

## **EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE PSICOBALLET EN LA MEJORA DE LA ATENCION EN NIÑOS HIPERACTIVOS**

**Amador Cernuda Lago<sup>1</sup>**

*Universidad Rey Juan Carlos*

**RESUMEN.** Las experiencias desarrolladas en Cuba por Georgina Fariñas -una de las creadoras del Psicoballet, método reconocido por la UNESCO- nos muestran excelentes resultados en niños con hiperactividad. Estos datos se replicaron en Suecia. La estimulación con danza en chicos hiperactivos de entre 5 y 7 años mejora notablemente su comportamiento y rendimiento en clase. Es la conclusión obtenida por científicos de la Universidad de Karlstad y de Estocolmo. Erna Grönlund, directora del estudio, indicó que los chicos, tras varias sesiones de danza, "mejoraron su atención en clase y redujeron su agresividad". Con el objetivo de comprobar esta efectividad del Psicoballet en nuestra cultura se trabajó con 17 niños diagnosticados de ADHD, de una edad media de 8 años, a los que se ha aplicado dos sesiones a la semana de 45 minutos durante 6 meses. Antes de cada sesión se tomaban medidas de concentración con un test de rejilla y con el d2 de Brickenkamp. Se observó una optimización del rendimiento en atención y concentración después de las sesiones de Psicoballet, confirmado tanto por padres como por profesores. La danza favorece el desarrollo de la atención y concentración en niños con problemas de hiperactividad.

**Palabras clave:** Psicoballet, hiperactividad, concentración, atención, danza

**ABSTRACT.** The experiences developed in Cuba by Georgina Fariñas - one of the creative of the Psicoballet, method recognized by the UNESCO- show us excellent results in children with hyperactivity. They answered this information in Sweden. The stimulation with dance in hyperactive boys of between 5 and 7 years improves notably their behavior and performance in class. It is the conclusion obtained by scientists of the University of Karlstad and Stockholm. Erna Grönlund, director of the study, indicated that the boys, after several meetings of dance, "improved their attention in class and reduced his aggressiveness". 17 children diagnosed of ADHD, of a middle ages of 8 years, to which two meetings have been applied to the week of 45 minutes for 6 months. Before every session measurements of concentration were taken by a test of grid and with d2 of Brickenkamp. A better performance in attention and concentration after the meetings of Psicoballet. Confirmed both by parents and by teachers. The dance improves the development of the attention and concentration in children with problems of hyperactivity.

**Key words:** Psicoballet, Hyperactivity, Attention, Concentration, Dance.

<sup>1</sup>Correspondencia: Amador Cernuda Lago. Universidad Rey Juan Carlos. Despacho 002 Biblioteca. Campus de Fuenlabrada, C/ Camino del Molino s/n, 28943 Fuenlabrada. Madrid. E-mail: amador.cernuda@gmail.com

## Introducción

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un cuadro clínico complejo en el que predomina la confusión debido a la heterogeneidad de sus síntomas y su imprecisa y variable etiología Mercugliano (1999). Desde que históricamente George Still lo describiera, en 1902, ha recibido numerosas denominaciones, más de 25 hasta su inclusión en el DSM.

Es un trastorno que ha sido definido sobre bases conductuales, sin un marcador biológico específico y con características que se manifiestan a lo largo de un continuo en toda la población (Levy, Hay y McStephen, 1997). Se estima que es diez veces más frecuente en varones y su prevalencia en la población varía según las edades estudiadas y los criterios diagnósticos utilizados.

En los últimos años existe una tendencia a sobrediagnosticar el cuadro constituyendo un trastorno de moda psiquiátrico actual, con lo que ello implica de incremento de la medicación. El TDAH es un trastorno que afecta a un número cada vez mayor de niños y adultos en todo el mundo. Solo un tercio de los casos de diagnóstico de sospecha coincide con el diagnóstico definitivo, Morán, Concepción, Cruz, Moreno y Robles (2006).

El TDAH puede definirse como un patrón persistente de déficit de atención y/o hiperactividad-impulsividad que resulta desadaptativo e incoherente en relación al nivel de desarrollo del paciente, interfiere en su actividad diaria y está presente antes de los 12 años de edad. Constituye un problema de salud pública y afecta al 5-7% de la población escolar, siendo más frecuente entre los varones. Su inicio es precoz, incapacitante y crónico. El trastorno se inicia en la infancia, continua durante la adolescencia y edad adulta hasta en el 40-70% de los casos. Afecta a las diferentes esferas del comportamiento: familiar, escolar y social, y tiene una alta comorbilidad.

