

Bailar aumenta la rapidez mental y la autoestima

Estudios de investigadores ingleses



Las investigaciones fueron realizadas en discotecas.

SANTIAGO, Chile.- *Mover el cuerpo a un determinado ritmo es parte del ser humano, dicen los especialistas. Todo comenzó con los primeros intentos de comunicación del hombre cuando aún no había lenguaje, pero luego se convirtió en parte de la cultura y, por sobre todo, en una forma de pasarlo bien.*

El Centro de Psicología del Baile de la Universidad de Hertfordshire descubrió que el baile no sólo mejora el ánimo, sino que también ayuda a la autoestima, a la búsqueda de pareja e, incluso, a mejorar la vida de quienes tienen Parkinson.

"Bailar es fundamentalmente instintivo", dice Peter Lovatt. Bailarín profesional y psicólogo, este inglés decidió unir ambas pasiones para estudiar los efectos de la danza en el cerebro. Lo que ha encontrado es de lo más variado.

"En sociedades como la inglesa y otras europeas, en general, la gente baila más cuando está buscando pareja -dice-. Esto es evidente con la gente joven, pero también se ve un alza cuando se está en la edad promedio del primer divorcio. En el Reino Unido, hay muchos discos para «mayores de 30» o clubes de salsa que son muy populares entre hombres y mujeres por igual."

Pero el estado civil no es lo único que puede revelar las destrezas rítmicas.

Un estudio hecho en discotecas descubrió que los hombres son más atractivos al bailar cuando tienen altos niveles de testosterona, mientras que las mujeres lo son cuando están en la etapa fértil de su ciclo.

"Las mujeres fértiles mueven pronunciadamente las caderas y casi no agitan otras partes del cuerpo -explica el psicólogo-. Pusimos detectores de movimiento oculares a los observadores masculinos y su vista se centraba en las caderas, foco que consideraron atractivo. Pero si estaban frente a una mujer que meneaba todo su cuerpo por igual, la vista de ellos se dispersaba provocando la pérdida del interés en ellas."

Lovatt también quiso saber qué pasa con la autoestima y el desempeño del bailarín.

Luego de encuestar a casi 14.000 personas, concluyó que las mujeres se sienten más seguras al bailar que los hombres, pero que ambos tienen altibajos de confianza.

Ellas bailan sin temor desde la preadolescencia hasta los 16 -momento en el que aparece el temor al ridículo-, y al entrar en la veintena recobran la confianza, descubrió Lovatt.

En cambio, los hombres entran en confianza lentamente y en forma sostenida hasta que pasan los 30, momento en que la pista de baile los vuelve a intimidar. Sólo a mediados de los 50 ellas vuelven a confiar en su baile, mientras que ellos lo logran pasados los 60.



Pero el baile no sólo cambia las percepciones internas y externas, también tiene consecuencias en las acciones.

"Moverse al ritmo de la música tiene efectos tanto psicológicos como fisiológicos. Entre estos últimos están la producción de hormonas y cambios en el ritmo cardíaco, presión sanguínea y el tono muscular."

Incluso, agrega Lovatt, ***agiliza la mente.*** Tras seguir una rutina de pasos dada -como la coreografía de "Macarena"-, ***aumenta significativamente la velocidad con que el bailarín resuelve multiplicaciones simples. Pero si esa misma persona pasa 15 minutos bailando con pasos improvisados, su capacidad mental mejorará para resolver problemas con más de una respuesta correcta.***

La conclusión, dice, es que bailar sirve para el cuerpo y para la mente. ¿Tiene miedo al ridículo? No lo tenga, se trata de "dejar los complejos, relajarse y ser libre".

EL TANGO Y EL PARKINSON

Estudios recientes han comprobado que personas con Parkinson que han tomado clases de tango recuperan visiblemente la estabilidad al caminar y mejoran su movilidad.

Por [Lorena Guzman H.](#) |

El Mercurio, de Santiago de Chile