

LA TERAPIA MUSICAL PUEDE TRATAR Y CORREGIR LA ANSIEDAD O LA HIPERACTIVIDAD



La música

Está presente a lo largo de nuestras vidas, nos emociona, nos relaja, nos acompaña... y, por increíble que parezca, la música ahora también puede mejorar la salud física y mental de los niños con problemas. En los últimos tiempos psicólogos, médicos, maestros y músicos han comenzado a aplicar con gran éxito esta técnica como complemento o tratamiento de diferentes trastornos.

Rosalía Torres Castro/Fotos: Pablo Vázquez.

Pablo tiene dos meses recién cumplidos, Álvaro siete años, Gloria once y Francisco 18 y a pesar de sus dispares edades, los cuatro son, desde hace varias semanas, compañeros de clase en el Centro Pedagógico de Estimulación de la Escucha Santa Teresa de Alcorcón (Madrid); donde comparten cada tarde, junto con sus respectivos familiares, la aplicación de una técnica terapéutica, basada en la música, para tratar sus problemas y conocida con el nombre de Técnica Tomatis.

Los cuatro se encuentran en una amplia sala en la que, mientras construyen un puzzle, realizan un dibujo o simplemente descansan, perciben, a través de unos auriculares especiales, una serie de sonidos dinamizantes que van desde las

melodías de Mozart hasta los cantos gregorianos, pasando por las grabaciones de la voz de su propia madre.

El objetivo de esta técnica de estimulación auditiva es, según explica la directora pedagógica del Centro Santa Teresa (Asociación Profesional Española de Alumnos del Dr. Tomatis (ALTOM), Carmen Morante, optimizar la función de escucha.

A través de esta terapia se va reeducando el oído, mediante un aparato llamado **oído electrónico**, hasta lograr una función de escucha óptima que va a permitir a la persona desarrollar todos sus potenciales que quedaron bloqueados en algún momento de su desarrollo. Es el caso de Álvaro (siete años), un niño adoptado que, como nos cuenta su

madre, Emma, ha tenido varios problemas relacionados con el comportamiento y que desde que acude a la terapia se están solventando muy positivamente. "A la segunda semana de acudir a la terapia ya comenzamos a ver los resultados: Álvaro estaba mucho mejor, incluso le cambió hasta la expresión de la cara. Ahora, tras varias sesiones, está más sereno y tranquilo, te escucha y te atiende más y notamos que ha madurado mucho", explica emocionada su madre.

Aprendiendo a escuchar

La importancia del oído y el proceso auditivo en el desarrollo del lenguaje constituye el planteamiento fundamental de este método. Nuestro oído y nuestra capacidad de escuchar tienen un papel más

DIFERENTES PROBLEMAS COMO LA DISLEXIA, LA BAJA AUTOESTIMA,

ca que cura

importante de lo que en un principio podemos pensar “la capacidad de escucha se desarrolla ya en el vientre materno, y aunque el oído funciona en el feto desde el primer momento, es a partir del cuatro o quinto mes de embarazo cuando su papel se convierte en fundamental, acumulando numerosos recuerdos que le proporcionan alegrías y sus primeras experiencias sensoriales”, nos cuenta Carmen Morante. Luego, a medida que el niño crece en el vientre materno, va intentando escuchar mejor la voz de su madre, es por esto por lo que va a buscar un mejor contacto de la cabeza con los huesos de la pelvis, orientando así, su encaje hacia la posición cefálica de salida. La voz materna es un instrumento vital para el niño y más terapéutico



De esta forma, continúa, el niño consigue “regresar” al vientre materno que le tranquiliza, le da seguridad, le apacigua, y ésta es la base mediante la cual se pueden solucionar problemas que quedaron anclados en el pasado. Es lo que se está aplicando a Pablo (dos meses), un precioso bebé que tuvo varios problemas durante el parto y que tras él le quedaron varias secuelas: se mostraba inquieto, tenso, dormía y comía mal. Así Pablo, mediante un vibrador óseo (pequeño sensor), escucha la voz de su madre filtrada tal y como la oía en el útero. Según cuenta Inma, su madre, “ahora está más tranquilo, duerme bien, come mejor, se ha relajado notablemente y se porta de maravilla”.

