

La musicoterapia y la relajación aplicada a niños con TDAH.

Cristina Rubio Medina

Maestra Especialista en Educación Infantil. Licenciada en Psicopedagogía
Cristina.rubiomedina88@gmail.com

Páginas 148-152

Fecha recepción: abril 2011 (aceptación agosto 2011)

Resumen.

En este estudio se demuestra que la aplicación de la musicoterapia y la relajación como técnicas integradas en prácticas psicopedagógicas de intervención, permiten paliar y mejorar aquellos aspectos deficitarios que presentan a nivel atencional, en el control de impulsos y en la motivación aquellos niños que son diagnosticados con el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad.

Palabras clave: La musicoterapia y técnicas de relajación aplicadas a niños con TDAH.

Abstract.

This study demonstrates that the application of 'Musical Teraphy' and 'Relaxation' as integrated techniques in psychopedagogical practices of intervention allow us those mitigate and improve those loss aspects showed at an attentional level, in the control of impulses and motivation in those children who suffer from Attention Deficit Disorder with Hyperactivity.

Keywords: Musical teraphy and the application methods, Relaxation techniques, Musical teraphy and the relaxation applied to children with ADHD.

1. Introducción.

El pasado mes de Febrero se llevaba a cabo en las estancias de la Asociación Serena (centro cuyo propósito es atender a niños, y a familiares de niños con déficit de atención, con o sin hiperactividad, en la Comunidad de Castilla La Mancha), que tiene sede en la ciudad de Cuenca, un curso de Musicoterapia y Relajación, durante dos días consecutivos, en concreto los días 10 y 11 de Febrero.

Éste fue programado para ser aplicado a aquellos niños, de entre 8 a 12 años, que acuden diariamente al centro para ser atendidos en función de sus necesidades individuales por profesionales psicopedagogos y psicólogos.

Las dos sesiones del curso integraban una tipología de actividades similares para mejorar la expresión corporal y gestual, favorecer la discriminación auditiva, visual y el control de los impulsos, ejercitar la memoria operativa, y experimentar la sensación de relajación; todas ellas llevadas a cabo desde una metodología de trabajo basada en el dinamismo, la interactividad y el factor lúdico.

La Musicoterapia se define como el uso de la música, o de los elementos musicales como son el sonido, el ritmo, la melodía, y la armonía, para facilitar o promover la comunicación, la interrelación, el aprendizaje, la movilización, la expresión y la organización, entre otros objetivos terapéuticos, con el fin de atender a las necesidades físicas, emocionales, sociales y cognitivas de las personas (Federación Mundial de Musicoterapia, 1996).

La intervención basada en la musicoterapia no se basa exclusivamente en el uso de la música, sino también, del sonido en su vertiente más variada de actividades de discriminación, asociación, realización de juegos sonoros, descripción sonora de instrumentos, voces... A su vez, el movimiento es un elemento imprescindible de la terapia musical, puesto que la necesidad que siente el niño de expresarse y moverse, se aprovecha para abrir canales de comunicación, llegando así a un mejor desarrollo físico, emocional y mental equilibrado e integrado (Lacarcel, 1990)

De manera más específica, la musicoterapia aplicada a niños con TDAH, permite explotar al máximo todas las posibilidades que esta técnica nos ofrece en cuanto a aspectos musicales, sonoros, rítmicos y de movimiento;

así como la relajación, con la que se atenúa el nivel de estrés presentado por estos niños, al experimentar la tranquilidad y la sensación de relajación corporal, siendo estas esenciales para una más fácil concentración y atención ante la diversidad de estímulos (Mateos, 2004).

2. Objetivos del curso de musicoterapia y relajación.

Los objetivos del curso se centraron en explotar al máximo todas las posibilidades motrices que la musicoterapia y la relajación ofrecen en cuanto a aspectos musicales, sonoros, rítmicos, de movimiento y vuelta a la calma, para mejorar aquellos aspectos deficitarios que presentan a nivel atencional y en el control de impulsos, los niños diagnosticados con TDAH (Lacarcel, 1990).

Sin duda, el objetivo prioritario se basó en el factor lúdico, es decir, en recrear un ambiente de intervención basado en el juego dinámico para favorecer así la participación activa del alumnado. Los demás objetivos se centraron en aspectos más específicos, siendo estos alcanzados a través de actividades dispuestas para ese fin. Algunos de los objetivos planteados en el curso fueron:

- Mantener la atención en estímulos sonoros.
- Mantener la atención en estímulos visuales.
- Discriminar entre distintos estímulos sonoros.
- Ejercitar la memoria operativa
- Mantener la concentración
- Seguir diferentes ritmos
- Liberar la energía reprimida
- Expresarse mediante gestos
- Disfrutar las actividades que implican movimiento
- Aumentar el control de los impulsos
- Experimentar la sensación de relajación
- Mejorar el tiempo de reacción

3. Destinatarios.

El curso estaba destinado para aquellos niños que forman parte de la Asociación Serena, es decir, para quienes en la actualidad acuden a las instalaciones de esta Asociación, la cual se centra en mejorar aspectos personales y atenuar los déficits de aquellos que padecen el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. Las edades de estos alumnos correspondían entre 8 a 12 años, por tanto, se hizo necesario hacer una adaptación de las

actividades para abarcar de forma adecuada tal rango de edad. El número de alumnos que finalmente participaron en las actividades del curso osciló entre 9 y 10 en ambas sesiones.

