



La musicoterapia en alumnos con deficiencias visuales. Actividades para la mejora de la calidad de vida y la salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual

Julio C. Llamas

Profesor tutor de Primaria y Secundaria, musicoterapeuta, profesor de música, escritor y articulista.

juliollamasrodriguez.blogspot.com.es/
juliollamasrodriguez.webnode.es/

| Music therapy for visually impaired pupils. Activities to improve quality of life and physical health, social, communicative, emotional and intellectual

Resumen

El presente artículo ofrece una serie de actividades dentro del ámbito de la musicoterapia para poder trabajar con los alumnos de educación primaria que tengan algún tipo de deficiencia visual. Con esto conseguimos optimizar el aprendizaje de estos niños y, también, favorecer los diferentes procesos de socialización así como el equilibrio, la motricidad, la orientación espacial y la autoestima.

Abstract

This article proposes different activities from the Music Therapy point of view, to work with primary education pupils that could have some visual impairment. With this we can optimize the learning of these pupils and encourage the different socialization processes, the balance, motor skills, spatial orientation and the self-esteem too.

Palabras Clave

Deficiencia visual · Música · Socialización · Musicoterapia · Aprendizaje · Autoestima · Motricidad · Equilibrio · Orientación espacial

Keywords

Visual impairment · Music · Socialization · Music therapy · Learning · Self-esteem · Motor skills · Balance · Spatial orientation

Introducción

La gran mayoría de la información que nos llega se hace a través de la visión. De este modo, podemos adquirir distintas habilidades y conocimientos y realizar diferentes actividades.

En la infancia es muy importante el papel que juega el sentido de la vista. En los niños con problemas y patologías de la vista es crucial determinar qué grado de pérdida visual tienen y las posibles repercusiones para poder realizar adecuadamente las distintas actividades musicoterapéuticas.

Es importante reseñar que las actividades que aquí se presentan tienen un carácter general, y siempre se han de adaptar a cada niño y niña, pues todos ellos son diferentes, con sus particularidades.

Utilizando la musicoterapia conseguimos que los niños desarrollen la expresión emocional, la seguridad física, el facilitar los movimientos de marcha, lateralidad, equilibrio, posibilitar la adquisición de valores culturales, desarrollar la creatividad, aumentar las habilidades comunicativas e incrementar el autocontrol.

Algunos términos importantes

·Ceguera: la persona no ve nada o sólo distingue entre luz y oscuridad. Es cierto que algunos pueden diferenciar entre luz y oscuridad, pero no reconocen la forma de los objetos.

·Deficiencia visual: la persona puede ver o distinguir, con la mejor ayuda posible (lentes, lupas, etc.), algunos objetos a distancias muy cortas. Conserva algún resto de visión útil para su vida diaria. Puede leer, con los aparatos pertinentes, letra impresa grande.

·Agudeza visual: capacidad de percibir la figura y forma de los objetos y poder discriminar sus detalles.

·Campo visual: facultad de percibir objetos fuera del la visión central, punto de visión más nítido.

Patologías que cursan con ceguera o deficiencia visual

·Catarata: se caracteriza por la pérdida de transparencia en el cristalino. Tras una operación, se suele recuperar, en la mayoría de los casos, la visión.

·Glaucoma: se produce por un aumento de presión intraocular. El nervio óptico se daña irreversiblemente y disminuye la agudeza visual, sobre todo en lo periférico.

·DMAE: la degeneración macular asociada a la edad tiene su etiología en el propio envejecimiento, además de otros factores asociados. La mácula se daña produciendo un descenso importante en la agudeza visual y una pérdida del campo visual central.