El diagnóstico es complicado. Entre niños pequeños de 1-3 años se observa variación temperamental, impulsividad, alteraciones de la regulación y una adaptación social limitada en la interacción del niño con la familia: no obedece, no respeta las normas y molesta. Puede haber alteraciones del sueño, del lenguaje y del desarrollo motor. En los preescolares de 3-6 años, puede observarse menor intensidad y duración en el juego, inquietud motora, déficits en el desarrollo, conducta desafiante, problemas de adaptación social, accidentes, dificultades en la coordinación motora. En la etapa escolar 6-12 años suele ser cuando aumentan las consultas a los profesionales de la salud. En la adolescencia disminuye la hiperactividad y se mantiene la inquietud e impaciencia. Son frecuentes las dificultades académicas, la baja autoestima y problemas de comportamiento con la familia y el entorno, aumento de las conductas de riesgo: drogas, sexo, delincuencia, accidentes y violencia.

Las experiencias desarrolladas en Cuba por Georgina Fariñas (Cernuda, 2012; Fariñas, 1999 y 2004), una de las creadoras del Psicoballet -método reconocido por la UNESCO-, nos muestra excelentes resultados en niños con hiperactividad. Estos datos han sido replicados en Suecia: la estimulación con danza en chicos hiperactivos de entre 5 y 7 años mejora notablemente su comportamiento y rendimiento en clase. Esa es la principal conclusión obtenida por científicos de la Universidad de Karlstad y de la Universidad de Danza de Estocolmo. La directora del estudio, Erna Grönlund (Grönlund, Barbro, y Weibull, 2005) informa que el trabajo fue realizado sobre niños afectados por el llamado desorden de deficiencia de atención e hiperactividad (conocido como ADHD, su sigla en inglés). Ella indicó que los chicos "se calmaron mucho

después de las clases de danza" y que someterlos a varias horas de danza "no sólo mejoró su atención en la clase, sino que los hizo menos agresivos".

En la URJC que estamos validando y adaptando la experiencia del Psicoballet cubano a nuestro país, siendo nuestro objetivo comprobar su eficacia con niños hiperactivos.

## Método

### *Participantes*

Han participado en esta experiencia 17 niños, 11 niños (65%) y 6 niñas (35%), con diagnóstico de ADHD, entre 7 y 9 años. Edad media de 8 años.

### *Materiales*

Test de rejilla (Harris y Harris, 1984) y Test de atención d2 de Brickenkamp (2002).

En la mayoría de los estudios las puntuaciones del d2 son muy fiables ( $r > 0.90$ ), independientemente del estadístico aplicado, incluso en las muestras especiales los índices se encuentran entre 0.70 y 0.80 (Brickenkamp y Cubero, 2002). La validez del test es también alta 0.90, Seisdedos (2012). Es una de las pruebas psicológicas de atención más utilizadas por su alta confiabilidad interna, validez, valor predictivo, de criterio y de constructo. Consiste en una planilla con 14 líneas que tienen, cada una, 47 caracteres para un total de 658 estímulos en la forma de una d o p marcadas con 1, 2, 3 o 4 puntos. El ejercicio radica en revisar las líneas en un tiempo limitado (20 segundos por cada una), señalando las d con dos marcas (estímulo relevante), mientras se ignoran los demás caracteres (Bates y Lemay, 2004).

### *Diseño*

Experimental

### *Procedimiento*

Se les aplicó 2 sesiones de psicoballet (con calentamiento, trabajo de barra y de centro) a la semana de 45 minutos durante 6 meses. Antes de participar en cada sesión se tomaban medidas de concentración con los tests. Y al finalizar se aplica el mismo test.

## Resultados

Se ha realizado una diferencia de medias que nos permitirá observar si existen diferencias significativas en la concentración medida antes y después de las sesiones de Psicoballet. Para ello se ha utilizado el SPSS V.19 para Windows.

