

Universidad de Zaragoza
Escuela de Enfermería de
Teruel

Grado en Enfermería

Curso Académico 2020/2021

TRABAJO FIN DE GRADO

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

**UN PROGRAMA EPS, A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA,
DIRIGIDO A LOS PADRES DE LOS NIÑOS CON TEA.**

Autor: Javier Galán Gómez.

Tutora: Laura Conejos Jericó.

ÍNDICE

1.RESUMEN.....	2
2.ABSTRACT.....	3
3. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN.....	4
4. OBJETIVOS.....	9
5. METODOLOGÍA	10
5.1 BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA	10
5.2 POBLACIÓN DIANA.....	13
5.3 CAPTACIÓN.....	13
5.4 RECURSOS	13
5.5 SESIONES	14
5.6 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	16
5.7 CRONOGRAMA.....	17
6. DESARROLLO.....	18
7. RESULTADOS ESPERADOS - DISCUSIÓN	36
7.1 RESULTADOS ESPERADOS.....	36
7.2 DISCUSIÓN.....	36
8. CONCLUSIONES	39
9. BIBLIOGRAFÍA	40
10. ANEXOS.....	49

1.RESUMEN

Introducción-Justificación: El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es uno de los principales problemas de salud mental en los niños debido al incremento de su incidencia y a que no se conoce su tratamiento definitivo. Como consecuencia, los padres de estos niños se ven envueltos en un ambiente de estrés y no saben cómo actuar. No obstante, en estos últimos años, se han publicado una gran variedad de estudios que han demostrado los efectos positivos de la musicoterapia en el comportamiento de los niños diagnosticados de TEA.

Objetivo: Diseñar un programa de Educación para la Salud (EpS), basado en la musicoterapia, dirigido a los padres de los niños diagnosticados de TEA para mejorar la calidad de vida familiar.

Metodología-Desarrollo: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica para la elaboración del programa. Este programa se pilotará en el Centro de Salud Teruel Ensanche y consta de seis sesiones, de contenido teórico-práctico, repartidas a lo largo de ocho meses. Se realizará una sesión semanal en torno a 45 minutos de duración en horario matinal y con un máximo de 12 personas. Asimismo, este programa se evaluará mediante la monitorización de indicadores.

Conclusiones: Este programa de EpS dirigido a los padres de los niños con TEA pretende que el profesional de enfermería, dentro del equipo multidisciplinar, contribuya a mejorar la calidad de vida familiar, ampliar los conocimientos acerca del TEA y de la musicoterapia en los padres, reducir sus niveles de ansiedad, modificar las conductas disruptivas de sus hijos y fortalecer el vínculo familiar, mediante el uso de la musicoterapia.

Palabras clave: "Programa de Educación para la Salud (EpS)", "padres", "niños", "Trastorno del Espectro Autista (TEA)", "Musicoterapia".

2.ABSTRACT

Introduction: Autism Spectrum Disorder (ASD) is one of the main mental health problems in children due to the increase in its incidence and the fact that its definitive treatment is unknown. As a consequence, the parents of these children are involved in a stressful atmosphere and do not know how to act. However, in recent years, a wide variety of published studies have shown the positive effects of music therapy on the behavior of children diagnosed with ASD.

Objective: Design a health educational programme, based on music therapy, aimed at parents of children diagnosed with ASD to improve the quality of family life.

Methodology-Development: A bibliographic search has been carried out to prepare the programme. This health programme will be run at the Teruel Ensanche Health Center and consists of six sessions, of theoretical-practical content, spread over throughout eight months. A weekly session will be held for around 45 minutes in the morning and with a maximum of 12 people. This programme will be evaluated by monitoring indicators.

Conclusions: This health educational programme is addressed to parents with ASD-diagnosed children. Its goal is that the nursing professional, within an interdisciplinary team, can help to improve the quality of family life, expand knowledge about ASD and music therapy in parents, to reduce their anxiety levels, to modify the disruptive behaviors of their children and to strengthen the family bond, through the use of music therapy.

Key words: "Health educational program", "parents", "child", "Autism Spectrum Disorder (ASD)", "Music therapy".

3. INTRODUCCIÓN – JUSTIFICACIÓN

La elección del tema de este programa de promoción de la salud surge porque el Trastorno del Espectro Autista (TEA) es uno de los principales problemas de salud mental en los niños, siendo objeto de estigmatización y discriminación. Por otro lado, mis estudios musicales en solfeo y en saxofón, han despertado mi interés por la influencia de la música en la conducta humana y en el desarrollo de las emociones.

En 1912, Bleuler fue la primera persona en utilizar el término "autismo" para describir a aquellas personas con esquizofrenia que se alejaban de la realidad. Posteriormente, en 1943, Kanner realizó un estudio con once niños que tenían problemas tanto en las habilidades sociales como en la comunicación no verbal, excluyendo al autismo del cuadro de la esquizofrenia. En 1980, el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Third Edition (DSM-III) utilizó el término trastorno generalizado del desarrollo (TGD) con la finalidad de describir las alteraciones del desarrollo y diferenciar el autismo infantil de los trastornos psicóticos. En la siguiente década, el DSM-IV y la Clasificación Internacional de Enfermedades-Décima Edición (CIE-10) clasifican los distintos trastornos que conforman el TGD. En 2013, se publica DSM-V, consolidando el diagnóstico del TEA en una sola categoría y clasificando los síntomas nucleares (déficit en la interacción social y conductas repetitivas) según su grado de severidad (grado 1 "necesita ayuda", grado 2 "necesita ayuda notable" y grado 3 "necesita ayuda muy notable")^{1,2,3,4,5,6}.

El TEA es un trastorno del neurodesarrollo heterogéneo que se caracteriza por deterioro en la comunicación social y comportamientos estereotipados^{1,2,3,4,5}.

Las conductas de comportamiento de los niños con TEA se manifiestan como resultado de la interacción entre las dificultades comunicativas y socioemocionales, la inflexibilidad cognitivo-conductual y las demandas de su entorno^{1,2,3,4,7,8,9}.

Los niños con TEA presentan problemas en el ámbito comunicativo, tanto en la comprensión como en la expresión. Estos niños muestran

dificultades en el inicio o en el desarrollo de una conversación, en la comprensión del lenguaje figurativo (el niño no comprende el significado de las bromas, ironías ...) y en la comunicación no verbal manifestada por una limitación en la expresión facial, contacto ocular y gestos^{1,2,3,4,7,8,9}.

Respecto a la esfera socioemocional, los niños con TEA manifiestan un deterioro en la cognición social (los niños reaccionan de manera inadecuada a las respuestas emocionales de los demás) y problemas en la reciprocidad social (los niños con TEA tienen dificultades en compartir juegos)^{1,2,3,4,7,8,9}.

Además, estos niños se caracterizan por presentar los siguientes comportamientos restringidos y reiterativos: manierismos motores estereotipados (caminar de puntillas), resistencia al cambio (seguir siempre el mismo camino de un lugar a otro) y alteración en la percepción sensorial (reacciones extremas ante estímulos sensoriales)^{1,2,3,4,7,8,9}.

Todas estas conductas pueden provocar que estos niños terminen aislados en el patio del colegio y desarrollen comportamientos negativos persistentes^{1,2,3,4,7,8,9}.

A día de hoy, no se conoce el mecanismo etiopatogénico exacto; sin embargo, la interacción de factores genéticos, epigenéticos y ambientales contribuyen a su desarrollo. Además, el sexo masculino y los antecedentes familiares se consideran factores de riesgo^{1,2,3,4,5,10}.

En general, existen escasos estudios epidemiológicos sobre el TEA debido a sus limitaciones metodológicas. En España, se han publicado pocos estudios poblacionales acerca del TEA, entre ellos, destaca el que se realizó en 2017 en Cataluña, estableciendo una prevalencia de 1.23% en niños de entre dos y diecisiete años. En relación a Aragón, el único estudio epidemiológico que se ha realizado sobre el espectro autista fue en 2005, determinando una prevalencia de 0,92% en niños hasta los dieciséis años^{2,11}.

La American Academy of Pediatrics recomienda evaluar a todos los niños para la detección de síntomas del TEA mediante la utilización de las siguientes pruebas estandarizadas: vigilancia evolutiva sistemática, vigilancia

específica para el TEA, valoración diagnóstica del TEA y evaluación etiológica del TEA ^{1,2,3,4,12,13,14,15,16,17,18,19}.

La evolución de un niño con TEA no se puede pronosticar en el momento del diagnóstico y su desarrollo va a depender de varios factores como la identificación temprana, el grado de severidad de los síntomas, la accesibilidad a intervenciones conductuales^{2,9}...

El tratamiento debe ser multidisciplinar e individualizado de acuerdo al contexto y las necesidades específicas de cada niño. Las intervenciones conductuales, de desarrollo y educativas se dirigen a los síntomas centrales; mientras que, la intervención farmacológica es complementaria a las anteriores^{1,2,3,9,20,21}.

A pesar de las investigaciones en la comprensión del neurodesarrollo del TEA, no se conoce su tratamiento definitivo. Ante esta situación, entre el 27% y 88% de las familias con niños TEA han utilizado terapias Médicas Complementarias y Alternativas (MCA), siendo la musicoterapia una de las más empleadas ^{3,9,22}.

El uso de la música como terapia se remonta a la prehistoria donde la música estaba presente en los rituales de curación. En la Antigua Grecia, los filósofos empezaron a postular sobre los efectos beneficiosos de la música en el comportamiento humano. A lo largo del siglo XX, se desarrollaron las primeras metodologías pedagógicas musicales que constituyeron los fundamentos científicos de la musicoterapia, resaltando los siguientes métodos ^{23,24,25,26,27}:

- Dalcroze: Coordinación entre la música y el movimiento.
- Orff: El alumno interpreta patrones rítmicos sencillos y canciones mediante instrumentos musicales.
- Willems: Relación entre los elementos fundamentales de la música con el cuerpo humano (el ritmo pertenece a la esfera fisiológica, la melodía se asocia al ámbito afectivo y la armonía se vincula con la parte mental).

Según la Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia, la musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos en distintos

entornos con el objetivo de mejorar la salud y optimizar la calidad de vida del paciente ²⁸.

La música tiene un gran impacto en el desarrollo y en la modificación de la conducta humana debido a que el cerebro está vinculado a habilidades musicales y conformado por la experiencia musical ^{29,30}.

Los estudios neurofisiológicos y las técnicas de neuroimagen han corroborado que la actividad musical favorece el desarrollo multisensorial debido a la estimulación de los circuitos neuronales de las áreas frontales, temporales, parietales y subcorticales. Además, se ha demostrado que el uso de la música gratificante activa el sistema límbico, el núcleo de accumbens y el cuerpo estriado ventral estimulando el sistema de recompensa dopaminérgico y oxitocinérgico endógeno el cual regula las emociones evocadas por la música, reduce los niveles de estrés, mejora las habilidades sociales y estimula el aprendizaje ^{29,30}.

En consecuencia, la musicoterapia se puede utilizar de manera complementaria al tratamiento de trastornos del neurodesarrollo, de la demencia ^{31,32,33,34,35,36}...

En el ámbito de la musicoterapia, existe una gran variedad de técnicas empleadas en el tratamiento de los distintos trastornos mentales y neurológicos. Las intervenciones más utilizadas son la musicoterapia basada en la escucha (el paciente escucha una música ya grabada), en la recreación (el paciente interpreta una pieza musical ya compuesta), en la composición (el paciente crea una canción en base a las estructuras musicales conocida) y en la improvisación (el paciente se expresa de manera libre y espontánea mediante el canto, la ejecución de un instrumento musical y el movimiento producido por su propio cuerpo sintonizando sus comportamientos con el musicoterapeuta), siendo esta última el método más efectivo en el tratamiento de los trastornos mentales. Asimismo, dentro de estas técnicas, las sesiones pueden ser individuales o grupales, aplicarse en centros sanitarios o en academias ³⁷ ...

Según varios estudios, el 10% de los niños con TEA poseen fortalezas relativas en la percepción de la música detectando detalles musicales con una mayor precisión que cualquier niño con un desarrollo típico debido a que los

niños con TEA presentan una mayor activación de los circuitos neuronales en la corteza orbitofrontal y en el sistema límbico, ante la presencia de un estímulo musical ^{3,9,22,34,35}.

Se ha publicado una gran variedad de estudios demostrando los efectos positivos de la musicoterapia en la conducta de los niños con TEA ^{34,38}.

Las familias de niños con TEA refieren más estrés y dificultades económicas respecto aquellas familias de niños que no tienen un trastorno del neurodesarrollo; además, más de la mitad de los padres han señalado que deben reducir la jornada laboral para cubrir las necesidades de cuidado de su hijo. Ante esta situación, han surgido organizaciones y asociaciones que promueven la musicoterapia con la finalidad de ayudar a los niños con TEA y a sus familias ^{3,9,22,39,40}.

Actualmente, la incidencia y la prevalencia del TEA se está incrementando debido al desarrollo de una definición más inclusiva y a una ampliación de los criterios de diagnóstico; además, se ha publicado una gran cantidad de artículos que han demostrado la evidencia de la musicoterapia en la modificación de la conducta en los niños con TEA. Como consecuencia, se elabora un Programa de Educación para la Salud (EpS) dirigido a los padres de los niños con TEA con la finalidad de que el profesional de enfermería, dentro del equipo multidisciplinar, contribuya a mejorar la calidad de vida familiar, mediante el uso de la musicoterapia.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

1. Diseñar un programa de Educación para la Salud (EpS), basado en la musicoterapia, dirigido a los padres de los niños diagnosticados de TEA para mejorar la calidad de vida familiar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ampliar los conocimientos acerca del TEA y de la musicoterapia en los padres.
2. Enseñar a los padres juegos musicales aplicables a sus hijos para modificar las conductas disruptivas de los niños.
3. Mostrar a los padres actividades musicales que contribuyan a fortalecer el vínculo familiar.
4. Ofrecer a los padres terapias de relajación basadas en la musicoterapia que permitan reducir sus niveles de estrés.