- Retinopatía diabética: la diabetes afecta a la microcirculación de la retina y produce hemorragias que afectan a la visión.
- Maculopatías: son enfermedades de la retina que se localizan en la mácula y causan distintos tipos de pérdida visual.
- Patologías del nervio óptico: se producen por diversos problemas congénitos, infecciones, procesos inflamatorios etc., y pueden dañar el nervio óptico, con la consiguiente pérdida visual.
- Miopía magna: una miopía muy elevada afecta a la retina con un riesgo elevado de desprendimiento de ésta.
- Retinosis pigmentaria: se caracteriza por ceguera nocturna y problemas con el campo visual periférico. Se trata de una patología hereditaria.
- Degeneraciones retinianas: es un conjunto amplio de enfermedades de la retina que afecta a lo propiamente ocular y en algunas ocasiones a enfermedades sistémicas.
- Síndrome de Usher: combinación de ceguera o deficiencia visual y sordera o deficiencia auditiva. En la mayoría de los casos está asociada a retinosis.
- Plurideficiencias: la persona tiene varias enfermedades asociadas a la ceguera o deficiencia visual.

Afirmaciones falsas sobre la ceguera y la deficiencia visual

Que algunas personas sean totalmente ciegas y no vean absolutamente nada; en algunos casos es así, pero no siempre.

Todas las personas necesitan bastón, perro guía y persona que los acompañe; no siempre es así.

La pérdida visual puede ocurrir a cualquier edad, puede ser hereditaria o por un accidente; unas son tratables médicamente y otras no tienen todavía solución. Las personas ciegas o con deficiencia visual pueden apoyarse en un perro guía, un bastón o un guía vidente para desenvolverse en la vida cotidiana de una forma normalizada.



Definición de musicoterapia

La Asociación Mundial de Musicoterapia define ésta de la siguiente manera:

La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en ambientes médicos, educativos y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades, buscando optimizar su calidad de vida y mejorar su salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual y su bienestar. La investigación, la práctica, la educación y la instrucción clínica en la musicoterapia están basadas en los estándares profesionales según los contextos culturales, sociales y políticos.

Propuestas de trabajo

Personas a las que van dirigidas las pautas de trabajo musicoterapéutico: un grupo de niños, 8 componentes, algunos con ceguera adquirida (pérdida parcial de la visión) y otros con deficiencia visual con pérdida de campo visual periférico. El campo visual central está también afectado, aunque perciben tamaños, formas, luminosidad y colores.

Edad de los niños: 10 años (se pueden adaptar las diferentes actividades para trabajarlas con niños más pequeños o más mayores).

Objetivos generales:

- Potenciar y desarrollar diferentes aspectos cognitivos.
- Trabajar la motricidad.
- Practicar la comunicación.
- Aumentar la autoestima.
- Utilizar la música como medio de concentración y relajación.
- Potenciar el aspecto lúdico que hay en cada niño.

Objetivos específicos:

- Trabajar la marcha por medio de distintas audiciones.
- Activar los mecanismos de concentración.
- Realizar actividades para proporcionar seguridad y confianza.
- Potenciar y afianzar el equilibrio.
- Hacer actividades en las que se trabaje la agudeza auditiva.
- Poner en práctica ejercicios de relajación.
- Realizar actividades de motricidad gruesa y fina.
- Desarrollar ejercicios de expresividad y lúdicos.
- Abundar en la orientación espacial.

Temporalización:

En principio, se pueden realizar 6 sesiones de 40-50 minutos, ampliables a 60 minutos. Algunas actividades pueden eliminarse, ya que, quizás, teniendo 40 o 50 minutos no dará tiempo a hacer todas las



que se exponen en algunas de las sesiones, aunque en otras sesiones sí que habría que ampliarlas.

Materiales:

Los materiales empleados son equipo de música, discos compactos, instrumentos musicales escolares, teclados electrónicos y otros materiales escolares y caseros.

Lugar de realización:

Aula de música del centro educativo.

Metodología:

Generalizando, se podría decir que hay cinco modelos en musicoterapia reconocidos a nivel mundial, y son los siguientes: modelo conductista, modelo psicoanalista, modelo Benenzon, modelo GIM y modelo Nordoff-Robins.

En las diferentes actividades que se realizan durante las sesiones se vislumbran algunos de los modelos antes mencionados; y también se tienen en cuenta los diferentes objetivos propuestos así como las características de los niños.

Técnicas pasivas en musicoterapia:

- Audiciones
- Viajes musicales
- Relajaciones.
- Visualizaciones.
- Baños sonoros.

Técnicas activas en musicoterapia:

- Expresión corporal.
- Expresión instrumental.
- Baile y movimiento.
- Canto.

