

Por Samuel Cartaya
(samuelcrty@gmail.com)

Actividades musicales para el TDAH en el aula



Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM 2015) de la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA), el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se define como un conjunto de conductas de desatención y/o hiperactividad e impulsividad.

Los niños que padecen de este trastorno, cada día más común, suelen tener dificultades para controlar la atención, estar quietos por mucho tiempo, terminar tareas, seguir normativas, controlar impulsos y otros comportamientos que a la larga se traducen en conductas desadaptativas, pro-

blemas en el proceso de aprendizaje y baja autoestima.

En los últimos años han surgido nuevas teorías que tratan de explicar el origen y los síntomas del TDAH, siendo una de ellas la teoría de la autorregulación de Russell Barkley, científico y psicólogo norteamericano, considerado el padre del TDAH en este siglo. Barkley (en Servera-Barceló, 2005) nos explica que el problema radica en un pobre desarrollo de la Funciones Ejecutivas (FE) que, en resumen, son las funciones que nos permiten autorregular nuestras conductas y modificar respuestas ante ciertos estímulos mediante la introspección.

Para Barkley (en Servera-Barceló, 2005), el problema no está en la incapacidad de prestar atención, sino en la pobre capacidad de evitar que nuestra atención sea capturada por cualquier estímulo que rodea al chico con TDAH.

En otras palabras, la atención de los niños actúa como un demonio de Tasmania que corre por todos lados sin poder enfocarla en una sola cosa. Desde esta perspectiva, la solución es entrenar al niño para ejercer la autorregulación o autocontrol de su cuerpo, en primer lugar, y luego de su mente, a fin de lograr mejoras considerables en sus capacidades atencionales.



A continuación les presento algunas ideas que les pueden ayudar a desarrollar estas capacidades autorregulatorias con música, en el aula. Cabe destacar que no se necesita ser músico para usar la música como una herramienta efectiva en el aula, solo ganas de hacerlo y mucha creatividad.

Autorregulación psicomotriz

Entenderemos la autorregulación sensorio-motriz como la gestión que hace el cerebro de los estímulos externos y su respuesta corporal a ellos; su capacidad de controlar los movimientos. Para esto vamos a practicar algunas ideas musicales, tales como:

► Juegos de stop:

La idea principal es que, al sonar la música, los niños deben caminar o correr (selecciona una canción lenta para caminar y una rápida para correr), y cuando la música se detiene deben quedar en estatuas, sin moverse. Igualmente, podrías utilizar un instrumento musical pequeño, como un tambor o un pandero, y bajo el mismo principio hacer la actividad. En este último caso podrías hacer que los niños lleven uno a uno las riendas del juego, tocando

o dejando de tocar para que los demás caminen o corran o se detengan. Luego de la actividad podrías conversar sobre la importancia de escucharse uno al otro, o de tener momentos de euforia y momentos de paz. Te sugiero algunas canciones para que puedas iniciar:

- Edvard Grieg - Peer Gynt - Suite No. 1, Op. 46 - I. Morning Mood
- Khachaturian: Sabre Dance / Rattle · Berliner Philharmoniker

Autorregulación perceptivo-cognitiva

En esta serie de ejercicios vamos a trabajar la forma en que el cerebro gestiona, analiza y responde a los estímulos. Es un poco la idea de “sentir, detenerme, analizar y actuar”.

► Para trabajar estas capacidades necesitas dos o tres instrumentos distintos, y mucha creatividad. Básicamente, vas a asignar una acción a cada instrumento musical, ejemplo, saltar cuando suena el tambor, caminar cuando suena el pandero y hacerse el dormido cuando suena la flauta (no es necesario que seas un flautista, solo el estímulo del sonido).

► Escóndete detrás de alguna tela o mesa, de forma que los chicos no vean el instrumento que estas usando, solo lo escuchen y respondan con la acción correcta ante el sonido correcto. Este ejercicio está basado en la metodología de Edgar Willems, llamada zoom auditivo, en la que el niño escucha, reconoce y responde ante un estímulo utilizando sus capacidades de análisis y atención (Fernández, 2007).

Jugando y musicalizando tu aula puedes contribuir al desarrollo de las capacidades autorregulatorias de tus estudiantes y lograr mejoras significativas.

Referencias

Fernández, J. (2007). *Edgar Willems. Aportaciones teóricas y metodológicas a la educación musical: una selección de autores importantes*. Barcelona: Graó.

Servera-Barceló, M. (2005). Modelo de autorregulación de Barkley aplicado al trastorno por déficit de atención con hiperactividad: una revisión. *Revista de Neurología*, 40(6), 358-368.