5. METODOLOGÍA

5.1 BÚSQUEDA BIBLIOGRÁFICA

En la elaboración de este programa de EpS, se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las principales bases de datos del buscador Bibliosalud, en Pediatría Integral y en Google Académico empleando palabras claves conforme a la nomenclatura de los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y de la Medical Subject Headings (Mesh).

DeCS	Mesh
Trastorno del Espectro Autista	Autism Spectrum Disorder
Niño	Child
Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
Epidemiología	Epidemiology
España	Spain
Música	Music
Musicoterapia	Music Therapy
Historia	History

Tabla 1. Palabras claves de acuerdo a la terminología de los DeCS y de la Mesh.

BASES DE DATOS	PALABRAS CLAVE	FILTROS	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	ARTÍCULOS CONSULTADOS	ARTÍCULOS SELECCIONADOS
PubMed	(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) AND (Autism Spectrum Disorder) AND (Child)	Disponibilidad del texto: "Texto completo gratuito" Fecha de publicación: "2016-2021" Idioma: "Inglés" "Español"	91	11	6 (3, 6, 8, 10, 18, 19)
	(Music) AND (Human Behavior)	Disponibilidad del texto: "Texto completo gratuito" Fecha de publicación: "2016-2021" Idioma: "Inglés", "Español"	1.100	13	7 (29, 30, 31, 32, 33, 34, 35)
	(Autism Spectrum Disorder) AND (Child) AND (Music Therapy)	Disponibilidad del texto: "Texto completo gratuito" Fecha de publicación: "2016-2021"	25	10	2 (37,38)

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

		Idioma: "Inglés", "Español"			
UpToDate	(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) AND (Autism Spectrum Disorder) AND (Child)		206	19	13 (4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22)
Embase	(Autism) AND (Child) AND (Music Therapy)	Fecha de publicación: "2016-2021" Idioma: "Inglés", "Español"	65	16	1 (50)
TripDatabase - Premium	(Autism Spectrum Disorder) AND (Child) AND (Music Therapy)	Fecha de publicación: "2016-2021"	80	7	1 (36)
Pediatría Integral	(Trastorno del Espectro Autista)		24	4	2 (1,2)
Google Académico	(Trastorno del Espectro Autista) AND (Epidemiología) AND (España)	Fecha de publicación: "2016-2021"	998	6	1 (11)
	(Musicoterapia) AND (Historia)		998	3	2 (23, 24)
	(Historia) AND (Pedagogía musical)		998	4	1 (25)
	(Pedagogía musical) AND (Edgar Willems)		998	2	1 (26)
	(Metodología musical) AND (Carl Orff)		998	4	1 (27)

Tabla 2. Búsqueda bibliográfica en bases de datos.

Se han establecido los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Artículos disponibles en texto completo gratuito.	Artículos publicados en un idioma distinto al inglés y al español.
Artículos publicados entre el 2016 y el 2021 ^I .	Artículos que hacen referencia a pacientes adultos y ancianos con TEA ^{II} .
Artículos que hacen mención a pacientes de ambos sexos.	

Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión.

A pesar de establecer estos criterios, se han hecho dos excepciones:

- I. El año de publicación de las referencias 23, 27 es en 2004 debido a que hacen mención a la historia de la musicoterapia
- II. En el supraíndice 33, se compara la respuesta fisiológica y neurológica de los niños, adolescentes y adultos diagnosticados de TEA ante la musicoterapia.

Se han analizado también diversas fuentes bibliográficas como páginas web, manuales y libros de consulta relacionados con el tema. Asimismo, se ha asistido a un Webinar sobre la influencia de la música en el desarrollo del niño y se ha consultado con una musicoterapeuta especializada en trabajar con niños diagnosticados de TEA con el objetivo de saber cómo desarrollar las actividades musicales aplicables a los niños.

5.2 POBLACIÓN DIANA

“Comunicación en clave musical” va dirigido a los padres de niños diagnosticados de TEA. Los criterios de inclusión para la participación en dicho programa son los siguientes: los padres deben ejercer como cuidadores principales, sus hijos con TEA deben tener una edad comprendida entre los seis y diez años y tienen que pertenecer al Centro de Salud Teruel Ensanche. También, se establecen los siguientes criterios de exclusión: la falta de aceptación de la enfermedad y la negativa en participar en este programa.

5.3 CAPTACIÓN

Una vez establecido los criterios, desde la consulta de enfermería pediátrica de Atención Primaria, se llamará por teléfono a todos los padres de niños diagnosticados de TEA. Asimismo, se colocarán pósteres (Anexo I) y trípticos informativos (Anexo II) en los pasillos del centro de salud. En cada poster, hay seis notas musicales que contienen un código Quick Response (QR) que al ser escaneado por el móvil mostrará a los padres la sesión musical referenciada por dicho código. Los participantes dispondrán de un mes para apuntarse al programa.

5.4 RECURSOS

RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS
-Aula docente del Centro de Salud Teruel Ensanche. -1 mesa. -16 sillas. -1 ordenador. -1 proyector. -1 puntero laser. -Folios A4. -Bolígrafos. -4 pósteres. -50 trípticos. -Documentos impresos: <ul style="list-style-type: none"> • 12 cuestionarios de evaluación final. • 12 cuestionarios de valoración: Escala Zarit de sobrecarga del cuidador. • 12 cuestionarios de satisfacción. • 12 cuestionarios de seguimiento del programa. -Material específico para cada sesión.	-1 pediatra. -1 profesional de enfermería. -1 psicólogo. -1 musicoterapeuta

Tabla 4. Recursos materiales y humanos.

5.5 SESIONES

Este programa de Eps se pilotará en el Centro de Salud Teruel Ensanche debido a que consta de la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil y salas amplias. Posteriormente, si los resultados obtenidos son exitosos, se intentará presentar en el resto de centros de salud del Sector Teruel.

Una vez que los participantes se hayan inscrito en el programa, se citará a los niños con TEA y a sus padres en la consulta de pediatría. El pediatra y la enfermera realizarán una valoración holística basada en manifestaciones clínicas, comorbilidades asociadas y entorno sociofamiliar del niño con el objetivo de diagnosticar su grado de severidad y así, en la cuarta sesión, dividir a los padres en tres grupos para poder enseñarles las actividades musicales aplicables a sus hijos conforme al grado de severidad.

“Comunicación en clave musical” consta de seis sesiones repartidas en ocho meses. Se realizará una sesión semanal en torno a 45 minutos de duración en horario matinal y con un máximo de 12 personas. Las tres primeras sesiones, de contenido teórico, se impartirán durante tres semanas consecutivas. La cuarta sesión, de contenido teórico-práctico, se repetirá a lo largo de cuatro semanas consecutivas para poder enseñar una actividad musical distinta a cada grupo en función del grado de severidad y en la cuarta semana cada grupo traerá a sus hijos al aula docente poniendo en práctica los juegos musicales que han aprendido. La quinta sesión, de contenido teórico-práctico, se impartirá a la semana siguiente de finalizar la cuarta sesión y la sexta, una terapia grupal, tendrá lugar a los seis meses.

La metodología empleada en las sesiones será la pedagogía activa, participativa, expositiva, demostrativa e interrogativa tanto en la exposición como en las actividades. Además, se dirigirá hacia los aspectos positivos, con la finalidad de que los padres se sientan cómodos, aprendan de una manera didáctica y participen sin ningún tipo de miedo.

Las sesiones se van a impartir en plena pandemia de Coronavirus disease 2019 (COVID-19); por lo tanto, se llevarán al cabo las medidas sanitarias establecidas por el Ministerio de Sanidad.

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Además, este programa se presentará a los profesionales sanitarios del centro de salud con el objetivo de ampliar sus conocimientos acerca del TEA y de la musicoterapia y fomentar su interés en la elaboración de programas de EpS.

5.6 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

El programa se evaluará mediante la monitorización de los siguientes indicadores:

INDICADOR	MEDICIÓN	ESTÁNDAR	
Consecución objetivos	Nivel de conocimientos sobre el TEA y la musicoterapia mediante el cuestionario de evaluación de conocimientos (Anexo III)	Pre y post intervención	Aumentarlo respecto al porcentaje inicial
	Nivel de sobrecarga y de estrés de los padres mediante el cuestionario de valoración: Escala Zarit de sobrecarga del cuidador (Anexo IV)	Pre y post intervención	Disminuirlo respecto al porcentaje inicial
	Fortalecimiento del vínculo familiar y modificación de las conductas disruptivas de sus hijos mediante el cuestionario de satisfacción (Anexo V)	Post intervención	≥60%
Seguimiento de programa	$\frac{\text{Nº de padres que realizan el Kahoot!}}{\text{Total de padres que participan en el programa}} \times 100$	En el momento de la sesión	≥70%
	$\frac{\text{Nº de padres que asisten a la primera terapia grupal}}{\text{Total de padres que participan en el programa}} \times 100$	En el momento de la sesión	≥70%
	$\frac{\text{Nº de padres que asisten a la exposición de la musicoterapia}}{\text{Total de padres que participan en el programa}} \times 100$	En el momento de la sesión	≥70%
	$\frac{\text{Nº de padres que realizan juegos musicales aplicables a sus hijos}}{\text{Total de padres que participan en el programa}} \times 100$	En el momento de la sesión	≥70%
	$\frac{\text{Nº de padres que realizan terapias de relajación}}{\text{Total de los padres que participan en el programa}} \times 100$	En el momento de la sesión	≥70%
	$\frac{\text{Nº de padres que asisten a la última terapia grupal}}{\text{Total de padres que participan en el programa}} \times 100$	En el momento de la sesión	≥70%
	Nº de padres que han aplicado a sus hijos las técnicas que se le han impartido mediante el cuestionario de seguimiento del programa (Anexo VI)	Post intervención	≥60%
Satisfacción	Nº de padres que obtienen una puntuación global igual o superior a 72 en el cuestionario de satisfacción (Anexo V) *En el caso de que un ítem tenga una puntuación inferior a tres, la calificación de dicho ítem sería negativa. Asimismo, si esta puntuación se repite en varios apartados, se tendrían que valorar.	Post intervención	≥70%

Tabla 5. Indicadores de evaluación.

6. DESARROLLO

A continuación, se desarrollan las siguientes sesiones programadas para este proyecto ^{41,42,43,44,45,46,47,48,49,50}:

SESIÓN 1: "DESMONTANDO MITOS"	
Objetivo	Aportar nuevos conocimientos acerca del TEA y corregir aquellos erróneos.
Personal	Profesional de enfermería y pediatra.
Duración	45 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoces, teléfono móvil y sillas.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de comenzar la sesión, se presentará el programa y los integrantes que forman parte del equipo multidisciplinar. 2. El profesional de enfermería entrará a la aplicación "Kahoot!" desde el ordenador del aula y seleccionará el siguiente modo de juego: "True or False?". 3. Los padres se instalarán la aplicación "Kahoot!" en sus móviles. 4. A continuación, los participantes introducirán en sus móviles el código pin de la prueba, el cual se mostrará en la pantalla del aula (Anexo VII). 5. Cada padre verá en la pantalla de clase la pregunta y las dos opciones de respuestas. 6. Los participantes dispondrán de 10 segundos para seleccionar la respuesta correcta desde sus móviles. 7. Una vez finalizados los 10 segundos, los padres podrán ver en sus móviles si han acertado o han fallado; además, en la pantalla del aula se mostrará la opción correcta y un diagrama de barras en el cual se observará el número de participantes que ha contestado cada opción. 8. Una vez que se haya contestado a todas las preguntas, el profesional de enfermería y el pediatra justificarán la respuesta verdadera de cada cuestión; además, solucionarán todas las dudas que tengan los participantes.

Tabla 7. Sesión 1.

SESIÓN 2: "¡CONOZCAMONOS MEJOR!"	
Objetivo	Dar a conocer las distintas situaciones que pueden presentarse en la convivencia con un niño diagnosticado de TEA.
Personal	Profesional de enfermería, psicólogo e invitado.
Duración	50-60 minutos.
Recursos	Aula docente, sillas
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes, el profesional de enfermería y el psicólogo se sentarán en las sillas, distribuidas en el centro del aula formando un círculo. 2. Cada pareja de padres, de manera voluntaria, se presentará y compartirá con el resto de la clase cómo se sienten en el día a día al convivir con su hijo diagnosticado de TEA. 3. El profesional de enfermería actuará de moderador y el psicólogo se encargará de abordar cualquier situación difícil. 4. Una vez que hayan contado su situación y compartido sus sentimientos, un padre de un niño con TEA perteneciente a la asociación Autismo Aragón contará cómo la musicoterapia ha cambiado la vida de su familia.

Tabla 8. Sesión 2.

SESIÓN 3: "¡HABLEMOS MÚSICA!"	
Objetivo	Enseñar a los padres los fundamentos básicos de la musicoterapia para que puedan aplicar de una manera correcta las distintas actividades que se le van a explicar en la siguiente sesión.
Personal	Profesional de enfermería y musicoterapeuta.
Duración	45 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoces y sillas.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se sentarán en las sillas, distribuidas en filas. 2. El profesional de enfermería y la musicoterapeuta realizarán una exposición en formato PowerPoint (Anexo VIII). 3. A lo largo de la presentación, se irá interactuando con los padres con la finalidad de que presten atención y adquieran conocimientos de manera didáctica. 4. Al finalizar la exposición, se responderán a todas las dudas que tengan los participantes

Tabla 9. Sesión 3.

SESIÓN 4: "¡APRENDAMOS A JUGAR!"	
Objetivo	Enseñar a los padres técnicas de musicoterapia aplicables a sus hijos en el hogar.
Personal	Profesional de enfermería y musicoterapeuta.
Duración	En dependencia de la actividad musical y del grado de severidad.
Recursos	Aula docente, ordenador y altavoces.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. En esta sesión, se dividirá a los participantes en tres grupos conforme al grado de severidad de los síntomas que presenten sus hijos. 2. Durante las tres primeras semanas, se impartirá una actividad musical distinta a cada grupo una vez cada siete días. 3. En la cuarta semana, en el horario de tarde, cada grupo traerá a sus hijos al aula docente y pondrá en práctica las actividades musicales que le han impartido, bajo la supervisión del profesional de enfermería y la musicoterapeuta.
Actividades musicales	<p>La organización de los grupos y sus correspondientes actividades musicales es la siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grado 1: "Necesita ayuda" <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quieres ser músico? 2. ¡Sígueme los pasos! 3. La silla de los sentimientos. 2. Grado 2: "Necesita ayuda notable" <ol style="list-style-type: none"> 1. ¡Es hora de cepillarse los dientes! 2. ¡Que el ritmo no pare! 3. El monstruo de las emociones. 3. Grado 3: "Necesita ayuda muy notable" <ol style="list-style-type: none"> 1. GymKana musical. 2. La tortuga y la liebre. 3. Relajémonos al son de la música.