Colaboradores:

Aunque no se especifique, en la mayor parte de las actividades han de estar presentes varios musicoterapeutas, profesores o educadores para ayudar a los críos.

Evaluación-verificación:

Se realizará a través de la observación de lo que realizan los niños y niñas en todos los planos: cognitivo, motriz, social, emocional... Todo esto se irá anotando sistemáticamente. También se realizarán grabaciones para después analizarlas y así ver la evolución de los chavales.



Actividades Prácticas

Las actividades que aquí se exponen son únicamente orientativas, pues hay que conocer en profundidad las particularidades de cada alumno para poder adaptarlas adecuadamente y así conseguir los objetivos propuestos.

1ª SESIÓN

Actividad 1

El grupo de niños entra en el aula. Ésta no tendrá ningún objeto que pueda entorpecer el desarrollo de la sesión. El musicoterapeuta (MT) espera en la puerta a los críos y, a medida que vayan entrando éstos, les dice "Buenos días" y su nombre. Cada niño coge por el brazo al MT como si fuera su persona guía. Seguidamente, los acompañará de uno en uno para que se coloquen en la moqueta que hay en el centro de la clase, sentados en círculo.

Actividad 2

Empezamos cantando una canción, que nos habremos inventado entre todos (niños y musicoterapeuta), y se van diciendo los nombres de todos los chavales. Éstos, cuando se los mencione, repetirán su propio nombre por sílabas en voz alta palmeando dichas sílabas (Jo-sé, Ma-nuel, Pe-dro, etc.). Y el MT invita a los niños a decir otra vez su nombre. El resto tendrá que señalar con el dedo en qué dirección está el crío que ha hablado.

Actividad 3

Los niños siguen sentados en círculo. El MT entrega a cada chiquillo un determinado instrumento, y tienen que adivinar de qué instrumento se trata. Harán una descripción del tamaño, forma, textura, material con el que está hecho, etc. A continuación, tocarán cada uno de esos instrumentos. Y el MT procede a cambiar los instrumentos entre los niños y de nuevo tienen que adivinar cuál es el que tienen en ese momento, y otra vez harán una detallada descripción.

Actividad 4

El MT toca diversos instrumentos y los niños tienen que decir cuáles son (xilófono, claves, caja china, pandereta, güiro...). Y se interpretan dos notas (por ejemplo con un xilófono) y los críos tienen que decir cuál de las dos es la aguda y cuál es la grave. Se hace lo mismo con la intensidad (fuerte-débil) tocando dos notas en las que una de ellas sea más intensa que la otra. También se realizan ejercicios de duración, y los chavales tendrán que decir cuál es la nota corta y cuál la larga.

Actividad 5

El MT va por toda la clase con un bongó, por ejemplo, y va realizando un pequeño ritmo. Los niños tendrán que adivinar dónde se encuentra tocando el MT y lo tendrán que señalar con el dedo.



Actividad 6

El MT da a cada uno de los chavales un instrumento de percusión de sonido indeterminado, elegido previamente por ellos. Los niños siguen estando sentados en círculo. El MT propone un ritmo, y los críos, de uno en uno, tienen que imitar ese ritmo. Cada vez que acabe de interpretar un niño o niña su ritmo, el MT dirá "muy bien". Si no lo ha hecho bien del todo le puede decir "no está mal; pero vamos a repetirlo otra vez". Y el MT hace un ritmo y todos los niños tienen que imitarlo. Después será cada chaval el que proponga un ritmo y el resto de los compañeros lo repetirá.

Actividad 7

Se propone a los niños un modelo rítmico y éstos responderán de uno en uno con un ritmo, pero no imitándolo, sino contestando.

Se les explica a los niños que van a hacer un juego consistente en que se canta una canción en la que se nombran algunos instrumentos y se coloca uno de éstos detrás de uno de los niños. El chiquillo que descubra que tiene el instrumento tendrá que decir su propio nombre en voz alta, así como de qué instrumento se trata.



Actividad 8

Se canta una canción en la que se van nombrando las distintas partes corporales, no sólo las más básicas (mano, pie, pierna, cabeza, etc.), sino otras muchas, puesto que los niños ya tienen 10 años.