4. Metodología.

La metodología empleada en el curso de musicoterapia y relajación destacó por ser dinámica, participativa y de sentido lúdico.

El dinamismo formó parte de cada una de las actividades que integraron el curso, a excepción de aquellas orientadas a la enseñanza de técnicas de relajación, donde la acción se hizo más pausada. A su vez, se integraron diversas actividades evitando así la situación de monotonía durante su desarrollo.

Las actividades se realizaron de forma conjunta, favoreciendo así las relaciones personales, la adaptación e integración grupal.

El factor lúdico, y más importante, permitió generar un ambiente de trabajo cálido, en el que los alumnos realizaban acciones productivas para su caso, disfrutando y pasándolo bien.

La aplicación de las actividades se basó en una técnica flexible, ya que las tareas de escasa recepción por parte del alumnado, pudieron ser modificadas. A su vez, el descanso entre las actividades se hizo necesario para evitar el agotamiento íntegro y la pasividad del alumnado en una participación posterior.

Finalmente, el refuerzo fue un indicador imprescindible a tener en cuenta durante todo el curso, administrado a través de emisiones vocales positivas y con el establecimiento de un sistema de puntos, que permitió al alumnado trabajar motivado y con una disposición favorable a realizar las tareas de manera eficaz y adecuada.

5. Temporalización.

El curso de Musicoterapia y Relajación se impartió en dos sesiones consecutivas con una duración de dos horas cada una. Las sesiones que conformaban el curso no incluían actividades de identidad temática, pero sí similares en contenidos y objetivos a trabajar. Estas se aplicaban en ambas sesiones en un número extenso, con el fin de evitar la monotonía, no excediendo los 10 minutos en ninguna de ellas.

6. Evaluación.

El curso de Musicoterapia y Relajación se evaluó a través de la observación de distintos factores, siendo aplicados, a su vez, cuestionarios de satisfacción, escalas de estimación y escalas de existencia, que aportaron datos de corroboración y ampliación de los ya obtenidos.

La adecuación de las actividades a la edad de los alumnos y sus gustos fue medida a través de una *escala de estimación*, de la cual se obtuvo el índice de participación activa mostrado en cada actividad.

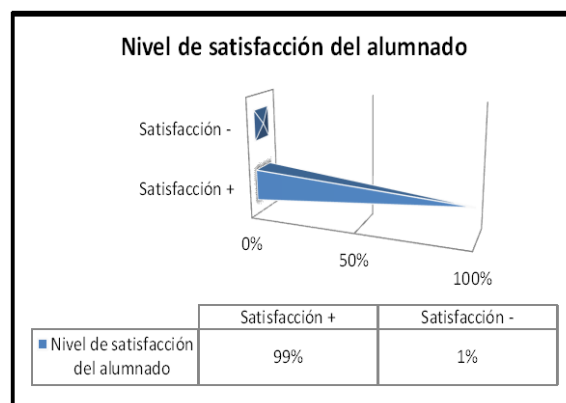
La organización temporal fue valorada a través de una *escala de existencia* cuyos datos reflejaron el cumplimiento, de manera estricta o flexible, de la temporalización prescrita para cada actividad de forma previa.

Se evaluó si los objetivos planteados en el curso habían sido alcanzados o no y si las actividades eran las adecuadas para conseguirlos, a través de una *escala de existencia*.

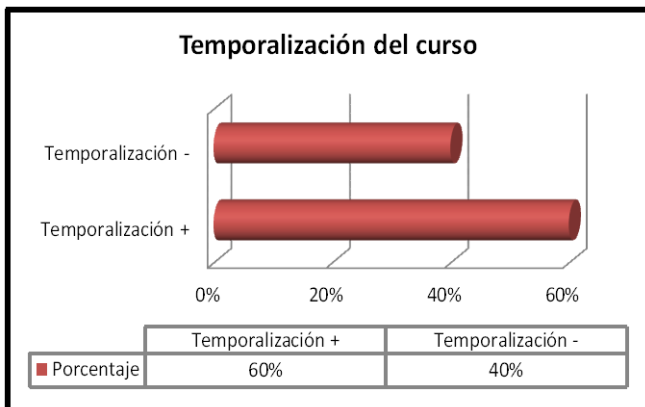
Finalmente, el nivel de satisfacción del alumnado fue medido a través de unos *cuestionarios*, rellenos por los alumnos una vez finalizado el curso, cuyos resultados sirvieron de contraste para los datos obtenidos por observación.