Tabla 10. Sesión 4.

GRADO 1: "NECESITA AYUDA"

1. "¿Quieres ser músico?"	
Objetivo	Área cognitiva-comunicativa: Focalizar la atención en una tarea musical.
	Área socioemocional: Potenciar la autoestima a partir del juego.
Duración	40-50 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoces y musicograma.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al comienzo de la actividad, los padres junto con su hijo, escucharán la canción que posteriormente interpretarán. 2. A continuación, se dará al niño el musicograma y mientras suena la música, seguirá con sus dedos los distintos símbolos del musicograma conforme al ritmo de la canción (Anexo IX). 3. Posteriormente, el padre ayudará a su hijo a interpretar el musicograma mediante la percusión corporal. 4. Una vez que el niño no muestre dificultades a la hora de interpretar el musicograma, lo realizará sin ayuda.

Tabla 11 ¿Quieres ser músico?

2. "¡Sígueme los pasos!"	
Objetivo	Área cognitiva-comunicativa: Adquirir las destrezas necesarias para desarrollar habilidades interpersonales como los tiempos de espera, los turnos de acción y la imitación.
	Área socioemocional: Mejorar la autoestima a partir de una experiencia exitosa.
Duración	40-50 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador y altavoz.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los padres pondrán en los altavoces de una habitación la canción favorita de su hijo. 2. En el momento en el que empiece a sonar la música, los padres realizarán una serie de movimientos coordinados con el ritmo de la canción. 3. Una vez que los padres hayan realizado dicha acción, se parará la música y su hijo tendrá que imitarle de manera correcta para que vuelva a sonar otra vez la canción.

Tabla 12 ¡Sígueme los pasos!

3. "La silla de los sentimientos"	
Objetivo	<p>Área cognitiva-comunicativa: Desplegar la creatividad, la imaginación y la fantasía para desarrollar la espontaneidad de pensamiento y acción.</p> <p>Área socioemocional: Expresar las ideas y los sentimientos a partir de la escucha musical y el dibujo.</p>
Duración	40-50 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoz, mesa, silla, papel film, témperas de distintos colores y pinceles.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de comenzar la actividad, los padres colocarán la silla boca abajo sobre la mesa, forrando las cuatro patas con papel film transparente con el objetivo de obtener cuatro "murales" (Anexo X). 2. A continuación, pondrán una canción y sus hijos dibujarán lo que le sugiere, empleando témpera para la realización de dicho dibujo, ya sea con el pincel o con los dedos. 3. Una vez terminado el dibujo, se le pedirá al niño que nos explique que ha sentido al escuchar la canción. 4. Al cabo de los días, se realizará la misma actividad, pero con un estilo musical distinto; así sucesivamente, hasta dibujar los cuatro "murales".

Tabla 13. La silla de los sentimientos.

GRADO 2: "NECESITA AYUDA NOTABLE"

1. "¡Es hora de cepillarse los dientes!"	
Objetivo	<p>Área cognitiva-comunicativa: Potenciar el control de las rutinas de los niños diagnosticados de TEA mediante el uso de la música y de los pictogramas.</p> <p>Área socioemocional: Facilitar el recuerdo de una actividad mediante la música y las imágenes.</p>
Duración	40-50 minutos.
Recursos	Aula docente y pictogramas.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de que el niño se cepille los dientes, sus padres le enseñarán una serie de pictogramas que hacen referencia a dicha rutina (Anexo XI). 2. A continuación, mientras que el niño siga con sus dedos los distintos pictogramas, sus padres le cantarán la melodía de su canción favorita, pero con una letra que explique los pasos del cepillado dental. 3. Posteriormente, el niño irá al baño a cepillarse los dientes mientras que su padre le sigue cantando la canción hasta que acabe de realizar dicha acción. 4. Una vez que el niño haya adquirido esta rutina, sus padres le enseñarán a cantar la canción mediante la utilización de los pictogramas.

Tabla 14 ¡Es hora de cepillarse los dientes!

2. "¡Que el ritmo no pare!"	
Objetivo	<p>Área cognitiva-comunicativa: Potenciar la comunicación entre el padre y el hijo a través de la producción musical y la mirada.</p> <p>Área socioemocional: Mejorar la autoestima a partir de una experiencia exitosa.</p>
Duración	40-50 minutos.
Recursos	<p>Aula docente, puzle y maraca.</p> <p>En el caso de que la familia no tuviera una maraca, se le enviaría al correo electrónico un vídeo explicativo de cómo hacerla a partir de materiales reciclados (Anexo XII).</p>
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al inicio del juego, los padres le darán a su hijo un puzle con la mitad de las piezas. 2. A continuación, el niño comenzará a hacer el puzle y a su lado se sentará su padre con el resto de piezas. 3. Una vez que el niño se haya dado cuenta de que le faltan piezas para completar el puzle, el padre tocará un ritmo sencillo con la maraca. 4. Posteriormente, el niño tendrá que repetir el mismo ritmo con la maraca; si lo hace bien, se le dará una pieza del puzle. 5. Este dialogo musical con las maracas entre el padre y el hijo se repetirá hasta completar el puzle.

Tabla 15 ¡Que el ritmo no pare!

3. "El monstruo de las emociones"	
Objetivo	<p>Área comunicativa: Desarrollar las gnosias visuales, relacionando cada emoción con su color correspondiente.</p> <p>Área socioemocional: Facilitar el recuerdo de una actividad realizada con música e imágenes.</p>
Duración	40-50 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoz, cartulinas de colores y pictograma.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al comienzo de la actividad, los padres y su hijo verán el vídeo "El monstruo de los colores" en el cual cada emoción va asociada a un color determinado (Anexo XIII). 2. Una vez que haya terminado el vídeo, se le explicará al niño cada emoción mediante cartulinas de colores. 3. A continuación, se pondrá la canción, esta vez sin el vídeo y silenciando los nombres de los colores, el niño tendrá que coger la cartulina del color correspondiente al estado de ánimo que se nombre. 4. Si el niño realiza de forma correcta esta actividad, se le enseñará esta canción mediante pictogramas con el objetivo de que en un futuro la pueda cantar.

Tabla 16. El monstruo de las emociones.

GRADO 3: "NECESITA AYUDA MUY NOTABLE"

1. "Gymkana musical"	
Objetivo	<p>Área cognitiva-comunicativa: Desarrollar un proceso de aprendizaje multisensorial con los instrumentos musicales.</p> <p>Área socioemocional: Expresar las emociones y los sentimientos a partir de la producción musical.</p>
Duración	30-40 minutos.
Recursos	<p>Aula docente, tambor, palo de lluvia, arpa, maracas, pandero y sonajero.</p> <p>En el caso de que la familia no tuviera estos instrumentos musicales, se le enviaría al correo electrónico un vídeo explicativo de cómo hacerlos a partir de materiales reciclados (Anexo XII).</p>
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al comienzo del juego, el padre colocará en el suelo los siguientes instrumentos musicales: tambor, palo de lluvia, arpa, maracas, pandero y sonajero. 2. A continuación, se sentarán en el suelo y el niño irá tocando uno por uno los instrumentos musicales sin ningún patrón rítmico. 3. En el caso de que el niño no sepa tocar algún instrumento o lo haga de manera errónea, su padre le explicará cómo funciona y le hará una demostración.

Tabla 17. Gymkana musical.

2. "La tortuga y la liebre"	
Objetivo	<p>Área cognitiva-comunicativa: Fomentar las producciones vocálicas.</p> <p>Área socioemocional: Reducir el nivel de ansiedad con una actividad estructurada.</p>
Duración	30-40 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoz, pandero y pictograma.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al principio del juego, el padre le explicará a su hijo, mediante pictogramas, que si aparece la imagen de la tortuga tendrá que tocar con las manos de forma lenta el pandero y si es la liebre, lo tendrá que tocar rápido (Anexo XIV). 2. Una vez explicada la actividad, el padre le dará el pandero a su hijo y le hará una demostración de cómo tocarlo. 3. A continuación, empezará a sonar la canción. El padre le enseñará la imagen de la tortuga o la de la liebre conforme al tempo y el niño tendrá que tocar el pandero lentamente o rápidamente de acuerdo a las imágenes.

Tabla 18. La tortuga y la liebre.

3. "Relajémonos al son de la música"	
Objetivo	<p>Área cognitiva-comunicativa: Fomentar la relación padre-hijo a través de la música y la mirada.</p> <p>Área socioemocional: Empatizar con el estado de ánimo del niño con TEA y reducir sus niveles de estrés.</p>
Duración	20-30 minutos.
Recursos	Aula docente, teléfono móvil.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de comenzar la actividad, los padres se instalarán en sus teléfonos móviles la aplicación "TempoSlow" (Anexo XV). 2. A continuación, pondrán la "Sinfonía nº.5" de L. van Beethoven, a un tempo rápido con la finalidad de empatizar con el estado de ansiedad de su hijo. 3. Una vez que hayan puesto la canción al tempo adecuado, irán disminuyendo la velocidad de la melodía progresivamente hasta lograr que su hijo se tranquilice.

Tabla 19. Relajémonos al son de la música.

SESIÓN 5: "¡AHORA TOCA RELAJARNOS!"	
Objetivo	Ofrecer a los padres distintas terapias de relajación para que puedan aplicarlas en situaciones de estrés.
Personal	Profesional de enfermería.
Duración	50-60 minutos.
Recursos	Aula docente, ordenador, altavoces y esterillas
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes se sentarán en las sillas, distribuidas en filas. 2. El profesional de enfermería realizará una exposición de la primera terapia de relajación, explicando sus objetivos, beneficios e indicaciones (Anexo XVI). 3. Una vez finalizada la presentación, los padres se sentarán en las esterillas, distribuidas en el centro del aula formando un círculo. 4. El profesional de enfermería se tumbará en medio de la esterilla y explicará a los padres paso a paso cómo realizar dicha técnica, repitiéndola dos veces y resolviendo las dudas de los participantes. 5. A continuación, se pondrá música relajante de fondo, elegida previamente por la musicoterapeuta. 6. Posteriormente, los padres tendrán que realizarla bajo la supervisión del profesional de enfermería. 7. Una vez que la hayan realizado de manera correcta, se repetirá la misma dinámica con la siguiente técnica de relajación (Anexo XVI). 8. Posteriormente, se enviará a los padres por correo electrónico dos vídeos que expliquen estas dos terapias de relajación (Anexo XVII) y otro vídeo con música relajante (Anexo XVIII). 9. Al finalizar la sesión, se repartirá a los participantes el cuestionario de evaluación final (Anexo III) y la encuesta de satisfacción (Anexo VI).
Terapias de relajación	<p>Las terapias de relajación que se va a enseñar a los padres son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respiración diafragmática abdominal profunda. 2. Técnica de relajación de Jacobson: relajación progresiva.

Tabla 20 ¡Ahora toca relajarnos!

**1ª Terapia de relajación:
Respiración diafragmática abdominal profunda.**

Objetivo	Disminuir los niveles de estrés a partir de la respiración abdominal profunda
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse en una silla con la espalda recta, las manos sobre las piernas y los hombros relajados, colocando una almohada detrás de la espalda con la finalidad de tener una superficie de apoyo. También, se puede tumbar en una superficie plana con la cabeza apoyada y las rodillas dobladas, colocando una almohada debajo de la cabeza y de las rodillas para apoyarlas. 2. A continuación, cerrará los ojos suavemente y colocará una mano sobre el tórax y la otra sobre el abdomen, justo entre la cavidad torácica y el ombligo. 3. Posteriormente, inspirará por la nariz profundamente y lentamente durante 5 segundos, utilizando el diafragma. Durante esta acción, con una mano notará que el tórax permanece quieto y con la otra sentirá que el abdomen se está elevando. 4. Una vez finalizados los 5 segundos, retendrá el aire inspirado durante 7 segundos. 5. A continuación, fruncirá los labios, como si estuviera bebiendo a través de una pajita, espirando lentamente por la boca durante 10 segundos. Durante este movimiento, con una mano sentirá que el tórax permanece quieto y con la otra notará que los músculos abdominales están tensos debido a la presión ejercida y que el abdomen irá descendiendo hasta alcanzar su posición original. 6. Una vez que haya espirado todo el aire, volverá a repetir esta técnica hasta que se encuentre relajado.

Tabla 21. 1ª Terapia de relajación.

**2ª Terapia de relajación:
Técnica de relajación de Jacobson. Relajación progresiva.**

Objetivo	Alcanzar una sensación generalizada de tranquilidad y bienestar mediante la relajación de los distintos grupos musculares de nuestro cuerpo y de la mente.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse en una silla con la espalda recta, las manos sobre las piernas y los hombros relajados, colocando una almohada detrás de la espalda con la finalidad de tener una superficie de apoyo. También, se puede tumbar en una superficie plana con la cabeza apoyada y las rodillas dobladas, colocando una almohada debajo de la cabeza y de las rodillas para apoyarlas. 2. A continuación, se realizarán las siguientes fases:

Tabla 22. 2ª Terapia de relajación.