Actividad 9

Se invita a los críos a levantarse. El MT los coloca a todos de pie apoyados en una de las paredes. Se ponen distintos tipos de música y los alumnos, de uno en uno, tendrán que caminar dependiendo de lo que les sugiera esa música. En un primer momento, el MT irá al lado del niño como si fuera un guía (como ya se ha dicho al principio, el MT debe contar con la ayuda de otras personas). Primero se les puede poner una música que potencie la pulsación binaria (música de los *Juegos Olímpicos* de Los Ángeles de 1984, de John Williams, o la banda sonora de *La guerra de las galaxias: el ataque de los clones*, del mismo autor). El niño caminará como desfilando.

Se termina la sesión cantando todos los chavales una canción de despedida, que todos se saben, en la que se va nombrando a cada niño.

2ª SESIÓN

Actividad 1

Al igual que en la primera sesión, se saluda a los niños ("Buenos días" y se dice su nombre) y el MT hace de persona guía acompañando a cada niño al centro del aula, y se sientan en el suelo en forma de círculo. El MT relata un cuento en el que los protagonistas son animales. Se pone la música de fondo de *El Carnaval de los animales*, de Camile Sant Saëns. Se asigna a cada niño un animal y cada vez que aparezca el animal en cuestión hará la correspondiente onomatopeya. Si hubiera algún animal cuyo sonido no se supiera hacer, se inventa.

Actividad 2

Después, el MT va tocando diferentes instrumentos y sólo cuando interprete una melodía con el kazoo, por ejemplo, los niños se tumbarán en el suelo. Cuando pare de sonar y se oigan otros instrumentos, los críos volverán a ponerse sentados en el suelo en círculo tal y como estaban antes.

Actividad 3

El MT se pone junto con todos los niños sentado en el suelo. Les explica que va a realizar un ritmo sencillo, con el dedo índice, en la palma de la mano del niño que tiene a su derecha. Y este niño tendrá que realizarlo en la mano del compañero que tiene a su derecha y así hasta el último chiquillo. El MT, al final, palmeará ese ritmo sencillo de forma clara y el resto lo repetirá.

Actividad 4

El MT pondrá distintos tipos de fondos sonoros, como sonidos de una gran ciudad (sonidos de coches, de motos, etc.), de mar o ríos, de cantos de pájaros... Los niños explicarán al resto de los compañeros qué sienten con cada una de esas sonoridades y de qué ámbito provienen. Seguidamente, poniendo esos mismos fragmentos sonoros, se les propone que digan "a qué huele" cada una de esas "músicas". Al ponerles sonidos de una gran ciudad, unos dirán que huele a humo, al ponerles los sonidos de mar o río algunos dirán que a pescado, etc. Se hace lo mismo pero con sabores; y se les ponen de nuevo los pequeños fragmentos sonoros, y el MT preguntará "¿A qué puede saber el mar?" (los niños contestarán a sal, etc.), "¿A qué puede saber una nube?" (unos dirán que a algodón dulce, otros a agua, etc.).

Actividad 5

El MT narra un cuento con una música de fondo (por ejemplo, música de algunos dibujos animados de animales que todos los niños conocen perfectamente). Los críos han de realizar las diferentes acciones que el protagonista hace en el relato. "Érase una vez un perrito que caminaba muy lentamente..."; los niños irán por toda la clase caminando a cuatro patas de modo pausado como en el perrito del cuento. "Al perrito le empezó a picar mucho la espalda y para rascarse tuvo que ponerse patas arriba para después ir girando en el suelo"; los niños lo realizarán. "El perrito vio, de repente, una