7. Análisis de resultados.

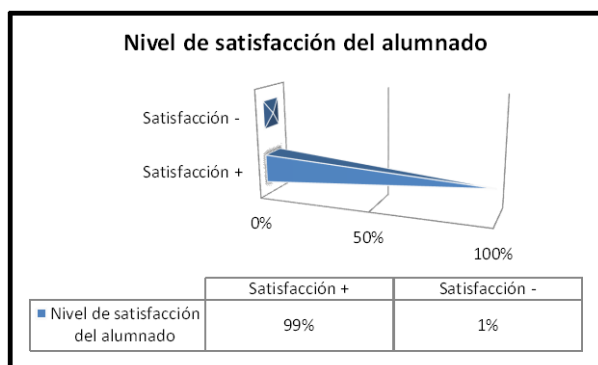
De entre todas las actividades realizadas en el curso las que mejor acogida tuvieron en el público infantil fueron aquellas basadas en juegos de competición, de expresión corporal, y relajación, siendo el porcentaje de participación activa del alumnado en las mismas de un 70%, quedando relegado el 30% de la participación más pasiva, a actividades que no llegaron a cubrir los intereses del alumnado.



La temporalización del curso obtuvo datos positivos en un 60%, frente a un 40% de resultados negativos. La Temporalización inicial planteada para el curso fue modificada en su transcurso debido a la falta de tiempo para completar cada sesión, no siendo todas las actividades previstas llevadas a cabo, ya que se vio necesario aumentar los descansos entre ellas debido al cansancio excesivo de los alumnos al término de cada actividad.



Según los cuestionarios que se pasaron a los alumnos para medir su nivel de satisfacción, se dedujo que el 99% se había mostrado satisfecho con las actividades seleccionadas, frente a un mínimo porcentaje del 1% que no mostró tal satisfacción. Esa satisfacción se hizo evidente en los alumnos al participar de forma activa en la mayoría de las actividades, en el interés por continuar en el curso, en la motivación para ser reforzados y en el esfuerzo empleado.



En cuanto a los objetivos del curso, estos se alcanzaron en un porcentaje del 90%, hecho que fue reflejado en las escalas de estimación realizadas, así como en las tablas de observación, que pusieron de manifiesto las mejoras conductuales que iban adquiriendo de manera paulatina los alumnos en compensación de sus déficits durante el transcurso de las actividades.



8. Conclusión.

Sin duda, los resultados obtenidos del curso, ponen de manifiesto los múltiples beneficios que se pueden obtener de la técnica terapéutica basada en la música y la relajación, cuyos efectos positivos a nivel mental derivan en una mejora de la capacidad atencional y de la concentración en las personas (Ruibal y Serrano, 2001)

El curso de Musicoterapia y Relajación ha satisfecho las necesidades lúdicas y de divertimento de sus alumnos. A su vez, la mejora de aspectos pedagógicos durante el curso y la reacción positiva por parte de la mayoría de los destinatarios son indicadores de que este ha sido eficaz en su práctica.

Hay que destacar que el trabajo con niños que padecen TDAH requiere perseverancia y paciencia, el conocer estrategias de llamada de atención y de control de impulsos, que son necesarias para centrar su atención en estímulos adecuados y no irrelevantes. Estos necesitan actividades dinámicas que eviten la monotonía, las cuales deben ser integradas en marcos de refuerzo para favorecer así una participación activa (Barkley, 2002).

Por tanto, la intervención psicopedagógica basada en el empleo de técnicas de musicoterapia y relajación con este colectivo, permite el desarrollo de conductas más favorables en el niño con TDAH, ya que la música es un aliado con numerosas cualidades de expresión, que complementada con la técnica de la relajación, atenuante de la actividad extrema y el estrés, favorece una práctica educativa efectiva y productiva para estos niños.

9. Bibliografía.

BARKLEY, R. A (2002). Niños hiperactivos ¿Cómo comprender y atender sus necesidades especiales? (2º Edición). Barcelona. Paidós.

FEDERACIÓN MUNDIAL DE LA
MUSICOTERAPIA (1996) ¿Qué es la
musicoterapia? Recuperado el día 14 de Junio
de 2011 en,
http://www.terapiacorporal.cl/link/donde_hay_vida_hay_sonido.pdf

LACARCEL, J (1990). Musicoterapia en
educación especial. Murcia. Universidad de
Murcia.

MATEOS, L. A (2004). Actividades musicales
para atender a la diversidad. Madrid. ICCE

RUIBAL, O y SERRANO, A (2001). Respira
unos minutos. Barcelona. INDE