1ª Fase: Tensión-Relajación.	
Objetivo	Conseguir un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo.
Metodología	<p><u>1. Relajación de cara, cuello y hombros:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Frente: Arrugarla durante unos segundos y relajarla lentamente. • Ojos: Abrirlos ampliamente y cerrarlos lentamente. • Nariz: Arrugarla durante unos segundos y relajarla lentamente. • Boca: Sonreír ampliamente y relajarla lentamente. • Lengua: Presionarla contra el paladar y relajarla lentamente. • Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas. A continuación, relajarla lentamente. • Labios: Fruncirlos como para dar un beso y relajarlos lentamente. • Cuello y nuca: Flexionarlos hacia adelante y hacia atrás, volviendo lentamente a la posición inicial. • Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, volviendo a la posición inicial lentamente. <p><u>2. Relajación de brazos y manos:</u></p> <p>Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en los brazos, antebrazos y manos. A continuación, relajarlos lentamente.</p> <p><u>3. Relajación de piernas:</u></p> <p>Estirar primero una pierna y después la otra, elevando el pie hacia arriba y notando la tensión en los glúteos, los muslos, las rodillas, los gemelos y los pies. A continuación, relajarlos lentamente.</p> <p><u>4. Relajación de tórax, abdomen y región lumbar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás, notando la tensión en la parte inferior de la espalda. • Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos. A continuación, espirar lentamente. • Estómago: Tensar estómago y relajarlo lentamente. • Cintura: Tensar glúteos y muslos, elevando las nalgas de la silla.

Tabla 23. 1ª Fase.

2ª Fase: Repaso.	
Objetivo	Comprobar que cada parte de nuestro cuerpo siga relajada.
Metodología	Revisar mentalmente cada uno de los grupos musculares que hemos tensionado y relajado.

Tabla 24. 2ª Fase.

3ª Fase: Relajación mental.	
Objetivo	Relajar la mente mientras que los músculos de nuestro cuerpo están relajados.
Metodología	Pensar en una escena agradable mientras se escucha la música de fondo.

Tabla 25. 3ª Fase.

SESIÓN 6: "¡REENCUENTRO!"	
Objetivo	Evaluar los cambios que han experimentado los participantes, tras seis meses de finalizar la quinta sesión.
Personal	Profesional de enfermería, pediatra, musicoterapeuta y psicólogo
Duración	50-60 minutos.
Recursos	Aula docente y sillas.
Metodología	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los participantes y los miembros del equipo multidisciplinar se sentarán en las sillas, distribuidas en el centro del aula formando un círculo. 2. Cada pareja de padres, de manera voluntaria, tendrán que contar su experiencia con su hijo tras seis meses de la última sesión, si le han sido útiles las actividades musicales impartidas, si han tenido alguna dificultad a la hora de aplicarlas... 3. Los miembros del equipo multidisciplinar actuarán como moderadores y resolverán las dudas que tengan los participantes; además, el psicólogo se encargará de abordar cualquier situación difícil. 4. Al finalizar la sesión, los participantes completarán la Escala Zarit de sobrecarga del cuidador (Anexo IV) y el cuestionario de seguimiento del programa (Anexo V).

Tabla 26. Sesión 6.

7. RESULTADOS ESPERADOS-DISCUSIÓN

7.1 RESULTADOS ESPERADOS

Una vez desarrollado este programa de EpS, se espera conseguir que al menos el 60% de los padres de niños diagnosticados de TEA mejoren la calidad de vida familiar, mediante la adquisición de conocimientos y habilidades necesarias. A partir de las sesiones y de diversas herramientas didácticas, basadas en la musicoterapia, se pretende ampliar los conocimientos acerca del TEA y de la musicoterapia por lo menos en un 70% de los padres, reducir los niveles de estrés como mínimo en un 70% de los participantes, modificar las conductas disruptivas en un mínimo del 60% de los niños y fortalecer el vínculo en al menos el 60% de las familias.

7.2 DISCUSIÓN

En la actualidad, existe una gran cantidad de revisiones bibliográficas, ECA y programas de EpS, basados en la musicoterapia, dirigidos a los niños con TEA; sin embargo, se han publicado muy pocos artículos enfocados en los padres de estos niños ^{41,50}.

Por un lado, en 2013, en Australia se realizó un ECA, donde participaron 21 niños con TEA en edad preescolar. Durante 16 semanas, participaron junto con sus madres en sesiones de musicoterapia, obteniéndose resultados significativos. Cuatro años más tarde, 8 de las 21 madres que participaron en el estudio aceptaron la entrevista, reflexionando sobre el impacto que ha tenido la musicoterapia en su vida familiar durante todo este tiempo. Se realizó un análisis descriptivo, revelando que las madres percibieron una mejora en la calidad de vida familiar y en las habilidades comunicativas de sus hijos. En relación a "Comunicación en clave musical", ambos tienen el mismo objetivo; no obstante, en este estudio fenomenológico no se explica la forma de captación de la población diana a las sesiones. Asimismo, en dicho estudio, las actividades musicales solo son impartidas por el musicoterapeuta, no se explica previamente a los padres los conceptos básicos de la musicoterapia para que puedan aplicar a sus hijos los juegos

musicales de una manera correcta y tampoco se ofrece sesiones solamente dirigidas a la pareja de padres. Otras diferencias respecto a "Comunicación en clave musical", son las siguientes: los niños tienen una edad comprendida entre 3 y 6 años con un TEA severo, las sesiones van dirigidas a los niños que participan junto con sus madres, las actividades se imparten en la casa de cada familia y el tiempo para evaluar los cambios que han experimentado los participantes es de cuatro años ⁵⁰.

Por otro lado, en 2017, en Aragón se publica "Musicoterapia, comunícate con música", un programa de musicoterapia dirigido a los padres de los niños diagnosticados de TEA. La finalidad de este programa de EpS es reducir las situaciones de estrés y sobrecarga que sufren los padres de los niños con TEA mientras que el objetivo principal de "Comunicación en clave musical" es mejorar la calidad de vida familiar. Este programa va dirigido a los cuidadores de los niños que recientemente hayan sido diagnosticados de TEA mientras que "Comunicación en clave musical" se dirige a los padres de los niños que tengan una edad comprendida entre los 6 y 10 años. Asimismo, en "Musicoterapia, comunícate con música" la captación no se realiza mediante la llamada de la enfermera de pediatría de Atención Primaria y en la sesión en la que se le enseña a los padres técnicas de musicoterapia aplicables a sus hijos en el hogar no se desarrollan dichas actividades musicales, se imparten los mismos juegos musicales a todos los participantes independientemente del grado de severidad que presenten sus hijos y el equipo multidisciplinar no supervisa si los padres los están realizando de manera correcta a sus hijos debido a que los niños no participan en dicha sesión ⁴¹.

Ante todo lo desarrollado anteriormente, la decisión de elaborar y desarrollar este programa es necesario. Este programa de EpS presenta las siguientes ventajas respecto a los estudios comentados previamente: se imparte por un equipo multidisciplinar con la finalidad de aumentar la diversidad de perspectivas desde las que elaborar las sesiones, se dirige a una población diana concreta, con criterios de inclusión y exclusión establecidos, permitiendo desarrollar actividades musicales adecuadas y estimulantes acorde a la edad de los niños, se realiza una llamada telefónica a todos los padres que cumplan con los criterios establecidos para ofrecerles

participar en el programa con la finalidad de que todos ellos estén informados, se divide en seis sesiones a lo largo de varios meses permitiendo observar la evolución de los participantes y favoreciendo que el mensaje del programa cale mejor en los padres, se imparten exposiciones y sesiones basadas en contenidos científicos actualizados, se enseña a los padres técnicas de musicoterapia aplicables a sus hijos conforme al grado de severidad que presentan con el objetivo de que estas actividades musicales sean efectivas, se tiene intención de que los resultados esperados se evalúen y se publiquen con la finalidad de poder compararlos con los de otros estudios y se resalta la importancia que desempeña el profesional de enfermería en la educación sanitaria.

A pesar de que este programa de EpS ofrece numerosas ventajas frente a otros, pude presentar las siguientes limitaciones: los padres tengan dificultad para asistir a las sesiones debido a la coincidencia con el horario de trabajo, los participantes no puedan finalizar el programa dado a su larga duración y los padres presenten dificultades a la hora de realizar las técnicas ya que la musicoterapia es un concepto complejo de entender.

8. CONCLUSIONES

En la actualidad, la gran mayoría de los padres de los niños diagnosticados de TEA tienen niveles elevados de estrés y muestran dificultades a la hora de comunicarse con sus hijos. Ante esta situación, las familias optan por utilizar terapias MCA, siendo la musicoterapia una de las más empleadas debido a los efectos positivos que tiene el uso profesional de la música en la conducta de los niños con TEA.

Este programa de EpS dirigido a los padres de los niños con TEA pretende que el profesional de enfermería, dentro del equipo multidisciplinar, contribuya a mejorar la calidad de vida familiar, ampliar los conocimientos acerca del TEA y de la musicoterapia en los padres, reducir sus niveles de ansiedad, modificar las conductas disruptivas de sus hijos y fortalecer el vínculo familiar, mediante el uso de la musicoterapia.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Hervás A, Balmaña N, Salgado M. Los trastornos del espectro autista (TEA). *Pediatr Integral (Madr)*. 2017; 21(2): [92-108].
2. Hervás A, Maraver N. Los trastornos del espectro autista. *Pediatr Integral (Madr)*. 2020; 24 (6): [1-21].
3. Hyman SL, Levy SE, Myers SM. Identification, Evaluation, and Management of Children With Autism Spectrum Disorder. *AAP* [revista en Internet]. 2020 [acceso 9 de febrero de 2021]; 145 (1). Acceso web: <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3447>
4. Zwaigenbaum L, Brian JA, Lord C. Early detection for autism spectrum disorder in young children. *CPS*. 2019; 24(7): [424-432].
5. Augustyn M. Autism spectrum disorder: Terminology, epidemiology, and pathogenesis [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 12 de febrero de 2021]. Disponible en: [https://www.uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-terminology-epidemiology-and-pathogenesis?search=\(AUTISM%20SPECTRUM%20DISORDER\)%20AND%20\(CHILDREN\)&topicRef=627&source=see_link](https://www.uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-terminology-epidemiology-and-pathogenesis?search=(AUTISM%20SPECTRUM%20DISORDER)%20AND%20(CHILDREN)&topicRef=627&source=see_link)
6. Hosseini SA, Molla M. Asperger Syndrome. *StatPearls* [revista en Internet]. 2020 [acceso 13 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557548/>
7. Augustyn M, Von Hahn LE. Autism spectrum disorder: Clinical features [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 13 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-clinical-features?search=Autism%20Espectrum%20Disorder%20in%20Children&>

[source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2](#)

8. Bernad MA, Mazetto C, Thiébaud E, Nassif MC, Costa MT, Stefani AP, et al. Heterogeneities in Cognitive and Socio-Emotional Development in Children With Autism Spectrum Disorder and Severe Intellectual Disability as a Comorbidity. *Front Psychiatry* [revista en Internet]. 2019 [acceso 17 de febrero de 2021]; 10 (508). Acceso web: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00508>
9. LP A, Zwaigenbaum L, Brian JA. Post-diagnostic management and follow-up care for autism spectrum disorder. *CPS*. 2019; 24 (7): [461-468].
10. Evans SC, Boan AD, Bradley C, Carpenter LA. Sex/Gender Differences in Screening for Autism Spectrum Disorder: Implications for Evidence-Based Assessment. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2018; 48 (6): [840-854]. Acceso web: <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1437734>
11. Alcántud F, Alonso Y, Mata S. Prevalencia de los Trastornos del Espectro Autista: revisión de datos. *EUSAL*. 2018; 47 (4): [7-26]. Acceso web: <https://doi.org/10.14201/scero2016474726>
12. Screening and Diagnosis of Autism Spectrum Disorder for Healthcare Providers [monografía en Internet]. CDC; 2020. [acceso 17 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/hcp-screening.html>
13. Brian JA, Zwaigenbaum L, LP A. Standards of diagnostic assessment for autism spectrum disorder. *CPS*. 2019; 24 (7): [444-451].
14. Augustyn M, Von Hahn LE. Autism spectrum disorder: Evaluation and diagnosis [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 18 de

febrero de 2021]. Disponible en: https://www-uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-evaluation-and-diagnosis?search=Autism%20Spectrum%20Disorder%20in%20Children&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3

15. Weissman L. Autism spectrum disorder: Screening tools [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 18 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www-uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-screening-tools?search=AUTISM%20SPECTRUM%20DISORDER%20IN%20CHILDREN&source=search_result&selectedTitle=6~150&usage_type=default&display_rank=6

16. Weissman L. Autism spectrum disorder: Surveillance and screening in primary care [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 20 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www-uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-surveillance-and-screening-in-primary-care?search=Autism%20Spectrum%20Disorder%20in%20Children&topicRef=628&source=see_link

17. Aites J, Schonwald A. Developmental-behavioral surveillance and screening in primary care [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 20 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www-uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/developmental-behavioral-surveillance-and-screening-in-primary-care?search=Autism%20Spectrum%20Disorder%20in%20Children&topicRef=589&source=see_link

18. Thabtah F, Peebles D. Early Autism Screening: A Comprehensive Review. Int. J. Environ. Res Public Health [revista en Internet]. 2019 [acceso 21

de febrero de 2021]; 16(18). Acceso web: <https://10.3390/ijerph16183502>

19.Randall M, Egberts KJ, Samtani A, Scholten RJPM, Hooft L, Livingstone N, et al. Diagnostic tests for autism spectrum disorder (ASD) in preschool children. Cochrane Database Syst Rev [revista en Internet]. 2018 [acceso 21 de febrero de 2021]; 7. Acceso web: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009044.pub2>

20.Weisman L. Autism spectrum disorder in children and adolescents: Behavioral and educational interventions [monografía en Internet]. UpToDate; 2018 [acceso 26 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-in-children-and-adolescents-behavioral-and-educational-interventions?search=autism%20spectrum%20disorder%20in%20children&topicRef=603&source=see_link#H12

21.Weisman L. Autism spectrum disorder in children and adolescents: Pharmacologic interventions [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 26 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-in-children-and-adolescents-pharmacologic-interventions?search=autism%20spectrum%20disorder%20in%20children&topicRef=607&source=see_link