ranita que daba grandes saltos, y éste quiso imitarla”; los niños darán los saltos. “El perrito se sentó sobre las patas traseras y miró hacia arriba”; los niños se sientan en el suelo y tendrán que mirar hacia arriba (si el MT observa que algún niño no hace bien todos los ejercicios, irá y le corregirá las distintas posturas). “El perrito mira primero a la derecha y después a la izquierda”; los niños lo hacen. “El perrito mira hacia abajo y después se tumba”; los niños lo hacen. “El perrito se levanta y, sorprendentemente, empieza a caminar sobre sus patas traseras al son de una marcha militar” (se pone una música que tenga un claro pulso binario); los niños caminan como el perrito. “El perrito, ahora, camina dando saltos con una patita, la izquierda”; los chavales lo hacen; “Ahora camina dando saltos sólo con la pata derecha”; los chiquillos lo hacen. “El perrito se mantiene unos segundos sobre la patita derecha: 1, 2, 3...; ahora sobre la izquierda: 1, 2, 3...”; los niños lo realizan. Así se pueden hacer infinidad de acciones motrices.

Se despide a los niños con la canción que los va nombrando a todos.

3ª SESIÓN

Actividad 1

Se recibe a los niños como en la primera sesión.

Se los coloca en círculo, sentados. El MT interpreta cuatro ritmos en 4/4: el 1º son cuatro negras; el 2º son dos blancas; el 3º, dos negras+dos corcheas+negra; y el 4º, blanca y dos negras. Cada vez que oigan el primer ritmo tendrán que dar palmadas, al oír el segundo, todos dirán el nombre del MT; al escuchar el tercer ritmo, tendrán que ladrar, y al percibir el cuarto, se tumbarán.

Actividad 2

Se da a cada niño una flauta de pico. Con diez años que tienen, todos los chavales deben saber tocar diferentes melodías. El MT propone hacer primero la escala de do mayor. Después les va pidiendo que toquen distintos temas, tanto de música popular como clásica que hayan estudiado en el colegio. Cuando finalizan de interpretar varias melodías, se parte el grupo en dos. Uno de los subgrupos canta una canción y el otro acompaña con flauta dulce e instrumentos de pequeña percusión. Después se cambian los papeles.

Actividad 3

Se les da a cada uno de los niños un pequeño teclado en el que se van iluminando las notas con unas lucecitas de color rojo muy intenso. Cada uno de estos teclados tiene varias melodías fáciles prefijadas en la memoria. Se les pone a todos una de ellas. Los chavales tendrán que tocar esa melodía primero individualmente y, después, todos juntos, cada uno con su teclado.

Actividad 4

Uno de los niños tiene que hacer un determinado sonido con el cuerpo (manos, pies, boca, etc.). El resto tendrá que decir qué parte del cuerpo hizo sonar para después imitar ese sonido. A continuación, el MT hará diferentes sonidos pero no con instrumentos, sino con otros objetos, como los escolares, y también con los cotidianos, (arrugar un papel, lápices entrechocándose, pasar las hojas de un libro, soplar a través de la tapa de un bolígrafo, rasgar una hoja, escribir con un rotulador, abrir y cerrar un velcro, ruido de unas llaves, etc.). Los chavales tendrán que decir qué es lo que ha ido sonando en cada momento.

Actividad 5

El MT habrá preparado previamente una especie de cuerda, como las de tender la ropa, en la que habrá colocado distintos objetos (unos calcetines, una cartulina, un sombrero de fieltro, un globo, una

bufanda, un suéter, unos cascabeles, unas castañuelas, un pandero y unos crócalos). El MT pasa esa cuerda a los críos con todos los objetos enganchados a ella y los niños tienen que tocarlos para decir qué son. Y el MT quita uno de esos objetos. Los chavales y chavalas tienen que averiguar ahora qué objeto falta, y así hasta que no quede ningún objeto. Se pueden hacer muchas variantes de esta actividad.

Actividad 6

Los niños se ponen por parejas y se los numera (pareja 1, 2, 3 y 4). El MT deja en el suelo varios instrumentos musicales en cada una de las cuatro esquinas que tiene la clase (en el aula no hay nada que pueda entorpecer la marcha de los niños): flauta dulce, pandereta, xilófono alto y teclado electrónico. Los niños tomarán como referencia la puerta de entrada a la clase en la que se realizan estas actividades. Las parejas tendrán que decir en voz alta qué instrumento hay en cada esquina (“según se entra a la izquierda”; “según se entra a la derecha”, “según se entra al fondo a la izquierda”; “según se entra al fondo a la derecha”). Se deja que cada grupo vaya de forma libre a la esquina que desee. Si coincide más de un dúo en una esquina, dirimirán entre ellos quién se va o se queda. Llegará un momento en el que cada pareja esté en una de las cuatro esquinas y entonces dirán en voz alta qué se han encontrado y en qué posición. Deberán tocar ese instrumento. Los niños volverán al centro del aula. Después, el MT cambiará los instrumentos de las esquinas.



