

LOS BENEFICIOS DE LA MÚSICA EN EL TRATAMIENTO DE LA HIPERACTIVIDAD

Por [Isabel Francisca Álvarez Nieto](#).

El síndrome hiperkinético o trastorno de hiperactividad, fue descrito por primera vez en 1902 por Still, quien agrupó sus síntomas más frecuentes (intensa actividad motora, déficit de atención o trastornos de la conducta) para tratar de facilitar su abordaje.

Según los diversos estudios realizados, la hiperactividad afecta a la población menor de 7 años entre un 3% y un 4% y más a niños (75%) que a niñas (25%). Y si bien sus causas no están suficientemente probadas, la teoría principal de los especialistas apunta a una disfunción cerebral, reconociéndose también la influencia de los factores ambientales.

Una de las manifestaciones más claras de la hiperactividad suele ser la falta de atención, que les acarrea en ocasiones, serios retrasos a nivel académico. A este respecto J. F. Romero (1990) señala:

La atención se desarrolla gradualmente hasta los 12 ó 13 años, en que se produce un aumento importante de su capacidad. Los niños con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención por Hiperactividad) muestran una capacidad para mantener la atención selectiva similar a la de los niños de inferior edad, y menor que la de sus compañeros de la misma edad y sin problemas de aprendizaje.

Sin embargo, investigaciones experimentales llevadas a cabo en Canadá y Australia en los años 70 no hallaron diferencias en atención selectiva auditiva o visual respecto a los niños de igual edad.

Estos datos, unidos a los que consideran el ambiente un factor influyente, son de crucial importancia para que la música se convierta en el hilo conductor de cualquier tratamiento que se lleve a cabo con niños hiperactivos; más si tenemos en cuenta las siguientes cuestiones:

- ❖ Existen teorías, como la de estimulación óptima o la de patrones de onda sincrónicos de Rogers, que entienden la atención como, un sistema de autorregulación en sí mismo.

- En este sentido, la música (especialmente en lo que se refiere al uso de instrumentos) les proporciona la actividad que demandan exigiéndoles al tiempo una atención que se encubre con el placer que les supone el proceso creador.
- ❖ Estudios desarrollados por Douglas evidencian la atracción de los niños hiperactivos hacia lo novedoso.
- ❖ Entre los 0 y los 2 años presentan una elevada reacción ante estímulos auditivos.
 - La música les puede presentar estímulos auditivos novedosos en múltiples campos, que también requieran de participación y movimiento, como la dramatización de un cuento con instrumentos, los desplazamientos al ritmo de la música, etc. Notar aquí que, sin que los afectados lo perciban, se está trabajando uno de los aspectos más importantes dentro de la hiperactividad, como es la falta de atención y la canalización de su movimiento.
- ❖ El procesamiento de la música ayuda a activar los dos hemisferios cerebrales.
 - Ambos hemisferios desempeñan misiones distintas, aunque susceptibles de ser puestas simultáneamente en marcha con la realización de algunas actividades, como las musicales, cuya ejecución activa las funciones del hemisferio derecho (ligado por lo general a la emoción, la capacidad artístico-musical y espacial) y del hemisferio izquierdo (relacionado con el lenguaje y las operaciones lógicas).
- ❖ Especialmente antes de los 3 años la música les ayuda en su comunicación verbal, pues presentan un lenguaje con gran inmadurez expresiva.
 - El enriquecimiento lingüístico contextualizado que se produce con las canciones les ayuda a mejorar su vocabulario al tiempo que las manifestaciones grupales le permiten entrenar su expresión sin cohibirse, al encontrarse amparado por el resto de compañeros.
- ❖ La música ayuda a mejorar la relación del cuerpo con el entorno.
 - La estimulación musical permite que el mundo interior entre en contacto con el mundo exterior a través de una serie de sensaciones del campo físico (vibraciones), auditivo (melodías

diversas), visual (diferentes instrumentos o formas de escritura o representación de signos musicales, recordemos a Kodaly) o psíquico (lo que sugiere la obra trabajada).

- ❖ La música les facilita el desarrollo del lenguaje, que estos niños tienen menos desarrollado y que tiene gran importancia a partir de los 7 años, pues asume un papel de autorregulación.
 - La música les permite comunicarse con fluidez y libertad, pues, cuando les cuesta expresar sus propios pensamientos o sentimientos verbalmente, pueden superar su frustración expresándose a través de una canción cuyas palabras muestren, por ejemplo, un estado de ánimo similar al suyo. A su vez, esto les ayuda a darse cuenta de que hay personas que se sienten igual que él.
- ❖ El ambiente familiar y escolar se ve mejorado con la música, lo que facilita la integración y modificación de la conducta del alumno.
 - Al trabajar la música en grupo se crea el clima emocional idóneo para expresarse y relacionarse con sinceridad y libertad. Así, cuando el niño hiperactivo consiga interactuar de manera positiva con sus compañeros en la sesión de música, comprenderá que también puede hacerlo fuera del aula, pues habrá aprendido nuevas formas de comunicación.
- ❖ La música contribuye a reducir los niveles de ansiedad y a alcanzar una respiración más profunda y relajada.
 - Trabajar con música permite adaptarse al ritmo interno de cada individuo, algo de enorme importancia para tratar a alumnos que, por su hiperactividad, puedan presentar un ritmo de aprendizaje más perturbable.
- ❖ Informes de investigaciones experimentales, enmarcadas dentro de las teorías del procesamiento de la información, han destacado la importancia de la música sobre la atención y la memoria.
- ❖ El incremento de la actividad, de la atención selectiva y de la producción, se ven influidos por la música.
 - Para mejorar la atención es importante comenzar con tareas sencillas, lo mismo que para activar la producción lo es una adecuada organización. Agrupando ambas ideas se encuentra la música. Con ella al alumno se le pueden marcar pequeñas metas con las que lograr realizar correctamente una tarea,

