



# Música i relaxació en nens de 2 anys:

**Eulàlia Abad Roca**  
*Pedagogia musical*  
 Mètode "Música per Créixer"

## una experiència amb campanes i bols tibetans

*| Music and relaxation in children from 2 years: experience with bells and Tibetan bowls*

### Resumen

**S**e realiza una observación en niños de dos años con el objetivo de comparar el grado de relajación con cuencos tibetanos (sonidos graves) y campanas sin afinar (sonidos agudos), y la incorporación de la voz, obteniendo los mejores resultados con la incorporación de la voz.

### Palabras Clave

Relajación · Infantil · Sonidos · Graves · Agudos

### Abstract

*It is performed an observation in children two years in order to compare the degree of relaxation with Tibetan bowls (bass) and without tuning bells (treble), and the incorporation of the voice. The best results with the incorporation of the voice.*

### Keywords

Relaxation · Children · Sounds · Bass · Treble

### Introducció

Els problemes atencional dels infants són cada vegada més evidents. Es calcula que els déficits d'atenció en les seves diferents tipologies afecten a un 5% de la població infantil. Una gran part de la resta mostra dificultats per concentrar-se i relaxar-se.

Les arts i les tècniques de relaxació poden ser un recurs educatiu eficaç per a pal·liar-ho.

El cant, la música, els instruments tenen una gran importància en les edats de 0 a 3 anys. La música potencia totes les intel·ligències, i també transforma a nivell emocional, però especialment es molt bàsica per aconseguir la relaxació.

Actualment els mestres es queixen dels problemes d'atenció i de concentració que comencen sense dubtes a edats primerenques. S'ha de crear un clima, un entorn tranquil, amb diverses propostes didàctiques que afavoreixin la pau per arribar a aprendre a escoltar. Res millor que la música per a assolir aquests objectius.

Durant molts anys els meus alumnes nens/es i mestres han experimentat els beneficis d'utilitzar les campanes com a mitjà de relaxació, amb uns exercicis concrets del mètode "Música per Créixer", que jo havia elaborat d'una manera intuïtiva.

Sempre m'he preguntat quin era el missatge, i per quina raó funcionava tan bé. Evidentment existeix un component afectiu però poden ser els tons, els harmònics, la durada del so..., els instruments utilitzats?

A l'any 2010 vaig tenir la oportunitat de fer una observació dels efectes del so amb nens de dos anys. Vaig crear tres exercicis per comparar-ne les respostes dels infants.

- Un petit conte que durava uns 4 minuts, sense cap so més que el de la veu.
- Aquest mateix conte per segona vegada el vàrem tornar a explicar però utilitzant els instruments de percussió com a personatges.
- I una tercera vegada els personatges eren campanes. Per finalitzar vàrem tocar un bol tibetà d'un tamany mitjà i un so bastant greu.

El millor resultat d'atenció es va aconseguir la tercera vegada amb la veu, les campanes i el bol.

Després de cinc anys he volgut continuar aquesta observació amb campanes de so llarg i agut, i bols tibetans de so greu amb dos grups de nens menys nombrosos.



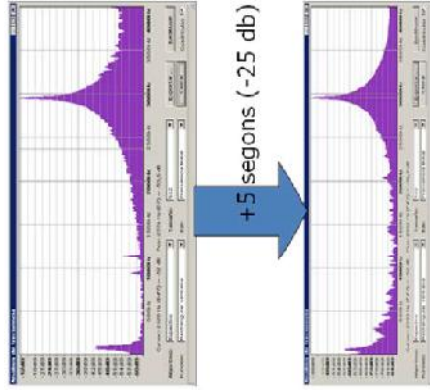
## Objectius

Observar com afecta el so de les campanes i dels bols en el nivell de relaxació en infants de 2 anys. Veure si el so llarg i agut de les campanes és més o menys relaxant que el so més llarg i greu dels bols. En definitiva si els bols i els seus harmònics són més efectius que les campanes per relaxar a aquesta edat.

## Instruments utilitzats:

- 4 campanes no afinades, de diferent to, amb so agut i llarg.
- 4 bols de diferents mides i diferents tons, amb so greu i molt més llarg.

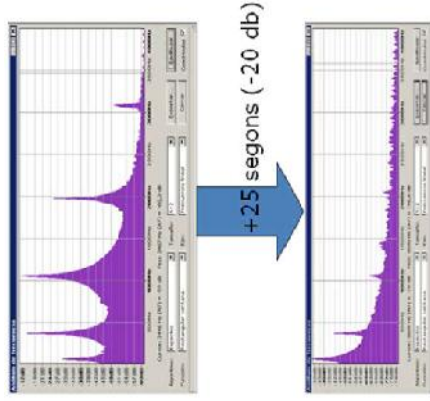
### Campanes



- Freqüències fonamentals entre 1000 i 3000 Hz
- Harmònics al voltant de la fonamental, amb amplitud de senyal molt menor que la fonamental
- Durada entre 2'5 i 6 segons (fins a pèrdua del 90% de la amplitud de la senyal)



### Bols Tibetans



- