta para las escuelas privadas, allí en cambio tiene una justificación más plausible: «El Gobierno canadiense se dio cuenta del ahorro de gastos médicos que a la larga provocaban dolencias infantiles como la depresión infantil o la diabetes», dice María Luisa Martín Horga, profesora de danza desde hace más de 30 años en Santander. Titulada superior en Danza y licenciada en Derecho, descubrió esta insólita apor-

tación económica tras pasar una temporada en la Escuela del Ballet Nacional de Canadá. Aquello fue en 2007 y revelaba los beneficios físicos de bailar pero, ¿y por qué no demostrar otros efectos de la danza en los menores que lo practican?

Su experiencia personal apuntaba a una certeza pero necesitaba la prueba científica que avalara su intuición. Así nació su tesis 'Efectos de la práctica de la danza en el desarrollo cognitivo de las niñas', que la posada semana, y después de siete años de duro y solitario trabajo, presentó en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid ante un tribunal presidido por la que fuera

directora del Instituto Cervantes y de RTVE, Carmen Caffarel. Su calificación: sobresaliente Cum Laude. Su conclusión: que la práctica de la danza provoca un aumento «significativo» en las capacidades cognitivas de las niñas que lo practican frente a las que no lo hacen.

Este estudio es pionero en España, ya que apenas se ha investigado sobre el 'impacto' que el estímulo de la danza tiene sobre el desarrollo intelectual, como tampoco se ha hecho sobre cualquier otra actividad deportiva o artística con semejante meticulosidad científica. Si bien la danza se utiliza sobre grupos de edad avanzada «para retrasar

los síntomas de demencia» y también en grupos de mujeres que han sufrido maltrato o acoso «para devolverles la confianza hacia su propio cuerpo», lo cierto es que nunca antes se había cuantificado el valor de bailar, más allá de su componente puramente físico.

El discurso de la educación a través de las artes se está introduciendo cada vez con más fuerza en la sociedad de un tiempo a esta parte en nuestro país (con instituciones como la Fundación Botín como grandes artífices) aunque el ámbito académico le ha dedicado aún pocos capítulos a un hecho evidente para otros países. La primera con-



Ejercicios en barra de las alumnas de ballet clásico de la escuela de danza que dirige Martín Horga. :: DANIEL PEDRIZA

Domingo 19 10:14  
EL DIARIO MONTAÑÉS

CULTURAS **C** 67

clusión oficial llega de manos de esta profesora cántabra que aporta pruebas para argumentar su hipótesis: «La práctica de la danza tiene efectos positivos porque une la expresión artística, la música y el deporte», dice después de haber entrevistado a 348 niñas procedentes de una veintena de centros de danza y colegios de la región, en una muestra elegida sobre un mismo nivel socioeconómico. La ausencia de niños se debe a que el porcentaje que practica la danza no era representativo para introducirlos en el muestreo. Así, en el curso 2005-2006 comenzó a realizar los primeros test sobre las participan-

tes que se apuntaron voluntariamente para realizar el estudio y que se separó en dos grupos: por un lado el experimental, formado por 184 niñas que practican la danza ya sea clásica o española, y por otro lado el grupo control, 194 niñas que no lo practican. Dichas pruebas analizan tres aspectos: por un lado la competencia verbal y de vocabulario; en segundo lugar las competencias matricias («aquellas que miden la inteligencia abstracta como puede ser el espacio y el procesamiento simultáneo del pensamiento»), y por último el CI compartido (el cociente intelectual). Las pruebas, cuya duración oscilaba entre los 20 y los 45 minutos, arrojaron unos resultados que al enfrentarlos revelaron «diferencias altamente significativas» entre ambos grupos.

#### Rendimiento y PISA

La razón que sustenta estos resultados está, para Martín Horga, en que la danza fomenta un desarrollo corporal armónico y equilibrado que no prioriza algún músculo sobre otro, como puede suceder con el tenis o el hockey. Esto se debe a que la danza es una práctica global, «trabaja todo el cuerpo, especialmente el cerebro, porque bailar es un trabajo mental» para cuya práctica se requiere de una enorme concentración, de memoria y capacidad para relacionar movimiento, sonido, ritmo con coreografías que están en constante cambio. De igual que las niñas sean zurdas o diestras, bailar mejora la relación de ambos hemisferios cerebrales ya que todos los movimientos se ejecutan a ambos lados. En consecuencia, ese «adestramiento» posibilita que «el cerebro mantenga un equilibrio hemisférico que potencia el rendimiento intelectual y creativo del sujeto», dice citando al psiquiatra Amador Cernuda, subdirector del Instituto Universitario de Danza Alicia Alonso de Madrid y director de la tesis.

