

Guía para Padres: Comprendiendo la Misofonía Infantil

- ¿QUÉ LE OCURRE A MI HIJO/A CON ALGUNOS SONIDOS?

Introducción

"Si estás aquí es porque tu hijo o tu hija reacciona con mucho malestar ante ciertos sonidos... y probablemente te encuentras perdido y sin saber realmente qué le está pasando ni cómo actuar"

De hecho, muy probablemente hayas pensado:

- "Lo hace para llamar la atención"
- "Es una rabieta"
- "En el cole no pasa tanto, solo en casa es incapaz de controlarse"
- "Es intolerable que nos hable así por un sonido normal"
- "No sé cómo reducir el sufrimiento de mi hijo"
- "Esto nos supera completamente"
- **¿iCómo le puedo ayudar?!**

Y también, quizá te has sentido:

Cansado

Desbordado

Enfadado

Culpable

Por no saber cómo ayudarle



Este taller no va de culpables.

Desde Celia MISOFONIA queremos ayudarte a comprender qué le pasa a tu hijo y en qué consiste la intervención dirigida a que tu peque deje de sufrir y a que la misofonía deje de protagonizar vuestro día a día en familia.

Y para explicarlo nadie mejor que Natalia Alcaraz, terapeuta, compañera del equipo de CELIA MISOFONÍA y especialista en intervención infanto-juvenil.

Definición: ¿Qué es la Misofonía?

Empezando por el principio, qué es la misofonía. **No es manía, no es falta de educación, no es una rabieta y no es un problema de oído.**

Es una sensibilidad SELECTIVA a determinados sonidos, que conlleva una respuesta neurológica y emocional desproporcionada ante sonidos concretos.

Sonidos habituales:

- ♦ Masticar
- ♦ Respirar
- ♦ Sorber
- ♦ Teclear
- ♦ Chasquear
- ♦ Ciertos tonos de voz

La reacción no se tiene porqué dar ante sonidos fuertes. Pueden ser sonidos apenas perceptibles para la mayoría y la intensidad de la respuesta dependerá, en muchas ocasiones, de quién o dónde se esté emitiendo el sonido.

Y aunque pueda parecerlo, no, tu hijo no reacciona así porque quiera, sino porque actualmente no cuenta con la capacidad ni las herramientas para gestionarlo.

¿Cómo Puedo Saber si es Misofonía?

Si tu hijx sufre esta condición, es muy probable que le hayas escuchado reaccionar con frases como:

"¡Te he dicho muchas veces que me molesta y lo sigues haciendo!"

"Ese sonido me duele"

"Me enfada y me pone muy nerviosx"

"Me dan ganas de gritar o pegar"

"Lo estás haciendo a posta"

"No lo aguanto tengo que irme"

Y que hayas podido observar en él/ella:

Irritabilidad/ira

Llanto o estallidos de ira

Evitación

(irse, taparse los oídos) o intentar no acudir a ciertos lugares

Rigidez corporal

O espasmos o tics ante el sonido

Culpa posterior

("no quería ponerme así")

Y algo IMPORTANTE:

También podemos observar anticipación y pensamientos rumiativos sobre sonidos (ansiedad y malestar incluso antes de que el sonido esté presente)

Incluso, aunque el sonido aparezca, puede que tú ni siquiera lo hayas percibido, pero su cerebritito alerta ya lo ha registrado y ni siquiera siente que haya tenido tiempo para avisar o "pensarlo".

Confusiones Habituales

La misofonía suele generar una enorme confusión en las familias, especialmente porque desde fuera puede parecer una reacción desproporcionada, exagerada o incluso provocadora. Por eso no es raro que, antes de ponerle nombre a lo que ocurre, muchos padres hayan interpretado estas conductas como rabietas, desafíos, falta de autocontrol o incluso como algo voluntario.



La misofonía no es una conducta oposicionista, no es un intento de manipulación y no es una cuestión de querer o no querer controlarse. Es una respuesta automática del sistema nervioso ante determinados sonidos que el cerebro interpreta como altamente aversivos o amenazantes, aunque objetivamente no lo sean.