El poder de Mozart

En el año 1993 la prestigiosa revista científica *Nature* sacó a la luz los resultados de una investigación realizada por la psicóloga, Frances Rauscher, y por el neurobiólogo, Gordon Shaw, de la Universidad de California, en los que se mostraba cómo la música del compositor austriaco, Wolfgang Amadeus Mozart, lograba sorprendentes resultados en aquellos estudiantes que la escuchaban antes de someterse a un test de razonamiento espacio-temporal. Resultó sorprendente que aquellos chavales que escucharon las piezas del compositor obtuvieron calificaciones muy superiores frente al grupo que no escuchó las melodías. A partir de este hallazgo se comenzaron a popularizar, aún más, entre la sociedad los beneficios de la música sobre las personas llegando a englobarlos bajo el apodo de el “efecto Mozart”.

Pero... ¿por qué Mozart? ¿por qué no se utilizan en la terapia las piezas de otro



de lo que parece. Por eso, en la terapia intentamos revivir y reproducir con los niños esta situación y para ello utilizamos grabaciones con la voz filtrada de la madre del propio niño; esta reproducción de la voz de la madre la realiza el oído electrónico que intenta asemejarse lo máximo posible al sonido que escuchaba el bebé dentro del útero de su madre, explica Carmen Morante.

DOSSIER



Los niños pueden realizar una actividad relajante como hace Álvaro (siete años) junto a su madre.



La terapia también es apta para los bebés. Aquí vemos a Pablo (dos meses) junto a su madre Inma.



Gloriana (once años) junto a su padre en un momento de la terapia.

compositor ¿qué tiene él que no tengan los demás? Carmen Morante nos resuelve estas dudas explicándonos que “la música de Mozart tiene unas características especiales, sus partituras parecen lograr el más perfecto equilibrio entre los efectos relajantes y vigorizantes del sonido.

Sus frases musicales expresan mejor que ninguna otra música la armonía entre los ritmos respiratorios y cardíacos, a la vez que su riqueza de armónicos agudos produce un efecto altamente dinamizante”. Por todo esto, la música de Mozart, es especialmente apropiada para

¿En qué problemas se puede aplicar la terapia de la escucha?

- Retraso en la aparición del lenguaje.
- Problemas de lectura y escritura (dislexia, disfasia).
- Dificultades para mantener la atención y concentración.
- Falta de interés por aprender.
- Bajo rendimiento en la escuela.
- Cambios bruscos de humor.
- Hiperactividad.
- Baja autoestima.
- Tendencia al aislamiento o agresividad.
- Estados de ansiedad, angustia o depresión.
- Trastornos del sueño y de la alimentación.
- Dificultades de adaptación al entorno.
- Equilibrio y coordinación deficientes.
- Dificultad de orientación espacio tiempo.
- Torpeza en los movimientos corporales.
- Circunstancias difíciles durante el embarazo.
- Niños prematuros.
- Adopción.
- Ayuda en el aprendizaje de idiomas.
- Mala postura (rigidez o laxitud).

aplicar en la estimulación de la escucha, además, sus composiciones fueron realizadas a una edad muy temprana, por lo que sus melodías son muy dinámicas y tiende a repetir regularmente sus secuencias musicales, un hecho que agrada, ya que al cerebro humano le gustan los patrones y las melodías bien organizadas. A pesar de que en la terapia de la escucha también se utilizan cantos gregorianos, Mozart es el principal recurso terapéutico, agrega.