22.Weissman L, Harris HK. Autism spectrum disorder in children and adolescents: Complementary and alternative therapies [monografía en Internet]. UpToDate; 2020 [acceso 27 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.uptodate-com.ar-bvsalud.a17.csinet.es/contents/autism-spectrum-disorder-in-children-and-adolescents-complementary-and-alternative->

[therapies?search=autism%20spectrum%20disorder%20in%20children&opicRef=603&source=see link](https://search=autism%20spectrum%20disorder%20in%20children&opicRef=603&source=see_link)

23. Palacios JI. El concepto de musicoterapia a través de la Historia. Revista Electrónica de LEEME [revista en Internet]. 2004 [acceso 9 de febrero de 2021]; (13). Disponible en: <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1HK98SV1J-22J1WNF-M3S/La%20Musicoterapia%20en%20la%20Historia.pdf>
24. Miranda MC, Hazard SO, Miranda PV. La música como una herramienta terapéutica en medicina. Rev Chil Neuro-Psiquiat. 2017; 55 (4): [266-277]. Acceso web: <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000400266>
25. Hemsy V. La educación musical en el siglo XX. RMCh. 2004; 58(201): [74-81]. Acceso web: <https://doi.org/10.4067/S0716-27902004020100004>
26. Valencia G. El legado de Edgar Willems a la educación musical de hoy. Herencia de Edgar Willems, pedagogo del siglo XX, a la Pedagogía Musical del siglo XXI. RICERCARE. 2015; (4): [46-52]. Acceso web: <https://doi.org/10.17230/ricercare.2015.4.5>
27. Jorquera MC. Métodos históricos o activos en educación musical. Revista Electrónica de LEEME [revista en Internet]. 2004 [acceso 8 de marzo de 2021]; (14). Disponible en: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/16315/file_1.pdf?sequence=1
28. Federación Española de Asociaciones de Musicoterapia. Qué es la musicoterapia [sede Web]. Logroño: Feamet.es; 2011 [actualizada en 2014; acceso 8 de marzo]. Disponible en: <http://feamt.es/que-es-la-musicoterapia/>

29. Chorna O, Filippa M, Sa De Almeida J, Lordier L, Monaci MG, Hüppi P, et al. Neuroprocessing Mechanisms of Music during Fetal and Neonatal Development: A Role in Neuroplasticity and Neurodevelopment. *Neural Plast* [revista en Internet]. 2019 [acceso 10 de marzo de 2021]. Acceso web: <https://doi.org/10.1155/2019/3972918>
30. Harvey AR. Links Between the Neurobiology of Oxytocin and Human Musicality. *Front Hum Neurosci* [revista en Internet]. 2020 [acceso 10 de marzo de 2021]; 14 (350). Acceso web: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00350>
31. Wang S, Agius M. The use of music therapy in the treatment of mental illness and the enhancement of societal wellbeing. *Psychiatr Danub*. 2018; 30 (7): [595-600].
32. Trahan T, Durrant SJ, Müllensiefen, Williamson VJ. The music that helps people sleep and the reasons they believe it works: A mixed methods analysis of online survey reports. *PLOS ONE* [revista en Internet]. 2018 [acceso 13 de marzo de 2021]; 13 (11). Acceso web: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206531>
33. Quintin EM. Music-Evoked Reward and Emotion: Relative Strengths and Response to Intervention of People With ASD. *Front Neural Circuits* [revista en Internet]. 2019 [acceso 13 de marzo de 2021]; 13 (49). Acceso web: <https://doi.org/10.3389/fncir.2019.00049>
34. Bharathi G, Jayaramayya K, Balasubramanian V, Vellingiri B. The potential role of rhythmic entrainment and music therapy intervention for individuals with autism spectrum disorders. *JER*. 2019; 15(2): [180-186]. Acceso web: <https://doi.org/10.12965/jer.1836578.289>

35. Arrollo-Anlló EM, Dauphin S, Fargeau NM, Ingrand P, Gil R. Music and emotion in Alzheimer's disease. *Alzheimer's Res Ther* [revista en Internet]. 2019 [acceso 13 de marzo de 2021]; 11(69). Acceso web: <https://doi.org/10.1186/s13195-019-0523-y>
36. Gassner ML, Mayer-Ferbas J. Effectiveness of Music Therapy for Autism Spectrum Disorder, Dementia, Depression, Insomnia and Schizophrenia. *AIHTA* [revista en Internet]. 2020 [acceso 13 de marzo de 2021]; (133). Disponible en: https://eprints.aihta.at/1280/7/HTA-Projektbericht_Nr.133.pdf
37. Crawford MJ, Gold C, Odell-Miller H, Thana L, Faber S, Assmus J. International multicentre randomised controlled trial of improvisational music therapy for children with autism spectrum disorder: TIME-A study. *NIHR* [revista en Internet]. 2017 [acceso 15 de marzo 2021]; 21 (59). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK458905/>
38. LaGasse AB. Social outcomes in children with autism spectrum disorder: a review of music therapy outcomes. *Patient Related Outcome Measures*. 2017; 20 (8): [23-32]. Acceso web: <https://doi.org/10.2147/PROM.S106267>
39. World Health Organization. Autism Spectrum Disorder [sede Web]. Ginebra: Who.int; 2019 [actualizada en 2021, acceso 17 de marzo]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
40. Confederación Autismo España. Sobre el TEA, familias [sede Web]. Madrid: Autismo.org; 1994 [actualizado en 2014, acceso 17 de marzo]. Disponible en: <http://www.autismo.org.es/sobre-los-TEA/familias>

41. Muñoz Cabrejas A. Programa de Educación con Musicoterapia para padres de niños con Trastorno del Espectro Autista [Trabajo de Fin de Grado]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2016 [acceso 1 de abril]. Disponible en:
<file:///C:/Users/javie/OneDrive/Escritorio/PROGRAMAS%20MUSICOTERAPIA/ZAGUAN%20PROGRMA%20DE%20PROMOCI%C3%93N%20DE%20MUSICOTERPIA%20ENFERMER%C3%8DA.pdf>
42. Carrasco Sotelo A. Propuesta de intervención musical para niños con Trastorno del Espectro Autista Autista [Trabajo de Fin de Grado]. Sevilla: Universidad de Sevilla; 2019 [acceso 1 de abril]. Disponible en:
<file:///C:/Users/javie/OneDrive/Escritorio/PROGRAMAS%20MUSICOTERAPIA/TFG%204.pdf>
43. Mateos Hernández LA, Romual Corral BS. Musicoterapia y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). En: Boronat J, coordinador. Música, musicoterapia y discapacidad. 1ª ed. Badalona: Editorial Médica Jims, S.L; 2012. p.219-230.
44. Bretón Domínguez B. Propuesta didáctica de intervención mediante la utilización de la musicoterapia en un contexto de enseñanza no formal [Trabajo de Fin de Grado]. Valladolid: Universidad de Valladolid; 2019. [acceso 1 de abril]. Disponible en:
<file:///C:/Users/javie/OneDrive/Escritorio/PROGRAMAS%20MUSICOTERAPIA/TFG%202.pdf>
45. Pastó Serra B. Musicoterapia y autismo infantil. En: Boronat J, coordinador. Música, musicoterapia y discapacidad. 1ª ed. Badalona: Editorial Médica Jims, S.L; 2012. p.173-182.

46. Luna Miranda JM. Musicoterapia aplicada al Síndrome de West. Un caso práctico. En: Boronat J, coordinador. Música, musicoterapia y discapacidad. 1ª ed. Badalona: Editorial Médica Jims, S.L; 2012. p.83-92.
47. Clancy Abercrombie CC. Musicoterapia para personas con parálisis cerebral. En: Boronat J, coordinador. Música, musicoterapia y discapacidad. 1ª ed. Badalona: Editorial Médica Jims, S.L; 2012. p.93-108.
48. García-Grau E, Fusté Escolano A, Bados López A. Manual de entrenamiento en respiración [monografía en Internet]. Barcelona: Universidad de Barcelona; 2008 [acceso 7 de abril]. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIENTO%20EN%20RESPIRACION.pdf>
49. Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. Relajación progresiva de Jacobson [monografía en Internet]. Almería: Universidad de Almería; 2008 [acceso 7 de abril]. Disponible en: https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/control_examenes/pdfs/capitulo_08.pdf
50. Long-Term Perspectives of Family Quality of Life Following Music Therapy With Young Children on the Autism Spectrum: A Phenomenological Study. J Music Ther. 2017; 54(4): [432-459]. Acceso web: <https://doi.org/10.1093/jmt/thx013>

10. ANEXOS

1. Anexo I: Póster informativo.
2. Anexo II: Tríptico informativo.
3. Anexo III: Cuestionario de evaluación inicial y final de los conocimientos de los padres acerca del TEA y la musicoterapia.
4. Anexo IV: Cuestionario de valoración: Escala Zarit de sobrecarga del cuidador.
5. Anexo V: Cuestionario de satisfacción.
6. Anexo VI: Cuestionario de seguimiento del programa.
7. Anexo VII: "Desmontado mitos"
8. Anexo VIII: "¡Hablemos música!"
9. Anexo IX: "¿Quieres ser músico?"
10. Anexo X: "La silla de los sentimientos"
11. Anexo XI: "¡Es hora de cepillarse los dientes!"
12. Anexo XII: Video: "Instrumentos musicales caseros"
13. Anexo XIII: "El monstruo de las emociones"
14. Anexo XIV: "La tortuga y la liebre"
15. Anexo XV: "Relajémonos al son de la música"
16. Anexo XVI: Exposición: "¡Ahora toca relajarnos!"
17. Anexo XVII: Vídeo: "¡Ahora toca relajarnos!"
18. Anexo XVIII: Vídeo con música relajante.

ANEXO I: PÓSTER INFORMATIVO.

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL
UN PROGRAMA EPS, A TRAVÉS DE LA MUSICOTERAPIA,
DIRIGIDO A LOS PADRES DE LOS NIÑOS CON TEA

¿TIENES UN HIJO CON TEA Y ...

...quieres mejorar la calidad de vida de tu familia? 

...no sabes como comunicarte con él? 

...quieres conocer cómo la musicoterapia puede ayudarlo? 

¡SI ES ASÍ, APUNTATE!



¿TE LO VAS A PERDER?



Fuente de elaboración propia.

ANEXO II: TRÍPTICO INFORMATIVO.

PUEDES ACUDIR AL PROGRAMA SI ...

- Ejerces como cuidador principal de tu hijo.
- Tu hijo tiene entre 6 y 10 años.
- Perteneces al Centro de Salud Teruel Ensanche.

¿DONDE ME INSCRIBO?

- En la consulta de enfermería pediátrica del centro de salud.

FECHAS Y HORARIO

FECHAS

- **SESIÓN 1:** 3ª semana de octubre
- **SESIÓN 2:** 4ª semana de noviembre
- **SESIÓN 3:** 1ª semana de noviembre
- **SESIÓN 4:** 2ª, 3ª y 4ª semana de noviembre
1ª semana de diciembre
- **SESIÓN 5:** 2ª semana de diciembre
- **SESIÓN 6:** 2ª semana de mayo

HORARIO

- Matinal: A concretar con el grupo.
- Duración: 45 minutos.

LUGAR

- Aula docente del Centro de Salud Teruel Ensanche
- DIRECCIÓN: c/ Jerónimo Soriano, 9, 44002 Teruel

¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!



COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL



SESIÓN 1: DESMONTANDO MITOS

OBJETIVO: Aportar nuevos conocimientos acerca del TEA y corregir aquellos erróneos.

METODOLOGÍA: Kahoot!

SESIÓN 4: ¡APRENDAMOS A JUGAR!

OBJETIVO: Enseñar a los padres técnicas de musicoterapia aplicables a sus hijos en el hogar.

METODOLOGÍA: En esta sesión, se dividirá a los participantes en tres grupos conforme al grado de severidad de los síntomas que presenten sus hijos. Cada semana, se impartirá una actividad musical distinta a cada grupo.

La organización de los grupos y sus respectivas actividades musicales es la siguiente:

1. GRUPO 1: "NECESITA AYUDA"
1. ¿Quiero ser músico?
2. ¡Sígueme los pasos!
3. La silla de los sentimientos
2. GRUPO 2: "NECESITA AYUDA NOTABLE"
1. ¡Es hora de cepillarse los dientes!
2. ¡Que el ritmo no pare!
3. El monstruo de las emociones
3. GRUPO 3: "NECESITA AYUDA MUY NOTABLE"
1. Oyeñana musical
2. La tortuga y la liebre
3. Relajémonos al son de la música

SESIÓN 5: ¡AHORA TOCA RELAJARNOS!

OBJETIVO: Ofrecer a los padres distintas terapias de relajación para que puedan aplicarlas en situaciones de estrés.

METODOLOGÍA:

1. Exposición Power Point
2. Realización práctica de la terapia de relajación

SESIÓN 2: ¡CONOZCAMONOS MEJOR!

OBJETIVO: Dar a conocer las distintas situaciones que pueden presentarse en la convivencia con un niño diagnosticado de TEA.

METODOLOGÍA: Terapia grupal.

SESIÓN 3: ¡HABLEMOS MUSICAL!

OBJETIVO: Enseñar los fundamentos básicos de la musicoterapia para que puedan aplicar de una manera correcta las distintas actividades que se le van a explicar en la siguiente sesión.

METODOLOGÍA: Exposición Power Point.

SESIÓN 6: ¡REENCUENTRO!

OBJETIVO: Evaluar los cambios que han experimentado los participantes, tras seis meses de finalizar la quinta sesión.

METODOLOGÍA: Terapia grupal.

Fuente de elaboración propia.

ANEXO III: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DE LOS CONOCIMIENTOS DE LOS PADRES ACERCA DEL TEA Y LA MUSICOTERAPIA.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS

Completar de manera individual y anónima este cuestionario con la finalidad de valorar su nivel de conocimiento acerca del TEA y de la musicoterapia.