Tabla 1. *Prueba T. Estadísticos de muestras relacionadas*

	Media	N	Desviación Típica	Error típico de la media
Test rejilla antes	5.76	17	1.348	.327
Test rejilla después	8.12	17	1.867	.453
Concentración antes	136.65	17	20.491	4.970
Concentración después	150.35	17	21.257	5.156

Tabla 2. *Correlaciones de muestras relacionadas*

	N	Correlación	Sig.
Test rejilla antes y después	17	.682	.003
Concentración antes y después	17	.907	.000

Tabla 3. *Prueba de muestras relacionadas*

	Diferencias relacionadas		
	Media	Desviación típica	Error típico de la media
Test rejilla antes y después	-2.353	1.367	.331
Concentración antes y después	-13.706	9.026	2.189

Tabla 4. *Prueba de muestras relacionadas*

	Diferencias relacionadas		
	95% Intervalo de confianza para la diferencia		
	Inferior	Superior	t
Test rejilla antes y después	-3.056	-1.650	-7.099
Concentración antes y después	-18.347	-9.065	-6.261

Tabla 5. *Prueba de muestras relacionadas*

	gl	Sig. (bilateral)
Test rejilla antes y después	16	.000
Concentración antes y después	16	.000

Los resultados indican que existen diferencias significativas entre las puntuaciones obtenidas en la muestra antes de practicar la sesión de Psicoballet y después en el rendimiento en el test de la rejilla y en el d2 de concentración ( $p < .01$ ) (Se ha observado una optimización del rendimiento en atención y concentración después de las sesiones de Psicoballet (exceptuando 5 participantes que no mostraron mejoría). Confirmado tanto por padres como por profesores, en el ambiente escolar y familiar.

### Discusión/Conclusiones

Los resultados son coincidentes con los resultados de Fariñas (1999 y 2004) en Cuba y con los de Grönlund, Barbro y Weibull (2005) en Suecia. La danza y su dinámica favorecen el desarrollo y mantenimiento de la atención y de la concentración en niños con problemas de hiperactividad, siendo una alternativa de terapia, no farmacológica, muy útil para evitar medicación indebida a un diagnóstico erróneo en cuyo estudio debe seguir profundizándose dada su importancia.

### Referencias

- Bates, M.E. y Lemay, J. (2004). The d2 test of attention: construct validity and extensions in scoring techniques. *Journal International Neuropsychological Society*, 10, pp. 392–400.
- Brickenkamp, R. & Cubero, N. (2002). D2, test de atención: manual. Madrid: TEA Ediciones.
- Cernuda, A. (2012). *Arte social comunitario y aplicaciones clínicas del psicoballet. 40 años de experiencia cubana*. Actas Congreso Internacional de Intervención Social, Arte Social y Arteterapia. Murcia. Universidad de Murcia.
- Fariñas, G. (1999). *Temas de Psicoballet. Ed. Hospital Psiquiátrico de La Habana*. Revisión Cuba.
- Fariñas, G. (2004). *Psicoballet, teoría y práctica en Cuba y Puerto Rico*. Proyecto Atalanta. Universidad de Puerto Rico.
- Grönlund, E., Barbro, R., y Weibull, J. (2005) Dance/Movement Therapy as an Alternative Treatment for Young Boys Diagnosed as ADHD: A Pilot Study. *American Journal of Dance Therapy*, 27(2), 37-85.
- Harris, D.V & Harris, B.L. (1984). *The athletes guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. New York: Leisure Press.
- Levy, F., Hay, D.A., y McStephen, M. (1997). Attention –deficit Hyperactivity disorder: A category or a continuum? Genetic analysis of a large-scale twin study. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 737.
- Mercugliano, M. (1999). *¿Qué es el síndrome de perturbación en atención /hiperactividad? Clínicas Pediátricas de Norteamérica*. McGraw-Hill (877-891).
- Morán, I., Concepción, S., Cruz, M., Moreno, P., y Robles, F. (2006). *TDHA: Un trastorno de moda*. Recuperado el 1 de abril de 2015 de [http://www.psiquiatria.com/trastornos\\_infantiles/tdha-un-trastorno-de-moda/](http://www.psiquiatria.com/trastornos_infantiles/tdha-un-trastorno-de-moda/)
- Seisdedos, N. (2002). Test de atención d2 Manual. Madrid: TEA Ediciones.
- Still, G.F. (1902). Some abnormal physical conditions. *Lancet*, 1, 1008.