Los chiquillos volverán cada uno al lugar donde habían ido anteriormente para después decir qué instrumento nuevo se han encontrado. Y tendrán que buscar el instrumento anterior diciendo dónde lo han hallado.

Se despide a los niños con la canción de despedida que todos se saben en la que se dicen sus nombres.

4ª SESIÓN

Actividad 1

Se recibe a los niños como en la primera sesión.

El MT pone una música muy relajada, por ejemplo de Eric Satie. Por parejas, uno de los dos niños se coloca delante y el otro detrás, como si fueran en motocicleta, sentados en el suelo. El niño que está detrás de su compañero tiene que expresar con las manos en la espalda de éste lo que le va sugiriendo la música. Después, se intercambian los papeles.

Actividad 2

En la misma posición que han adoptado en la actividad anterior, los niños que están detrás deberán hacer en la espalda de su compañero diferentes masajes, pequeños pellizcos, palmaditas... Luego, sus respectivas parejas tendrán que repetir lo mismo cuando se coloquen detrás. Para hacer esto se les pone una música relajada, por ejemplo la *Pequeña Serenata Nocturna* de W. A. Mozart.

Actividad 3

Se les dice a los niños que se tumben. Se les invita a que se imaginen lo que quieran dependiendo de la música que vaya sonando. Se ponen seis fragmentos musicales cortos (de un minuto y medio). Música 1: *El Mandarín Maravilloso*, de B. Bartok. Música 2: *Música acuática* de Haëndel. Música 3: *Los planetas, Marte*, de G. Holst. Música 4: *Guillermo Tell*, de Rossini. Música 5: *Concierto para piano nº 5* de Beethoven. Música 6: *Las cuatro estaciones, la primavera*, de Vivaldi. Cuando acaban de escuchar las distintas músicas, cada uno expresa al resto del grupo lo que ha sentido.

Actividad 4

Se les propone a los niños que digan cualidades positivas de sus compañeros (se supone que los críos se conocen perfectamente, puesto que estudian en la misma clase). Se empieza por un niño o niña elegido por el MT. Este chaval o chavala tendrá que tocar la cara del compañero que tiene a su izquierda, las manos, brazos, etc. Cuando haya dicho alguna cualidad física o de manera de ser de su compañero, éste hará lo mismo con la persona que tiene a su izquierda. Seguidamente, el MT asocia una música (fragmento) con cada uno de los niños; y le dirá "esta música (BSO de *La guerra de las galaxias*, *5ª Sinfonía* de Beethoven...) será la música de Juan"; y así hasta llegar a asociar una música a cada componente del grupo. El MT pedirá a un determina-

do niño cuál es la música asociada a Juan (por ejemplo) y dicho niño le preguntará a su compañero: "¿qué te imaginas al escuchar ese fragmento?, en qué situación, en qué lugar, cómo vas vestido?"

Actividad 5

A los chavales se les ponen músicas diversas de varios estilos musicales (pop, rock, clásica, blues, disco, tecno, heavy, folck, jazz, etc.). Los niños tendrán que moverse por todo el espacio como quieran dependiendo de lo que la música les sugiera. Seguidamente, se ponen todas esas músicas otra vez, pero ahora tendrán que imitar lo que ellos crean que hace un músico de pop, de rock, heavy, de jazz, etc.

Actividad 6

El MT pone a los niños fragmentos de músicas de otras culturas: música china, música de los indios de América del Norte, música africana, música de los Andes, música de los países árabes, música india, etc. Después se les pedirá que identifiquen a qué parte del mundo pueden pertenecer dichas músicas. Y se sugiere a los críos que bailen o se muevan. También se les propone que imaginen y expresen cómo pueden ser esos países.