1. El Trastorno del Espectro Autista (TEA):

- a) Es una enfermedad contagiosa
- b) Es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a la manera de comportarse y de comunicarse.**
- c) Es una enfermedad que se puede contraer en un momento determinado de la vida.
- d) Es una enfermedad que tiene una duración breve

2. El origen del TEA se debe a:

- a) La administración de vacunas.
- b) La falta de cariño de los padres
- c) Al acoso escolar.
- d) La interacción de factores genéticos, epigenéticos y ambientales.**

3. Los antecedentes familiares se consideran factores de riesgo del TEA:

- a) Verdadero**
- b) Falso

4. Respecto a los síntomas nucleares del TEA, señale la opción correcta:

- a) Todos los niños con TEA prefieren permanecer aislados y evitar el contacto con los demás.
- b) Los niños diagnosticados de TEA muestran dificultades en la comprensión del lenguaje y en la interacción social; y por lo tanto, les cuesta relacionarse con sus familiares y compañeros.**
- c) Los niños con TEA nunca hablan con sus padres.
- d) Todos los niños diagnosticados de TEA que tienen una capacidad intelectual dentro de la normalidad, presentan fracaso escolar.

5. Todos los niños diagnosticados de TEA tienen discapacidad intelectual:
- a) Verdadero
 - b) Falso**
6. ¿Cuál de las siguientes manifestaciones clínicas no es característica en los niños con TEA?
- a) Los niños con TEA no se comunican con el resto de niños.**
 - b) Los niños diagnosticados se caracterizan por presentar comportamientos repetitivos.
 - c) Los niños con TEA tienen problemas en comprender las normas del juego.
 - d) Los niños diagnosticados de TEA tienen dificultades a la hora de entender las bromas.
7. En relación al tratamiento del TEA, señale la respuesta correcta:
- a) No se conoce el tratamiento definitivo.
 - b) El tratamiento debe de ser abordado por diversos profesionales distintos ámbitos.
 - c) El tratamiento debe de ir dirigido a las necesidades específicas de cada niño.
 - d) Todas las repuestas anteriores son correctas.**
8. Terapias MCA ¿Cuál de las siguientes terapias Médicas Complementaria y Alternativas (MCA) la más utiliza en el tratamiento del TEA?
- a) El uso de probióticos.
 - b) La musicoterapia.**
 - c) La acupuntura.
 - d) El uso de cannabinoides.
9. La musicoterapia ...
- a) Es una pseudociencia.
 - b) Consiste en poner música de fondo en casa y estar a gusto un rato.
 - c) Es una disciplina nueva
 - d) Consiste en el uso profesional de los elementos musicales.**

10. El objetivo principal de la musicoterapia es:

- a) Mejorar la salud y optimizar la calidad de vida del paciente.**
- b) Disfrutar y pasar un rato divertido.
- c) Conocer a gente nueva.
- d) Relajarse.

11. En la musicoterapia pasiva, el niño toca instrumentos musicales, canta...

- a) Verdadero.
- b) Falso.**

12. En las sesiones de musicoterapia, ¿qué estilo musical se utiliza?

- a) Música clásica.
- b) Jazz.
- c) Flamenco.
- d) Diferentes estilos musicales teniendo en cuenta la preferencia musical del niño.**

PREGUNTAS CORRECTAS	
PREGUNTAS INCORRECTAS	
PREGUNTAS EN BLANCO	
TOTAL	

Fuente de elaboración propia.

ANEXO IV: CUESTIONARIO DE VALORACIÓN.

ESCALA ZARIT DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

Completar de manera individual y anónima esta escala con la finalidad de evaluar su grado de sobrecarga, en relación a diversas áreas de la vida diaria (salud psíquica, actividades sociales, recursos económicos...).

El cuestionario utiliza una Escala Likert de 1-5, según el nivel de acuerdo con las afirmaciones expuestas, correspondiendo 1 a la valoración más baja y 5 a la valoración más alta.

PREGUNTAS	FRECUENCIA				
	1	2	3	4	5
1. ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?					
2. ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?					
3. ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia...)?					
4. ¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5. ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6. ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?					
7. ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?					
8. ¿Piensa que su familiar depende de usted?					
9. ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?					
10. ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?					
11. ¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar?					
12. ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?					
13. ¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?					
14. ¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?					
15. ¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16. ¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					
17. ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?					
18. ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?					
19. ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?					
20. ¿Piensa que debería hacer más por su familiar?					
21. ¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?					
22. Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a tu familiar?					

PUNTUACIÓN FINAL

Fuente: https://hvn.es/enfermeria/ficheros/cuestionario_zarit.pdf

ANEXO V: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN.

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Completar de manera individual y anónima este cuestionario con la finalidad evaluar su satisfacción en las sesiones de "Comunicación en clave musical".

El cuestionario utiliza una Escala Likert de 1-5, según el nivel de acuerdo con las afirmaciones expuestas, correspondiendo 1 a la valoración más baja y 5 a la valoración más alta.

ASPECTOS A VALORAR	GRADO DE SATISFACCIÓN				
	1	2	3	4	5
Aspectos generales del programa de Eps					
Organización del programa					
Horario de las sesiones					
Duración de las sesiones					
Información ofrecida					
Metodología empleada en las sesiones					
Los contenidos de las sesiones se adecuan a los objetivos planteados					
Instalaciones del aula docente					
Aspectos específicos de las sesiones					
Efectividad del Kahoot!					
Integración con el resto de padres en la terapia grupal					
Efectividad de la exposición "Hablemos música"					
Originalidad de las actividades musicales					
Efectividad de las actividades musicales					
Efectividad de las terapias de relajación					
Aspectos referentes a la utilidad de las sesiones					
Nivel de conocimientos adquiridos una vez finalizadas las sesiones					
Destreza para aplicar juegos musicales					
Modificación de las conductas disruptivas de los niños					
Fortalecimiento del vínculo familiar					
Destreza para aplicar terapias de relajación					
Aspectos referentes al profesional					
Dominio de la materia					
Calidad de las explicaciones					
Aclaración de las dudas					
Interrelación con los participantes					
Respeto a las normas (puntualidad...)					
Trato y amabilidad					
Satisfacción general					

Fuente de elaboración propia.

ANEXO VI: CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA.

ENCUESTA DE SEGUIMIENTO

Completar de manera individual y anónima este cuestionario con el objetivo de conocer si han utilizado las técnicas que se le han impartido y los beneficios que han obtenido durante los últimos seis meses.

1. A lo largo de estos seis meses, ¿ha aplicado a su hijo las actividades musicales que se le enseñó en este programa de EpS?

sí

NO

a) En el caso de que las haya utilizado, comente los beneficios que ha obtenido.

b) En el caso de que no las haya aplicado, explique las razones de por qué no le han sido útiles.

2. Durante estos seis meses, ¿ha utilizado las distintas terapias de relajación que se le ofreció en el programa "Comunicación en clave musical"?

sí

NO

a) En el caso de que las haya utilizado, comente los beneficios que ha obtenido.

b) En el caso de que no las haya realizado, explique las razones de por qué no le han sido útiles.

1. ¿Qué parte le ha parecido la más interesante? ¿Y la menos interesante?

2. ¿Qué apartados modificaría? Observaciones y modificaciones.

Fuente de elaboración propia.


ANEXO VII: "DESMONTADO MITOS"



COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una enfermedad contagiosa:

3



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

1/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

0:44 02/05/2021

El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es una enfermedad contagiosa:

Siguiente

0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

1/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar


0:46 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Las vacunas pueden causar TEA:

Omitir

8



0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

2/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

046 02/05/2021

Las vacunas pueden causar TEA:

Siguiente

0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

2/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

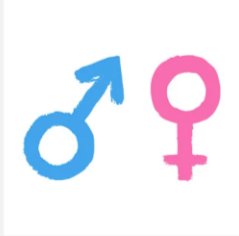
Escribe aquí para buscar

047 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

El TEA es más prevalente en el sexo masculino que en el femenino:

8



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

3/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

02/05/2021

El TEA es más prevalente en el sexo masculino que en el femenino:

Siguiente

✓ 0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✓

▲ Falso ✕

3/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925


Escribe aquí para buscar

02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Todos los niños con TEA se comportan de la misma manera:

8



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

4/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

02/05/2021

Todos los niños con TEA se comportan de la misma manera:

Siguiente

0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

4/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Los niños diagnosticados de TEA se comportan de manera diferente que el resto de sus compañeros:

8



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

5/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

0:49 02/05/2021

Los niños diagnosticados de TEA se comportan de manera diferente que el resto de sus compañeros:

Siguiente

✓ 0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✓

▲ Falso ✕

5/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925


Escribe aquí para buscar

0:49 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Los niños con TEA prefieren permanecer aisladas y evitar el contacto con los demás:

8



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

6/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

0:49 02/05/2021

Los niños con TEA prefieren permanecer aisladas y evitar el contacto con los demás:

Siguiente

0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

6/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925


Escribe aquí para buscar

0:49 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Todos los niños con TEA tienen conductas agresivas:

7



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

7/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

050 02/05/2021

Todos los niños con TEA tienen conductas agresivas:

Siguiente

0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

7/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925


Escribe aquí para buscar

050 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Los niños diagnosticados de TEA pueden tener habilidades artísticas, matemáticas...

8



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

8/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

051 02/05/2021

Los niños diagnosticados de TEA pueden tener habilidades artísticas, matemáticas...

Siguiente

✓ 0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✓

▲ Falso ✗

8/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925


Escribe aquí para buscar

051 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

Los niños con TEA tienen características físicas diferenciadoras al resto de niños:

8



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

9/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

051 02/05/2021

Los niños con TEA tienen características físicas diferenciadoras al resto de niños:

Siguiente

0

✓ 0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

9/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

051 02/05/2021

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

El tratamiento definitivo del TEA es el Metifenidato (MFD):

6



Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero

▲ Falso

10/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

052 02/05/2021

El tratamiento definitivo del TEA es el Metifenidato (MFD):

Siguiente

0

0

Mostrar contenido

Finalizar juego

◆ Verdadero ✕

▲ Falso ✓

10/10 kahoot.it PIN de juego: 4584925

Escribe aquí para buscar

052 02/05/2021

Fuente de elaboración propia.

ANEXO VIII: "¡HABLEMOS MÚSICA!"



¡HABLEMOS MÚSICA!

I. ¿QUÉ ES LA MUSICOTERAPIA?

I. DEFINICIÓN

El uso profesional de la música y sus elementos en distintos entornos con el objetivo de mejorar la salud y optimizar la calidad de vida del paciente.

II. TIPOS


- a) Pasiva: El niño solo escucha la música.
- b) Activa: El niño toca instrumentos musicales, canta, crea melodías, baila al son de la música...

III. DESMONTANDO MITOS


 “La musicoterapia solo sirve para relajarse y pasar un buen rato”

 El objetivo de la musicoterapia consiste en optimizar la calidad de vida y mejorar la salud del paciente.

 “Solamente se utiliza música relajantes”

 Cada niño tiene un gusto musical distinto y por lo tanto, los diferentes estilos musicales permiten alcanzar el objetivo terapéutico.

 “Las sesiones de musicoterapia se imparten exclusivamente en los hospitales”

 Las sesiones de musicoterapia se pueden impartir en varios lugares como en casa, en escuelas de música... siempre y cuando el ambiente sea adecuado y no exista ningún tipo de distracciones.

II. MUSICOTERAPIA Y TEA

I. BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA EN NIÑOS CON TEA

- I. Fomenta el desarrollo de las habilidades comunicativas, sociales y motoras del niño.
- II. Ayuda a corregir las conductas repetitivas del niño.
- III. Regula el estado anímico del niño.
- IV. Estimula la memoria y el aprendizaje del niño.

II. METODOLOGÍAS PEDAGÓGICAS MUSICALES

Actualmente, existen una gran variedad de metodologías empleadas en niños diagnosticados de TEA; no obstante, la más utilizada es el Método Willems.

MÉTODO WILLEMS

Relación entre los elementos fundamentales de la música con el cuerpo humano.

ELEMENTOS MUSICALES	CUERPO HUMANO
RITMO	ESFERA FISIOLÓGICA
MELODÍA	ÁMBITO AFECTIVO
ARMONÍA	PARTE MENTAL

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

III. RECURSOS MUSICALES

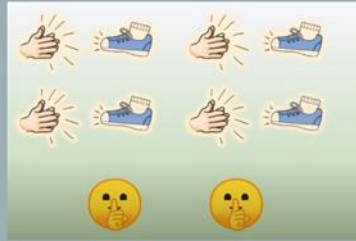
I. MUSICOGRAMA

Representación gráfica en la que aparecen distintos símbolos los cuales hacen referencia a los elementos musicales.

El objetivo de esta herramienta didáctica es interpretar una canción de una manera sencilla, didáctica y divertida.

Los musicogramas se "leen" de izquierda a derecha.

En la interpretación de este musicograma, se tendrá que dar palmadas, golpear el pie contra el suelo y estar en silencio cuando aparezcan sus respectivos símbolos.



II. PICTOGRAMAS

Símbolos gráficos que representan información mediante dibujos.

El objetivo de esta herramienta didáctica es facilitar la comprensión de cuentos, rutinas, canciones...



COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

III. MARACAS

Instrumento de percusión que consta de una parte esférica (en su interior contiene pequeños elementos percusivos como piedras diminutas) y de un mango.



IV. APLICACIÓN TEMPOSLOW

I. DEFINICIÓN

Es un aplicación informática gratuita que sirve para modificar el tempo de la canción.

II. OBJETIVO

Empatizar con el estado de ánimo del niño con TEA y reducir sus niveles de estrés.

COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

IV. APLICACIÓN TEMPOSLOW

III. ¿CÓMO UTILIZARLA?

I. Acceder a PlayStore e instalar la aplicación TempoSlow.



IV. APLICACIÓN TEMPOSLOW

III. ¿CÓMO UTILIZARLA?

II. Una vez instalada, clicar en el símbolo de la nota musical y seleccionar dicha canción (previamente descargada)



IV. APLICACIÓN TEMPOSLOW

III. ¿CÓMO UTILIZARLA?

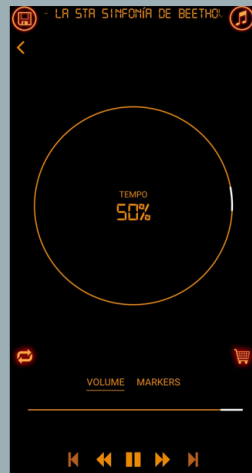
III. A continuación, se incrementará el tempo de la canción con la finalidad de empatizar con el estado del niño.