Por eso, estas reacciones aparecen de forma más intensa con las personas más cercanas. No porque el niño "se atreva más" o "vaya contra vosotros", sino porque en los vínculos seguros el cerebro relaja los filtros de control y la respuesta emerge sin contención consciente. Esto es algo que vemos de forma muy consistente en consulta.

A tu hijx no le falta voluntad, le falta regulación.

En el momento en el que aparece el sonido, su sistema nervioso entra en un estado de activación que no pasa por el razonamiento ni por la capacidad de autocontrol. Pedirle que "aguante", que "se controle" o que "no exagere" es pedirle que haga algo para lo que, en ese instante, neurobiológicamente no tiene acceso.

Y sí, la misofonía "está en la cabeza", pero no en el sentido despectivo o condescendiente de "te lo inventas". Está en la cabeza en el sentido literal: en el funcionamiento de su sistema nervioso, en cómo su cerebro procesa ciertos estímulos y activa una respuesta emocional intensa de manera automática.

Entender esto marca un antes y un después.

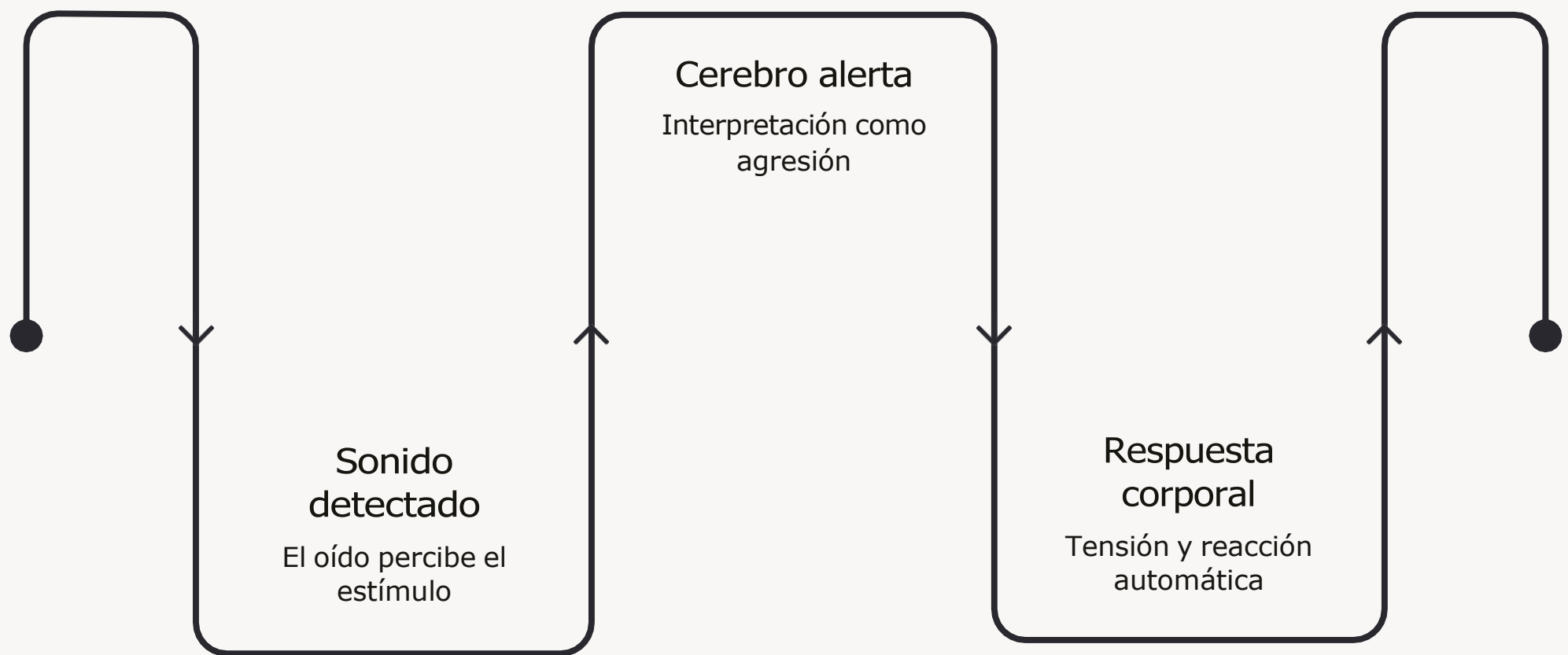
Porque deja de situar el foco en la conducta del niño y lo coloca donde realmente debe estar: en aprender a regular una respuesta interna que hoy le desborda, pero que puede trabajarse y modificarse con la intervención adecuada.