Y de nuevo sonarán distintas músicas del mundo; luego, deberán decir qué comidas creen que hay en esos lugares, si han probado alguna vez ese tipo de gastronomía...

Se despide a los niños con la canción de despedida que todos se saben en la que se dice el nombre de cada niño.

5ª SESIÓN

Actividad 1

Se recibe a los niños como en la primera sesión.

Además del MT, se requiere la presencia de varios ayudantes (pueden ser profesores, educadores u otros musicoterapeutas). Se pone un pasodoble y las personas ayudantes guían y enseñan los pasos básicos a cada niño. Después, se pone un vals y un cha-cha-chá y se hace lo mismo. Cuando sepan hacer esos movimientos sencillos y básicos, se vuelven a poner las músicas y tendrán que bailarlas de nuevo.

Actividad 2

Se colocan todos los niños sentados, menos uno, que será elegido por el MT. El propio musicoterapeuta le pedirá al crío que se levante y que realice con su cuerpo un instrumento. Cuando crea que ya ha formado dicha figura, el resto de los niños se levantarán e intentarán averiguar a través del tacto o del resto visual que puedan tener de qué instrumento se trata.

Actividad 3

Ahora se les propone a los chavales que canten una canción, por ejemplo la



de *Pavo, pavo con arroz*. Esta canción, de corta duración, la cantan tal y como es. Después, la vuelven a interpretar, pero sustituyendo todas las sílabas de la letra por la *a*; después se sustituyen todas las sílabas por la *e*, *i*, *o* y *u*. A continuación, tendrán que cantar la canción como si fueran cantantes de ópera; después, como si estuvieran resfriados; seguidamente, con voz de niño muy pequeño; y, por último, como si fueran ancianos.

Actividad 4

Se colocan todos los niños sentados en el suelo en forma de círculo. El MT indicará que salga al centro un niño determinado. Éste tendrá que pronunciar simplemente la palabra “yo” y el resto tendrá que decir de quién se trata.

Actividad 5

Los chavales se ponen de pie en fila india. El MT con un instrumento, por ejemplo el pandero, va tocando por distintas partes de la clase. Los niños deberán decir de dónde proviene el sonido (izquierda, derecha, delante, detrás) y si es fuerte o débil.

Actividad 6

El MT va percutiendo un ritmo sencillo en una caja china. Los chiquillos tendrán que seguir la pulsación; si es lenta, los niños irán lentos; si es rápida, los niños irán rápidos; si es fuerte, los niños darán los pasos muy enérgicos, etc.

Actividad 7

El MT propone que, cada vez que él mismo toque los cascabeles, los niños irán hacia delante; cuando toque las claves, irán hacia atrás; cuando toque la pandereta, se dirigirán hacia la izquierda; y cuando cante, irán hacia la derecha.

Actividad 8

El MT se ayudará de otra persona (educador, profesor, etc.). Se les propone a los niños que, puestos en fila india, tengan que averiguar de dónde vienen los dos sonidos que oirán a la vez. Por ejemplo, el musicoterapeuta puede tocar la pandereta por la parte derecha y su ayudante el timbal por la izquierda. Luego el MT puede tocar por delante y su ayudante por la derecha.

Actividad 9

Los niños se sientan en el suelo, en círculo. El MT pasa a los niños distintos objetos contruidos con plástico (botellas), con tela (un mantel), barro (jarrón), vidrio (vaso o botella), cartón (cajas pequeñas), metales (tornillos o tuercas), madera (tablillas), etc. Los chavales tendrán que decir, en primer lugar, de qué material están contruidos y en segundo lugar si se podrían utilizar como instrumentos de música.

Actividad 10

El MT propone a los chiquillos que huelan distintas esencias naturales (rosa, romero, naranjo...), aromas como el del ajo, cebolla, estragón, etc., que el MT llevará en diferentes botecitos; y otros aromas, como el del café, té o manzanilla. Los niños deberán identificar qué es lo que están oliendo. Seguidamente, se les pide que pongan una música a esos aromas. La música puede ser clásica, pop, rock, folclórica... Quizás, cuando huelan el aroma de rosa o romero, digan que la música que les viene a la cabeza es *La primavera de Las cuatro estaciones*, de Vivaldi.