Y no vale con ponérselo nosotros mismos en casa, ya que como explica la experta, “no es lo mismo. Aquí el trabajo lo hace el oído electrónico, aparato con el cuál trabajamos, que utilizando la música como soporte consigue el efecto que pretendemos, armonizar nuestro sistema nervioso y aportar energía al cerebro. Por ejemplo, la terapia que siguen Gloriana (once años) y Francisco (18), ambos acuden al centro para tratar su dislexia (el 80 por ciento de los niños disléxicos lo son a causa de trastornos auditivos), se basa fundamentalmente en la música de el



El método es eficaz para el tratamiento de la dislexia, como es el caso de Francisco (18 años) y Gloriana (once).

La técnica Tomatis

Esta técnica de estimulación auditiva debe su nombre a su creador: el otorrinolaringólogo francés, Alfred Tomatis (1920-2001), que hizo una serie de descubrimientos que llevaron al desarrollo del método llamado "estimulación auditiva" o "terapia de la escucha" que en la actualidad es aplicado por especialistas de las áreas de la psicología, la medicina y la educación, entre otras. El doctor Tomatis descubrió la relación que tienen los aspectos psicológicos con la función de la escucha y dedicó su vida a la investigación de los mecanismos que relacionan el oído y la voz, desarrollando un método que utiliza un aparato llamado oído electrónico.

Su trabajo fue reconocido por la Academia de Ciencias y Medicina de Francia y en la actualidad existen centros en todo el mundo (en España más de 40) que siguen las enseñanzas del otorrinolaringólogo.



El oído electrónico (aparato creado por el Dr. Tomatis) es el encargado de "obligar" al oído a trabajar de forma adecuada, abriendo nuestra escucha a aquello que hemos dejado de percibir (efecto de remanencia).

compositor austriaco. Como nos cuentan sus respectivos padres, los dos han mejorado notablemente, aunque "aún les queda mucho camino por recorrer, la dislexia requiere mucha paciencia y el tratamiento es continuo", explica Pepa, madre de Francisco, que tiene dificultades desde los cuatro años.

También para aprender idiomas

La técnica Tomatis, además de servir para tratar problemas como la dislexia, la hiperactividad o el estrés, entre otros, también nos puede resultar muy útil para el aprendizaje de idiomas, el oído, una vez más, vuelve a adquirir un papel fundamental en esta tarea.

¿Alguna vez os habéis preguntado por qué los niños muy pequeños tienen



mayor capacidad para aprender idiomas, e incluso pueden llegar a aprender dos o tres a la vez?

Pues esto sucede, según nos cuenta Carmen, porque nuestros oídos al nacer están abiertos a todas las frecuencias de lenguaje lo que nos permitirá, en un momento dado, aprender cualquier idioma o varios a la vez si nos acostumbramos a ellos y los oímos a menudo. Sin embargo, si esto no sucede y sólo escuchamos una lengua, con el tiempo nuestro oído se acostumbra a sincronizar las frecuencias comunes del medio lingüístico que nos rodea y deja de percibir los tonos a los que no estamos acostumbrados. Por esto, después de un tiempo, al introducir un nuevo idioma, nos cuesta más trabajo memorizar y pronunciar el nuevo lenguaje.

Esta técnica de estimulación auditiva, facilita la integración de otros idiomas por medio, una vez más, del oído electrónico y de cintas específicas para cada idioma. Así, se educa al oído para percibir correctamente los sonidos de esta nueva lengua, haciéndonos sus sonidos más familiares.

Una terapia... en positivo

Platón dijo "la música da alma al universo, alas a la mente, vuelos a la imaginación, consuelo a la tristeza y vida y alegría a todas las cosas", nada más lejos de la realidad, está comprobado que la terapia musical ayuda a resolver o mejorar problemas, positiviza, ameniza y nos hace sentir un poco más felices en nuestro día a día. ■

Agradecimientos:

Centro Pedagógico de Estimulación de la Escucha Santa Teresa de Alcorcón (Madrid).
www.santa-teresa.es/tomatis/tomatis.html

Más información:

www.altomtomatis.es