

CURSO MUSICOTERAPIA

SESIÓN PRÁCTICA APLICADA AL AULA: Beatriz Mota Prieto

EXPERIENCIA: Sesiones de relajación con música relajante.

Como maestra de Pedagogía Terapéutica he trabajado con muchos alumnos/as que presentan un Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, por lo que presentan un nivel de activación motor en ocasiones mucho más elevado que el resto del alumnado. Al llevar a cabo sesiones de una hora o 45 minutos individuales o en pequeño grupo llevamos a cabo sesiones de relajación global. Para ello solemos utilizar el gimnasio del cole. En el gimnasio distribuimos las colchonetas en función del número de los alumnos/as y **escuchamos música para relajación**. El procedimiento que realizamos es el siguiente:

- 1.- Cada alumno/a se coloca al lado de su colchoneta y de pie comienza a relajar extremidades: manos, muñecas, pies, tobillos, cuello, cabeza...dirigidos por la profesora.
- 2.-Luego se tumba cada alumno en su colchoneta y comenzamos a relajar piernas, brazos, tronco, pecho, cabeza...también guiados.
- 3.- Cierran los ojos y comienzan a escuchar el cuento que guiará su relajación total.
- 4.- Los alumnos/as quedan totalmente relajados y algunos se duermen.
- 5.- En los casos en los que los alumnos/as solo lleguen a realizar bien hasta el punto 3 sin llegar a conseguirlo del todo, es necesario contarles el cuento de forma individual teniendo en contacto un pie o la mano.
- 6.- El alumno/a reproduce en voz alta para todos las sensaciones experimentadas y en el caso en el que nos encontremos con alumnos muy tímidos lo redactarían por escrito.

***Todos estos procedimientos se realizan escuchando música de relajación.**

CONCLUSIÓN:

Esta experiencia se ha llevado a cabo de forma individual y en pareja con alumnos/as que presentan TDAH y con un grupo de 15 alumnos/as de 4º de EP que presentaba problemas de comportamiento. Los resultados fueron bastante beneficiosos, teniendo en cuenta que conseguimos lo esperado: la relajación del alumno/a y un aumento de atención hacia los aprendizajes.

Fue mucho menos complicado a nivel individual, en pareja o en pequeño grupo (no más de 5) que con el gran grupo, ya que es más difícil guiar a todos los alumnos/as y atenderles debidamente, por lo que tuvimos que realizar muchas más sesiones.

Es impresionante como la música y también la voz de las personas pueden llegar a conseguir que los demás se relajen.

Desde el ámbito de la educación, se hace necesaria la utilización metodológica de la música como instrumento que permita mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, no solo con el alumnado que presenta alguna necesidad específica de apoyo educativo sino como medio para favorecer el aprendizaje de todo el alumnado al trabajar y desarrollar todas y cada una de las funciones psicológicas básicas.