Se despide a los niños con la canción de siempre en la que se van diciendo sus nombres.

6ª SESIÓN

Actividad 1

Se recibe a los niños como en la primera sesión.

Los niños se ponen tumbados boca arriba. Se pone una música de fondo relajante, por ejemplo el *Andante de la Sinfonía nº 40*, de Mozart. Se hacen tres respiraciones muy profundas y pausadas. Los niños intentan no pensar en nada. Progresivamente, irán notando el peso de su cuerpo y la inmovilidad en cada una de las zonas de éste, que irá comentando el

MT. A medida que se consigue relajar una zona, se pasa a la siguiente. Se comenzará por los pies, luego, por las piernas. Intentando no sentir ninguna tensión, pasaremos a los brazos, cuello y espalda; seguidamente, el tronco, y después sentirán los latidos del corazón. A continuación, nos centraremos en la cara, la boca, la nariz, las orejas, los ojos y la frente. Una vez realizada la relajación, el despertar será lento, empezando por las últimas partes que se relajaron: los ojos y la frente, y así hasta llegar a los pies.

Actividad 2

Con una música también relajante, por ejemplo el *Andante de la Sinfonía nº 41*, de Mozart, los niños se tumban boca arriba. Éstos empiezan con tres respiraciones profundas; cierran los ojos y procuran no pensar en nada. Se incidirá en cada parte del cuerpo siguiendo el mismo orden que la actividad anterior, pero la diferencia está en que ahora será necesario tensar y relajar cada parte. Los niños deberán notar la tensión muscular de cada zona para después relajarla por completo. Se comenzará por los pies y las piernas, y luego seguirán con los brazos, cuello, espalda y abdomen; se tensará cada una de esas partes mientras se inspira, y se destensará al espirar con el fin de expulsar toda la tensión acumulada.



Actividad 3

El MT propone a cada uno de los niños que cante la canción que quiera. El resto de los chavales tendrá que seguir lo que hace el crío que está con su interpretación vocal. Los chiquillos pueden acompañar con un instrumento escolar o corporal.

Se canta la canción de despedida en la que se nombra a todos los niños y se los emplaza para futuras sesiones.

Conclusión

Se han planteado una serie de sesiones con sus actividades para trabajar un sinfín de aspectos en niños con deficiencia visual. Estas actividades se deben adecuar a cada centro educativo y a cada aula y niño. No se pretende homogeneizar, sino sólo dar unas pautas generales de trabajo musicoterapéutico.

La musicoterapia ayuda de un modo notable en todos los aspectos que tengan que ver con el ámbito intelectual y, también, en el emocional y social en niñas y niños que presentan deficiencias visuales.

Bibliografía

Benenzon, O. (2002). *Musicoterapia. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Paidós.

Betés de Toro, M. (2000). *Fundamentos de Musicoterapia*. Madrid: Morata.

Checa, J., Díaz, P. y Pallero, R. (Coord) (2003). *Psicología y Ceguera. Manual para la intervención psicológica en el ajuste a la discapacidad visual*. Madrid: ONCE.

Córdoba, M., Ipland J. y Moya, A. (2000). *Educación y Deficiencia Visual*. Huelva: Hergué.

Córdoba, M., Ipland J. y Moya, A. (2002). *Interdisciplinariedad y Deficiencia Visual*. Huelva: Hergué.

Davis, W., Gfeller, K. y Thaut, M. (2000). *Introducción a la musicoterapia. Teoría y práctica*. Barcelona: Boileau.

Gaston, E. (1968). *Tratado de Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Loayza, F. (2001). *Atlas de anatomía ocular*. Lima: Ministerio de Salud-Instituto de oftalmología.

Poch, S. (2002). *Compendio de musicoterapia. Volumen I*. Barcelona: Herder.

Poch, S. (2006). *Compendio de musicoterapia. Volumen II*. Barcelona: Herder.

Willems, E. (2002). *El valor humano de la educación musical*. Barcelona: Paidós



Recibido: 25/07/2015
Aceptado: 21/11/2015