evitando en gran medida la distracción, mejorando la ejecución y estimulándole. También son importantes las técnicas de modificación de conducta, con las que al alumno se le refuerza positivamente tras una conducta adecuada, estimulando su repetición.

- ❖ La música tiene efectos sobre el cuerpo, la mente, las emociones y la función autónoma.
 - Con la música el alumno aprende a conocerse, con sus virtudes y defectos; pero también aprende a valorarse a sí mismo y a los demás respetando las diferencias positivamente. Al realizar tareas grupales, consigue metas que de otra forma quizás no lograría, mejorando su autoestima y predisposición para la realización autónoma de tareas. Esto, unido a la gratificación que aporta trabajar con música, les ayuda a conformar su personalidad.
- ❖ Los métodos receptivos o auditivos con los que se escucha la música al tiempo que ésta se combina con ondas de sonido de baja frecuencia (vibroacústicos) permiten relajar todo el cuerpo.
 - Debido a la gran actividad que presentan los sujetos hiperactivos y a que muestran cortos períodos de sueño, necesitan espacios de relajación; para ello se puede aprovechar para relajarles con música acompañada de vibroacústicos o masajes antes del comienzo de estos momentos de descanso.
- ❖ El empleo de técnicas activas unidas a la música, como la utilización del propio cuerpo o distintos instrumentos, ayuda a la mejora de la relación con otras personas.
 - El uso de instrumentos musicales permite que el niño proyecte en éstos su actuación o pensamiento y canalice así sus emociones al no sentirse cohibido.
- ❖ Según los estudios llevados a cabo por Stewart, los niños hiperactivos se comportan con normalidad al exponerse a un ambiente rico en estímulos.

Todos estos datos evidencian la influencia que ejerce la música sobre la ejecución de tareas en niños hiperactivos y con problemas de atención.

En este sentido, Keenan describió cómo la música afecta al cuerpo, palabras que Winder recogía así:

La estimulación musical puede tanto activar como calmar porque el cuerpo contiene mecanismos y estructuras que promueven efectos de activación (sensorial, central, autónomo y motor), así como mecanismos que moderan el nivel de excitación. Los sistemas son activados por cambios internos en la química corporal y en el funcionamiento eléctrico como resultado de la estimulación sensorial (...) la afirmación de que el hombre es esencialmente un ser rítmico está basada en el alto grado de regularidad rítmica de las respectivas funciones biológicas. Se ha encontrado que el ritmo musical tiene un profundo efecto sobre el ritmo cerebral y, por tanto, sobre la función cerebral.

Guiados por estos principios, desarrollan su labor los centros que curan con armonías o musicoterapia, técnica natural que ya se aplicaba a comienzos del S. XX en Europa y que en EE.UU. es cursada como carrera universitaria desde los años 50, aplicándose en hospitales.

Aitor Loroño, director de un Centro de Investigación en Musicoterapia, justifica el uso de esta terapia para *tratar sobre todo los desórdenes relacionados con el cerebro y el sistema nervioso, desde el dolor y los trastornos psicológicos y emocionales, hasta las dolencias mentales y neurológicas.*

Afirma, asimismo, que su aplicación contribuye a mejorar los resultados en el tratamiento de la hiperactividad infantil.

Precisamente, esto ya se está desarrollando en muchos centros educativos europeos para mejorar el rendimiento académico del alumno afectado y facilitar al integración con sus compañeros, contribuyendo al mismo tiempo a mejorar otros muchos aspectos, ya marcados en la relación anterior de beneficios, como el lenguaje, la autorregulación o la reducción de la ansiedad.

Evidenciada la utilidad de la música para la reducción y canalización de la hiperactividad infantil, padres, educadores, y profesionales médicos,

no tenemos más que ponerla en práctica, para que esta rica oferta cognitiva y sensorial sacie la necesidad de estimulación de estos pequeños.

Bibliografía consultada:

- Música y Educación. Los efectos tranquilizadores de la Música. Vol. III, 2, Nº 6 pág. 455.
- Romero, J. F. (1990) Los retrasos madurativos y las dificultades en el aprendizaje. En Desarrollo y Educación. C. Coll.
- Winder, C. M. (1981) Programa de estimulación musical ascendente e hiperactividad infantil. Rev. Musicoterapia. Vol. 29, Nº 3, p. 173-181.