¿Qué Siente tu Hijo Cuando Aparece el Sonido?

¿Qué Pasa en su Cerebro?

Cuando aparece el sonido que le molesta, el cerebro de tu hijo no lo procesa como un simple ruido, sino como una señal de agresión.

No es una amenaza racional. No una amenaza lógica. Pero sí un riesgo real para su sistema nervioso.



En ese momento se activa una respuesta automática, rápida e involuntaria. El cerebro entra en estado de alerta y el cuerpo responde en consecuencia: aumenta la activación, aparece tensión muscular, se acelera el pulso y la capacidad de pensar se reduce de forma significativa.

La emoción que predomina en este estado es la ira.

Y esto es importante entenderlo bien. No se trata de una ira dirigida hacia vosotros, ni de enfado intencionado, ni de una emoción "mal gestionada" a propósito. Es una ira defensiva, una reacción primaria de protección ante algo que el cerebro está interpretando como insoportable o invasivo.

Por eso la respuesta suele ser tan intensa y tan rápida. No hay tiempo para filtrar, para relativizar o para "pensarlo mejor". El sistema nervioso ya ha tomado el mando antes de que el niño pueda hacer otra cosa.

Tu hijx no está exagerando lo que siente.

Desde fuera puede parecer desmedido, pero desde dentro se vive con una intensidad tan abrumadora que suele resultarle MUY difícil de manejar. No es una cuestión de dramatizar, es una cuestión de cómo su cerebro está procesando ese estímulo en ese momento concreto.

¿Cómo se Interviene en la Misofonía Infantil?

En la intervención en misofonía infantil se trabaja desde técnicas adaptadas a la edad del niño, teniendo en cuenta sus capacidades atencionales y emocionales. Las sesiones se plantean de forma lúdica, utilizando juegos, dibujos y materiales visuales que permiten mantener al menor activo y motivado, incluso en formato online. Además, el trabajo con padres y madres es una parte fundamental del proceso, ya que se les explican las pautas y se les facilitan materiales para reforzar en casa lo trabajado en sesión. De este modo, la intervención no se limita al espacio terapéutico, sino que se integra en la vida diaria del niño.

Desde este enfoque global, en sesión se aplican diferentes técnicas adaptadas a la edad del niño y a sus dificultades concretas con los sonidos, entre ellas:

01	02
Técnicas para la regulación de las emociones	Técnicas para aumentar la asertividad y la tolerancia a la frustración
03	04
Entrenamiento de la atención y manejo de pensamientos	Otros factores que influyen

Técnicas de Intervención: Regulación Emocional y Asertividad

Técnicas para la regulación de las emociones

Como hemos comentado, en la misofonía, la emoción predominante es la irritación que, según el grado, puede conllevar incluso ataques de ira. Esto no tiene nada que ver con que el niño sea "irascible", ni tenga un problema de carácter. (De hecho en la mayoría de los casos se trata de niños que no se meten en conflictos con compañeros ni tienen problemas conductuales).

La razón de que esté presente, es porque la ira es la emoción que emerge cuando el sistema nervioso entra en modo amenaza. Es una emoción rápida, intensa y profundamente corporal.