Estos resultados coinciden con los mejores niveles de rendimiento en diferentes test de capacidades cognitivas obtenidos por adolescentes que estudian bachillerato y que tenían una formación en música y danza «al compararlos con los de otros alumnos que cursan esos mismos estudios sin formación artística», dice Martín Horga. Esto, unido al dato derivado del informe PISA, que indica que los países que obtienen mejores resultados tienen un mayor número de horas dedicadas a la educación artística, cabe pararse a pensar qué hacer con estos datos porque la vocación de esta investigación no es sentar cátedra sino más bien «abrir la puerta a más investigaciones porque da indicios que muestran la utilidad de la formación artística en el desarrollo integral de los niños. «En las escuelas solo se maneja la



María Luisa Martín Horga, autora de la tesis sobre la práctica de la danza. © DANIEL PEDRAZA

#### LAS FRASES

**María Luisa Martín Horga** Doctora en Danza y profesora de ballet

Nuevas conclusiones

**«Estos resultados abren la puerta a más investigación porque da indicios de la utilidad de las enseñanzas artísticas en los niños»**

Exceso de actividades

**«Sobrestimular a los niños es un error, les bloquea y satura, deben descubrir por sí mismos lo que les gusta y a su ritmo»**

Políticas educativas

**«Los políticos de educación deberían valorar la enseñanza de artes, y apostar por ellas en vez de minorarlas»**

co y la inteligencia verbal», apunta. Pero, ¿y el resto? Su método de análisis revela que la capacidad del ser humano se ramifica y se potencia por distintas vías. Las artes son indudablemente una de esas vías, el deporte y toda actividad que requiera interacción, esfuerzo y un hacer físico que genere endorfinas como principal fuente de bienestar, también. Toda actividad física conlleva un beneficio sin embargo el paso adelante que da la tesis doctoral de Luisa Martín Horga es el de establecer una relación directa de la danza con ese incremento del CI, la constatación empírica de que «el cerebro puede desarrollarse más si se le somete al estímulo adecuados. En este caso la disciplina del movimiento, la concentración, la memoria auditiva y visual se ven 'umentadas' ya que ese «esfuerzo mental» que supone repetir movimientos, controlar el cuerpo y todas sus dimensiones «comete al cerebro a un entrenamiento que lo desarrolla mucho más que viendo la televisión».

#### Bailar, pero hacerlo bien

El estudio, por tanto, no evidencia una supremacía de la danza sobre otras artes sino que subraya su potencial para desarrollar aptitudes y actitudes en las niñas que lo practican con la ciencia como testigo. Sin embargo, si hay algo en lo que insiste Martín Horga es en la necesidad de «no sobrestimular a los niños» con el argumento de desarticularlos al máximo: «Eso les bloquea y les satura». Su teoría, dice, «es darles la oportunidad de descubrir por sí mismos qué es lo que les gusta y respetar su propio ritmo». De hecho, da igual el estilo de danza que practiquen ya que la mejora se hace efectiva tanto en clásica como en española, variables recogidas en la muestra tomada por la

profesora cántabra. Sin embargo, si hay algo en lo que hace hincapié tras finalizar una investigación es en la necesidad de abordar la danza desde la «profesionalidad»: «Los colegios que hemos seleccionado son centros con diez años como mínimo de experiencia en la docencia y sus docentes tenían la titulación superior en Danza». Los 15 seleccionados, en Santander, Llécnos y Laredo, cumplían estos requisitos ya que para Martín Horga, esta profesionalización de la docencia es la clave para que el resultado sea óptimo. «Si yo no tengo la formación superior en violín no se me ocurriría impartir clases de este instrumento», dice ante el «intrusismo» que existe en su profesión.

Otro de los asuntos que preocupa es la insistencia del examen en las academias de baile: «El 99 por ciento de los alumnos no va a ser profesional, y si la enseñanza de la danza se limita a pasar un examen entonces bailar no sirve para nada, la verdadera utilidad radica en mejorar aspectos cognitivos y como decía Gardner, potenciar las inteligencias múltiples», dice citando al psicólogo que identificó siete tipos de inteligencia distintas. «Un niño que se entiende a sí mismo y sus posibilidades es un niño con un potencial mucho mayor», admite. Ante la «evidente utilidad» de las enseñanzas artísticas en el currículum académico escolar, Martín Horga se cuestiona hasta qué punto las políticas educativas tienen que seguir únicamente la lectura de las notas de los exámenes como único burocracia para cuestionar el nivel de integración del alumno, su éxito, su capacidad para aprender: «Los políticos de la educación deberían tener en cuenta estos hallazgos y valorar la utilidad de las enseñanzas artísticas, apostar por ellas y ampliarlas en vez de minorarlas».