IV. APLICACIÓN TEMPOSLOW

III. ¿CÓMO UTILIZARLA?

IV. Finalmente, se disminuirá el tempo de la canción hasta lograr que el niño se tranquilice.

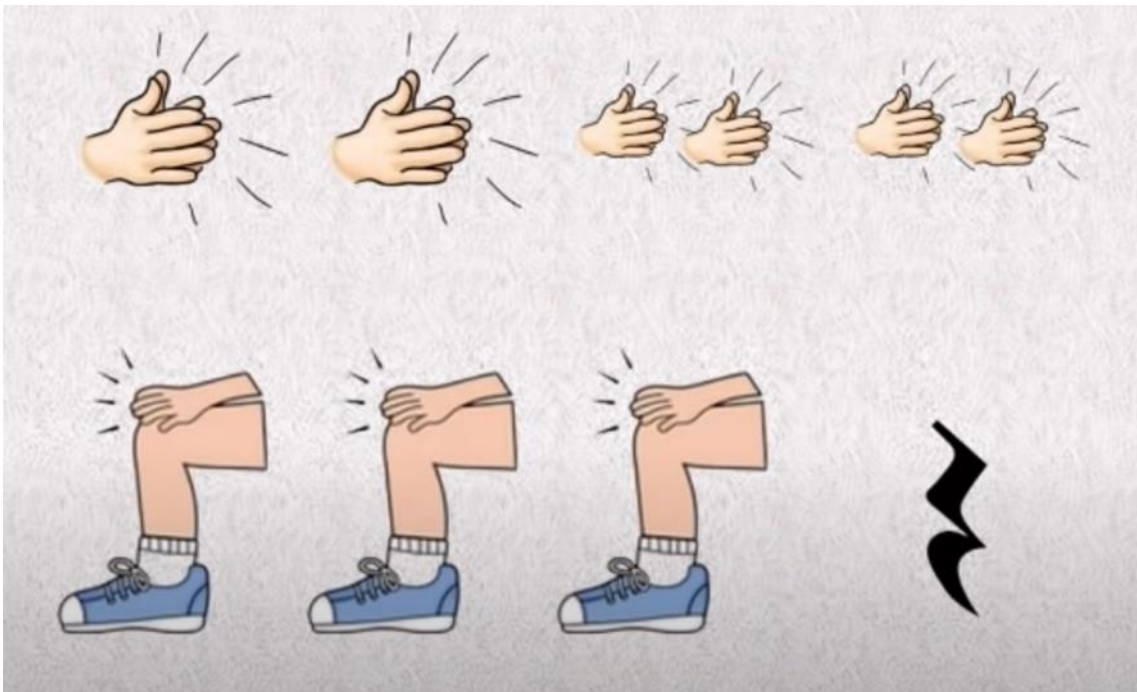
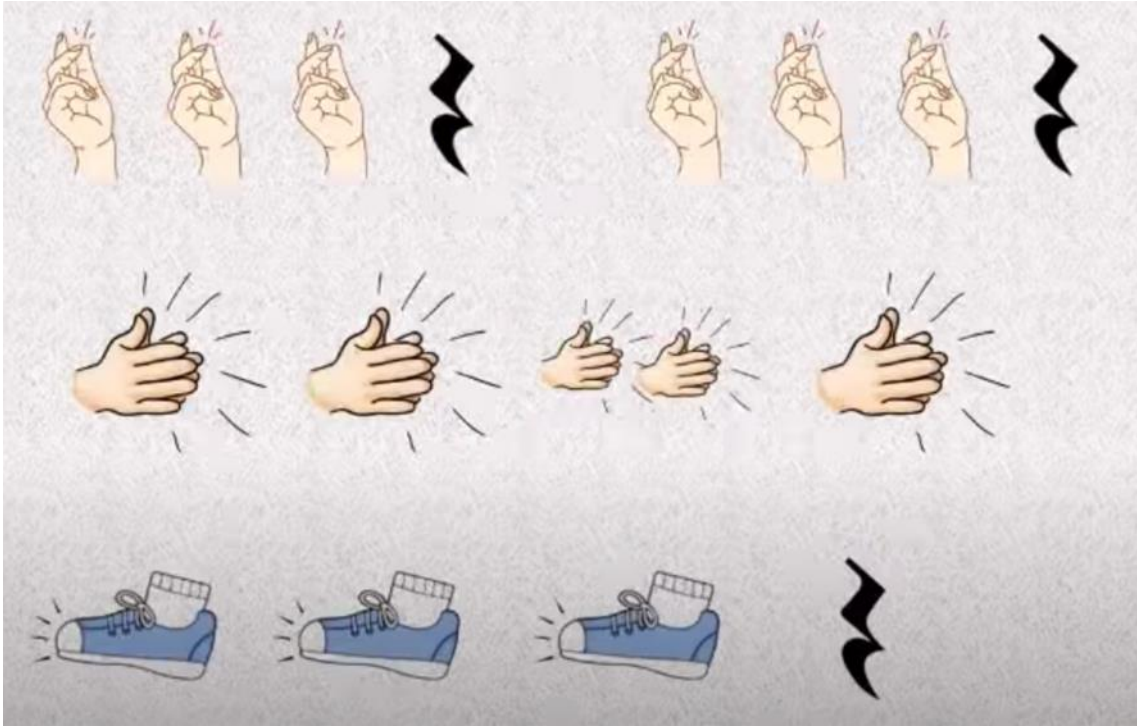


Fuente de elaboración propia.

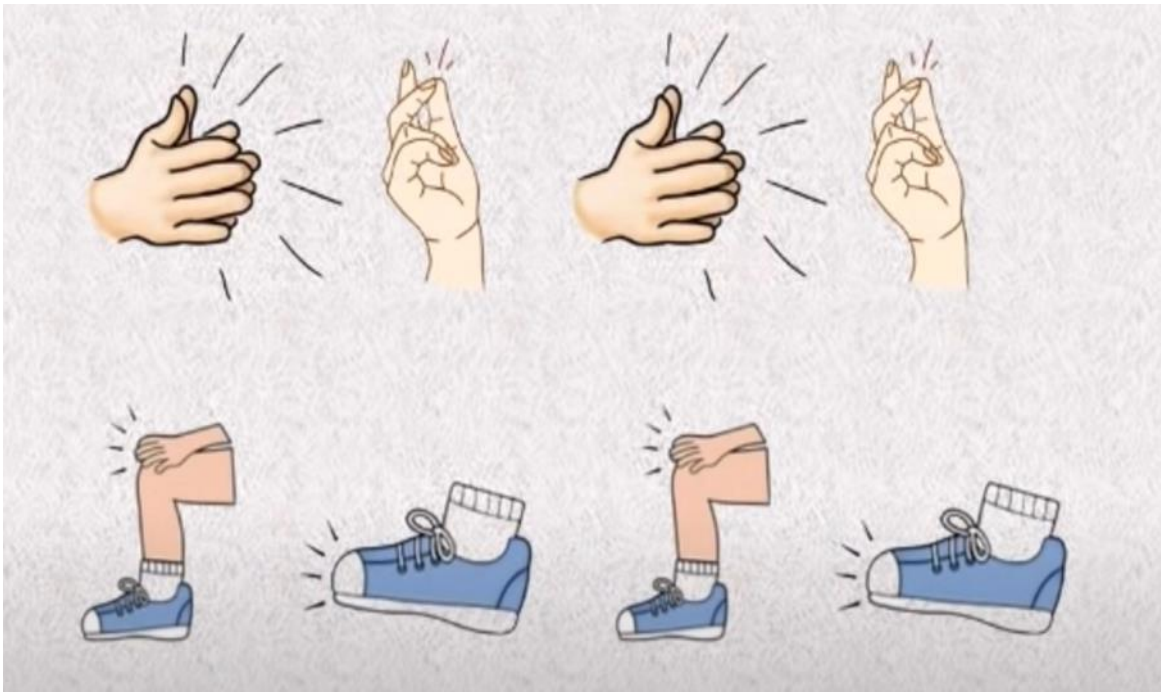
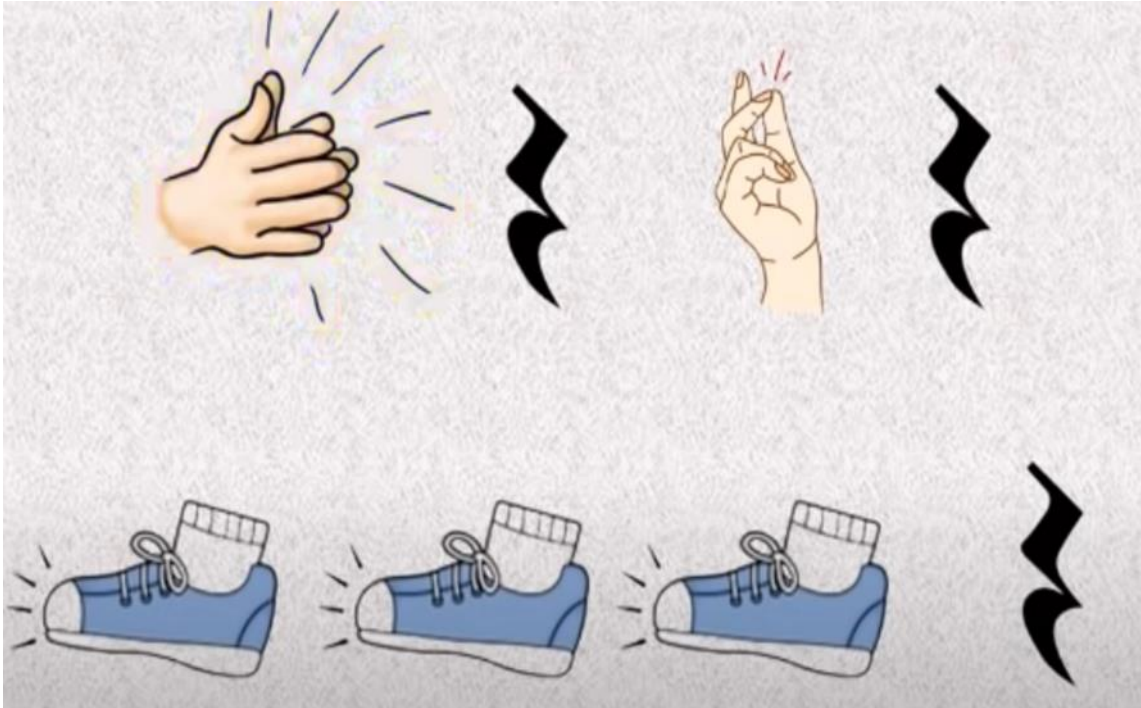
ANEXO IX: "¿QUIERES SER MÚSICO?"



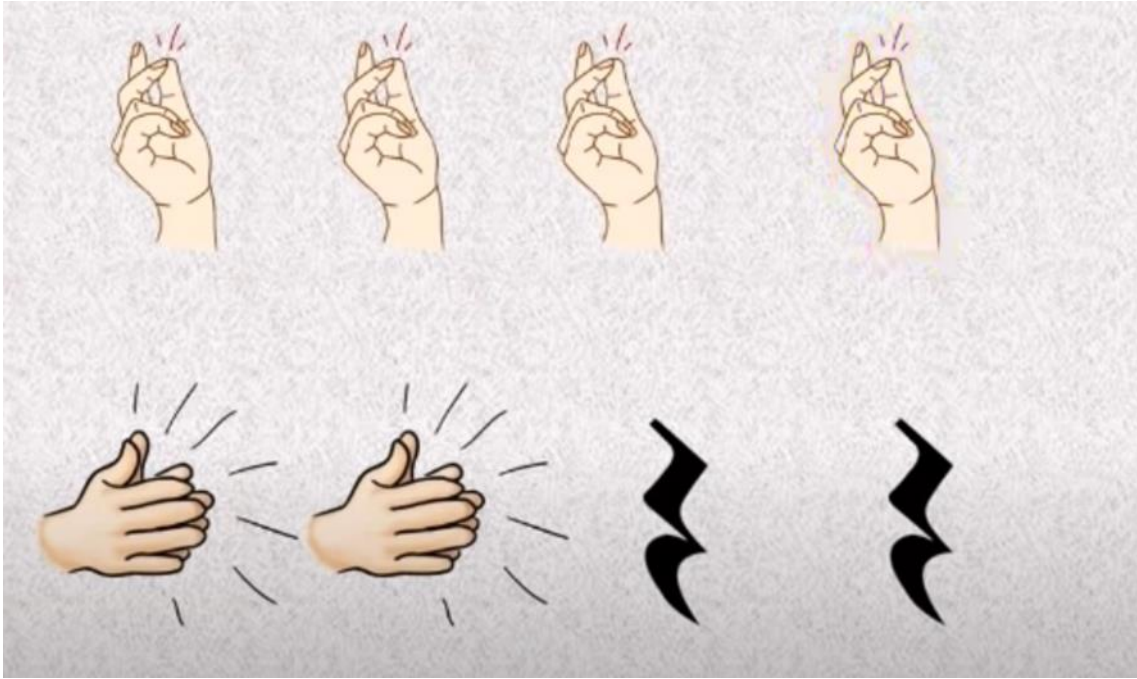
COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL



COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL

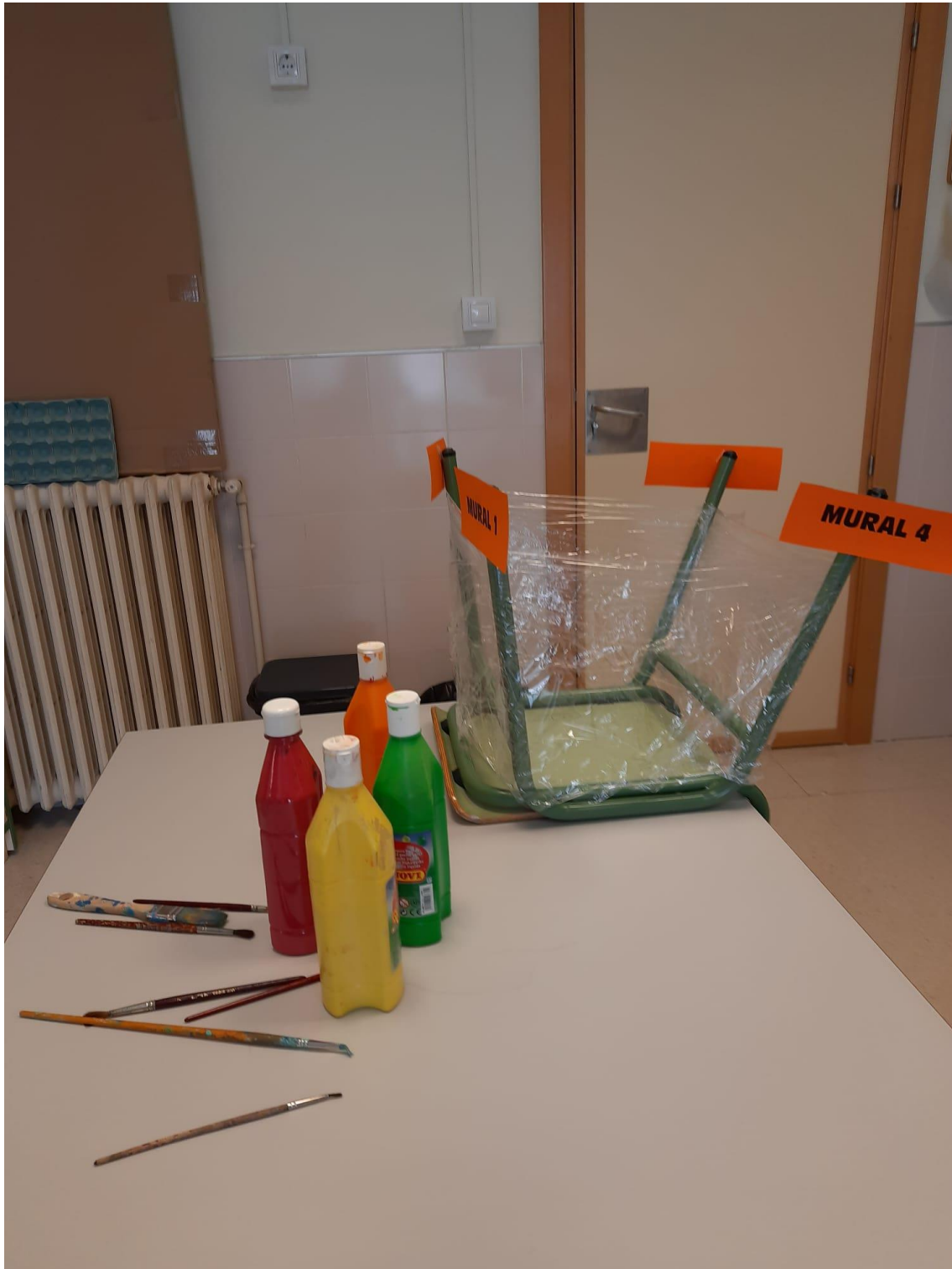


COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL












FUENTE: https://www.youtube.com/watch?v=D1o_Xnx6_e8

ANEXO X: "LA SILLA DE LOS SENTIMIENTOS"



ANEXO XI: "¡ES HORA DE CEPILLARSE LOS DIENTES!"

				
<p>Coger el cepillo y la crema de dientes</p>	<p>Poner una pequeña cantidad de crema de dientes en el cabezal del cepillo</p>	<p>Cepillarse los dientes de arriba abajo comenzando por los que se encuentran en el fondo de la boca</p>	<p>Abrir el grifo</p>	
				
<p>Llenar un vaso de agua</p>	<p>Cerrar el grifo</p>	<p>Aclararse la boca</p>	<p>Hacer gárgaras y escupir el agua</p>	<p>Secarse la boca</p>

Fuente de elaboración propia.

ANEXO XII: "INSTRUMENTOS MUSICALES CASEROS"



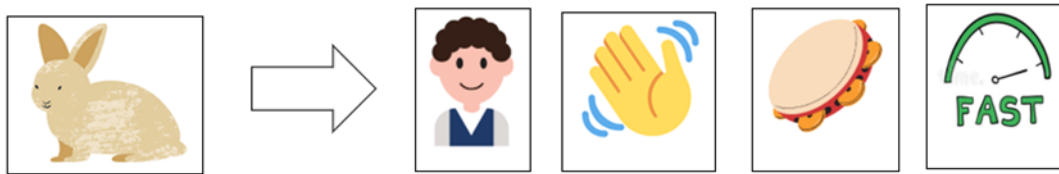
Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=XSQ-fRTtbaA>

ANEXO XIII: "EL MONSTRUO DE LAS EMOCIONES"



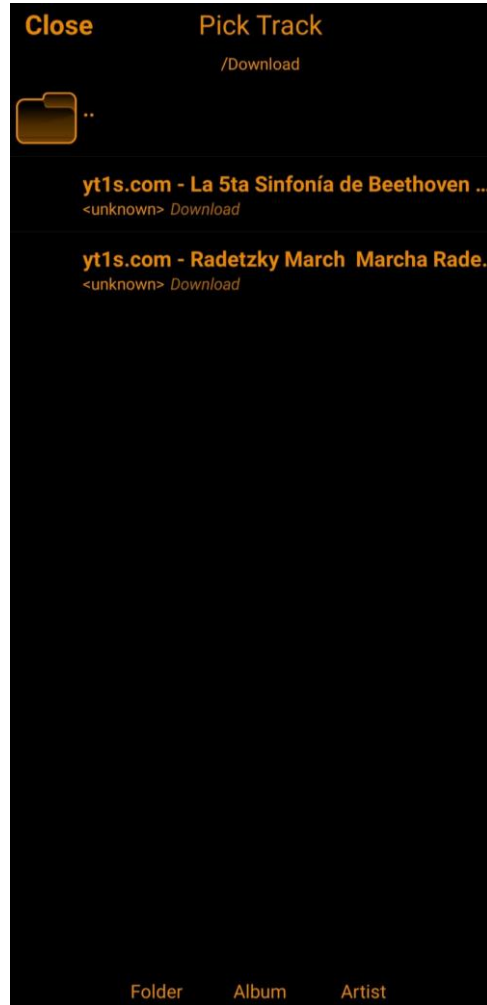
Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=YNYSapmbbJE>

ANEXO XIV: "LA TORTUGA Y LA LIEBRE"

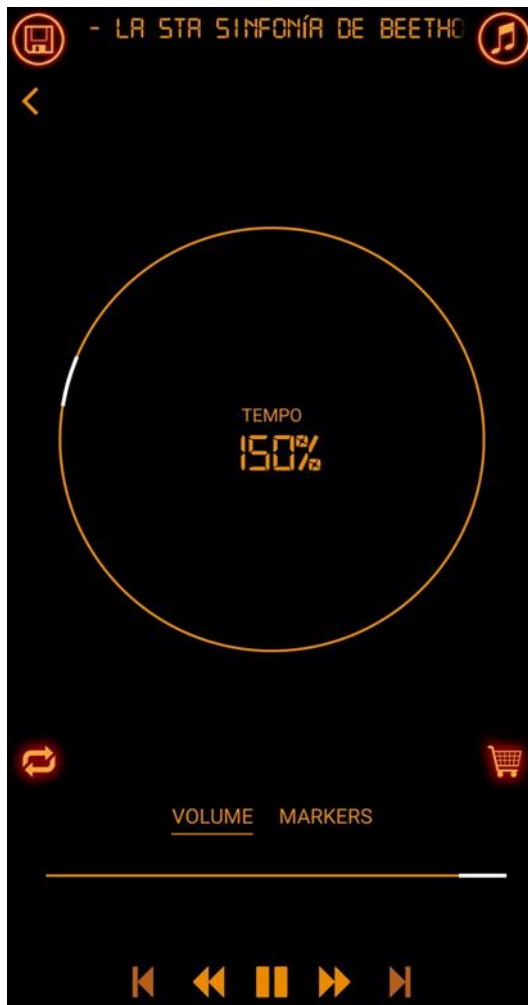


Fuente de elaboración propia.

ANEXO XV: "RELAJÉMONOS AL SON DE LA MÚSICA"



COMUNICACIÓN EN CLAVE MUSICAL



ANEXO XVI: "EXPOSICIÓN: ¡AHORA TOCA RELAJARNOS!"

¡AHORA TOCA RELAJARNOS!

I. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA ABDOMINAL PROFUNDA

OBJETIVO

- Disminuir los niveles de estrés a partir de la respiración abdominal profunda.

BENEFICIOS

- I. Mejora la capacidad de concentración.
- II. Disminuye la ira y la frustración.
- III. Mejora el afrontamiento de problemas.

INDICACIONES

- I. Se recomienda realizar esta técnica en un ambiente tranquilo, sin interrupciones, con luces suaves y una temperatura agradable.
- II. Si muestra dificultades a la hora de realizar esta técnica cuando está sentado, puede hacerla en una posición reclinada o tumbado boca arriba.
- III. En el caso de que no esté seguro si está realizando esta técnica de manera correcta, puede colocarse un pequeño libro sobre su abdomen y comprobar cómo sube y baja.
- IV. Si tiene algún problema para inspirar por la nariz, puede hacerlo por la boca pero sin abrirla demasiado.
- V. Se aconseja que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que expira. Asimismo, se puede imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.

II. TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON: RELAJACIÓN PROGRESIVA

OBJETIVO

- Alcanzar una sensación generalizada de tranquilidad y bienestar mediante la relajación de los distintos grupos musculares de nuestro cuerpo y de la mente.

BENEFICIOS

- I. Facilita un estado de bienestar general al organismo.
- II. Mejora el rendimiento físico y mental.
- III. Ayuda a fortalecer el autocontrol.

INDICACIONES

- I. Se recomienda realizar esta técnica en un ambiente tranquilo, sin interrupciones, con luces suaves y una temperatura agradable.
- II. Seguir siempre la misma secuencia: comenzando por las manos y acabando por los pies, o viceversa.
- III. Si se olvida de tensar y relajar algún grupo muscular se continuará con el siguiente. Ante esta situación, antes de comenzar la técnica se repasará mentalmente la secuencia.
- IV. El tiempo de tensión muscular será aproximadamente de 5 segundos y el de relajación será entorno a unos 15 segundos.
- V. No tensionar excesivamente el músculo debido a que no se pretende producir un alto nivel de contracción, sino facilitar la distensión.
- VI. En el momento de relajar el grupo muscular, distenderlo rápidamente debido a que requiere un mayor control de los músculos antagonistas.
- VII. Focalizar en cada momento el grupo muscular que estamos tensando y relajando.

Fuente de elaboración propia.

ANEXO XVII: VÍDEO: "¡AHORA TOCA RELAJARNOS!"

VÍDEO 1: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA ABDOMINAL PROFUNDA.



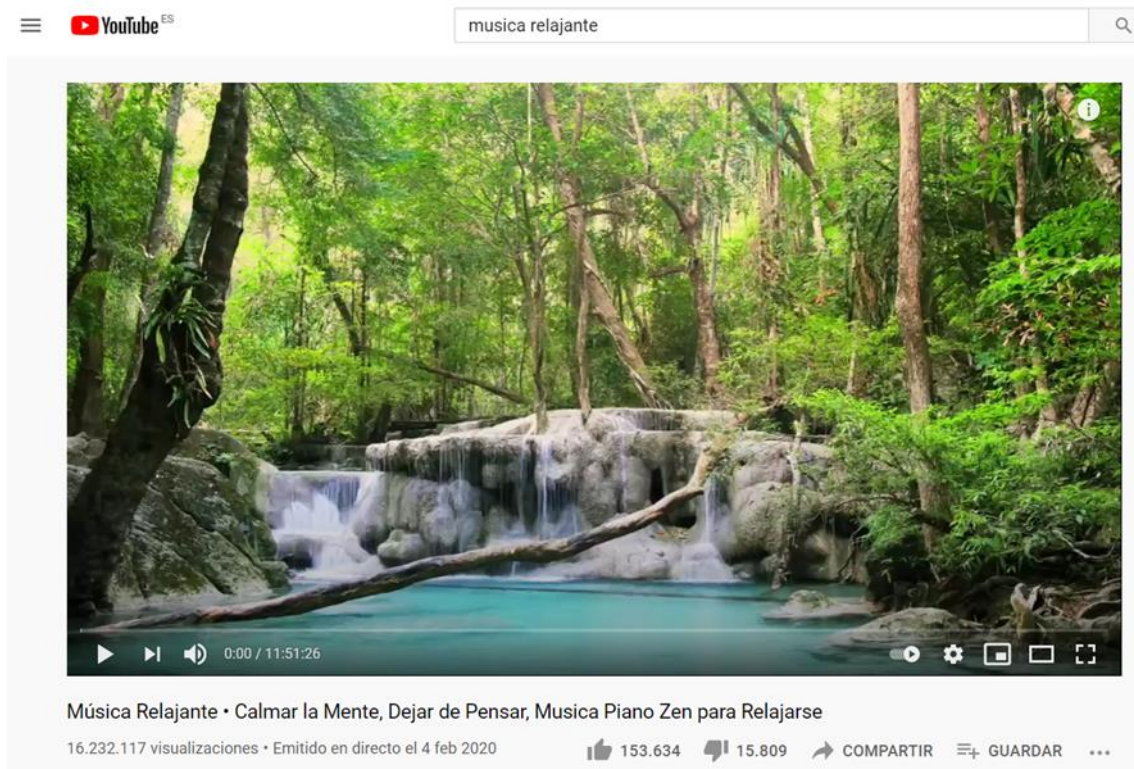
Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=TuPaMCsnxes>

VÍDEO 2: TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON. RELAJACIÓN PROGRESIVA.



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=TuPaMCsnxes>

ANEXO XVIII: VÍDEO CON MÚSICA RELAJANTE.



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=fz8MfwMcNkQ>