Por eso, uno de los objetivos principales del tratamiento no es que el niño aprenda a reconocer mejor sus síntomas tanto a nivel físico como cognitivo, y pueda regularse. No buscamos eliminar la emoción de golpe. El niño ha de poder enfadarse ante muchas situaciones de su vida que le resulten injustas. Pero necesita aprender a saber cómo hacerlo y discernir cuándo realmente algo es injusto y ha de protestar por ello, a cuándo se trata de algo que él o ella ha de manejar.



Respiración adaptada

Breve, concreta y muy entrenada



Descarga corporal

Para liberar tensión acumulada



Manejo de la anticipación

Cuando el niño sabe que una situación puede ser difícil, el sistema nervioso llega menos desbordado

❏ **Jamás buscaremos que "aguante más".** Nuestro objetivo es que su sistema nervioso, al comprender por qué ocurre y contar con recursos para gestionarlo, reduzca de forma natural su reactividad ante el sonido.

Además, es importante tener en cuenta que la rabia no es la única emoción presente. Aunque la emoción visible sea la ira, por debajo suele haber malestar, saturación o sensación de invasión. Asimismo, también se puede presentar la tristeza o la desesperanza, sintiendo que son "raros" o que esto solo les pasa a ellos. Es importante trabajar en esto también, porque puede tener repercusiones en su autoestima o incluso llevar al aislamiento en algunas situaciones.

Poco a poco, algunos niños empiezan a comer en otro sitio, evitan determinadas actividades o se apartan en momentos que deberían ser compartidos, tanto con la familia como con los amigos. Esto no suele vivirse como un alivio, sino con tristeza, porque implica renunciar a estar presentes en comidas familiares, celebraciones o planes cotidianos que para otros son normales.

En este contexto, es frecuente que aparezca el uso de pantallas como una forma rápida de evitar el malestar o el aburrimiento cuando el niño tiene que comer solo. Aunque en el momento puede ayudar a reducir la activación, a largo plazo puede reforzar el aislamiento y disminuir todavía más las oportunidades de socialización.

En este mismo sentido, también es habitual recurrir al uso de tapones o cascos como una forma de aliviar el malestar del niño ante los sonidos. A corto plazo, estos recursos pueden resultar útiles, ya que aíslan del estímulo sonoro y reducen de forma inmediata la activación, especialmente cuando el niño todavía no dispone de herramientas de gestión. Sin embargo, su uso continuado puede tener efectos a medio y largo plazo, ya que el cerebro aprende a depender de esa evitación.

Con el tiempo, sonidos que antes el niño sí era capaz de tolerar o manejar pueden empezar a resultar cada vez más difíciles, ampliándose el número de estímulos que generan malestar. Este proceso, conocido en psicología como generalización, puede acabar limitando aún más su día a día. Además, el uso frecuente de tapones o cascos puede reforzar el aislamiento del que hablábamos anteriormente, ya que reduce la interacción y el acceso a la información del entorno, algo que suele generar mucha preocupación en padres y madres.

Todo esto también puede tener repercusiones en el entorno escolar. Sonidos como la respiración de los compañeros, el ruido de los bolígrafos o el movimiento en clase pueden dificultar la concentración y generar un alto nivel de tensión, haciendo que el niño no se sienta tranquilo ni siquiera en el aula. Con el tiempo, esta vivencia constante de incomodidad puede aumentar la sensación de ser diferente y afectar a su bienestar emocional.

Por todo ello, es importante trabajar también las emociones que aparecen asociadas al aislamiento que muchas veces provoca la misofonía. En la intervención se ayuda al niño a poner nombre a la tristeza, la sensación de soledad o la vivencia de "ser diferente", y a entender que estas emociones no definen quién es ni lo que vale.

Para ello, se utilizan técnicas de expresión emocional que le permiten verbalizar cómo se siente sin culpa, espacios de validación donde pueda compartir estas vivencias y recursos para reforzar su autoestima, separando el problema del sonido de su identidad. Además, se trabaja para recuperar, de forma progresiva y acompañada, situaciones de socialización que el niño ha ido evitando, ayudándole a sentirse más seguro y menos aislado en su día a día.

Técnicas para aumentar la asertividad y la tolerancia a la frustración

Muchos niños con misofonía acumulan frustración durante mucho tiempo. No saben identificar lo que sienten, pedir, no saben expresar lo que les ocurre, no encuentran cómo hacerlo sin sentirse mal... y al final explotan y la misofonía puede convertirse en todo un catalizador.

Por eso, parte del trabajo consiste en enseñarles a pedir cosas en su día a día sin atacar, a decir "me molesta" antes de acumular y a aceptar algo muy importante: que no siempre se puede cambiar el entorno.

La tolerancia a la frustración no se exige ni aparece por arte de magia. Se entrena, poco a poco, con acompañamiento y límites claros y oportunidades cotidianas para practicar, de manera que el niño vaya aprendiendo que puede enfrentarse a situaciones difíciles y gestionar sus emociones sin sentirse desbordado.

Entrenamiento de la Atención y Otros Factores

Entrenamiento de la atención y manejo de pensamientos

Aquí trabajamos en dos frentes complementarios.

Entrenamiento de la atención

Aprender a redirigirla, flexibilizarla y no quedar atrapado exclusivamente en el sonido. Esto se hace de forma progresiva y adaptada a la edad del niño, utilizando ejercicios prácticos y actividades lúdicas que le ayudan a ampliar su foco atencional y a no centrarse únicamente en el estímulo que le resulta molesto.

El objetivo no es que deje de escuchar el sonido, sino que aprenda a repartir su atención entre otros estímulos del entorno —lo que está haciendo, lo que ve o lo que siente en su cuerpo—, de manera que el sonido pierda protagonismo y no active de forma automática una respuesta de alarma, y por tanto, una reacción emocional desbordada.

Trabajo con pensamientos

Pensamientos muy frecuentes en la misofonía: "no lo soporto", "lo hacen aposta", "esto es injusto".

No se trata de pensar en positivo ni de negar lo que ocurre.

El trabajo no consiste en negar que el sonido molesta, sino en ayudar al niño a entender que, en la mayoría de los casos, los demás no buscan hacerle daño sino todo lo contrario. Hay sonidos como respirar, comer o tragar que son inevitables, y cuando el pensamiento deja de culpar al otro ("no lo hacen a propósito") el malestar del niño disminuye. La gestión entonces no se centra en pedir que el entorno pare, sino en aprender a relacionarse de otra manera con aquello que "molesta".

Otros factores que influyen

La misofonía no aparece en el vacío. No es solo el sonido.

Hay factores que aumentan de forma muy clara la intensidad de la respuesta: el cansancio, la sensación de injusticia, la acumulación o intolerancia ante la frustración, las preocupaciones o perfeccionismo en tareas escolares, los conflictos con hermanos o las tensiones familiares.

Todo esto va llenando el "vaso emocional" del niño. Y cuando el sonido aparece, ese vaso ya está casi lleno.

Por eso, el trabajo terapéutico no se centra únicamente en el estímulo sonoro, sino en el contexto emocional global del niño. Cuanto más regulado está emocionalmente, más recursos tiene para responder al sonido.

Un niño más regulado responde mejor a la misofonía.

Relación con padres, hermanos y colegio

En casa, uno de los equilibrios más importantes es entender que validar no es ceder siempre. Validar es reconocer lo que siente; ceder constantemente es adaptar todo el entorno al problema, y eso a largo plazo no ayuda.

Acompañar tampoco es sobreproteger. Acompañar es estar disponible, explicar, poner palabras y sostener, mientras se mantienen límites claros y coherentes, siempre con explicación. Por todo ello, es importante tener en cuenta que, especialmente cuanto más pequeños son los niños y niñas, la participación de los padres y madres en la terapia resulta fundamental. La intervención no se limita al trabajo directo con el menor, sino que se apoya en una coordinación constante entre el terapeuta y la familia.

A lo largo del proceso, se explican a los padres las herramientas que se van trabajando en sesión y cuál es su papel a la hora de acompañarlas en casa. Por ejemplo, si se propone una tarea para entrenar la atención o la respiración, se informa a la familia, se comparten los materiales utilizados en sesión y se detallan las pautas para poder llevarla a cabo en el día a día. De este modo, los padres saben qué se está trabajando, por qué se hace y cómo pueden sostenerlo fuera del espacio terapéutico.

Con los hermanos, es clave evitar la culpabilización. No se trata de "caminar de puntillas", pero sí de entender qué le ocurre al niño con misofonía sin convertirlo en el eje de toda la dinámica familiar.

En el entorno escolar, la información básica y los ajustes razonables suelen marcar una gran diferencia. Y, sobre todo, es importante evitar etiquetas como "conflictivo", "exagerado" o "problemático", que no solo no ayudan, sino que empeoran el malestar.

Objetivo Final y Preguntas Frecuentes

Objetivo final del tratamiento

El objetivo del tratamiento no es eliminar sonidos ni que el niño deje de escucharlos completamente. Eso no es realista ni necesario.

El objetivo es cambiar la respuesta interna del niño ante el sonido. Cuando la respuesta interna cambia, la intensidad baja, el control aumenta y el sonido deja de condicionar su vida cotidiana. Por ejemplo, un sonido de masticar que antes provocaba una reacción inmediata de ira o huida puede empezar a vivirse como algo molesto, pero manejable, permitiendo que el niño permanezca en la situación sin sentirse desbordado ni necesite aislarse.

Eso es lo que llamamos descondicionar.

Preguntas típicas de los padres

			
¿Está bien dejar de hacer el sonido? A veces sí. Como apoyo puntual mientras el niño aprende herramientas, no como solución permanente.	¿Está bien que se vaya de la mesa? Depende del cómo y del para qué. Si es una huida constante, no ayuda. Si es una estrategia puntual de regulación, puede ser útil. Pero, como hemos comentado anteriormente, si es la manera habitual de regulación, puede llevar al aislamiento o separación del menor y al uso habitual de pantallas.	¿Es mejor que se exponga? La exposición sin herramientas no funciona, de hecho puede sensibilizar aún más al niño al sonido y agravar la reacción. El acercamiento guiado, progresivo, contando con herramientas de regulación y con acompañamiento, sí. Por tanto, es importante que el niño no vaya evitando cada vez más situaciones ni sonidos, sino que, poco a poco, pueda volver a enfrentarse a ellos. Para que esto sea posible, el niño necesita sentirse con capacidad de manejo, no forzado ni desbordado. La clave no está en exponerse sin más, sino en hacerlo cuando cuenta con herramientas que le ayuden a regularse y con un acompañamiento adecuado, de manera que la experiencia sea vivida como algo que puede manejar, y no como una nueva fuente de malestar.	¿La terapia online es adecuada para niños? Sí, cuando está bien estructurada, incluye a los padres y se adapta a la edad y al momento evolutivo del niño. En CELIA MISOFONÍA, sabemos la importancia que tiene adaptar nuestros recursos a los niveles de desarrollo de los niños, para que puedan entender, integrar y aplicar las herramientas necesarias para intervenir cuando el sonido entra en juego. Por ello contamos con herramientas especializadas y adaptadas que, en colaboración con sus tutores es posible implementar y conseguir que deje de condicionar el día a día de toda la familia.

Si has llegado hasta aquí, probablemente ya te lleves algo claro:

→ **tu hijo no es el problema, y tú no eres el/la culpable.**

El problema es que nadie os ha enseñado todavía cómo regular algo que su cerebro vive como una amenaza. Y eso, afortunadamente, se puede trabajar.

Correo INFO@CELIAMISOFONIA.COM	Instagram @CELIA_MISOFONIA	Teléfono +34 640314192
-----------------------------------	-------------------------------	---------------------------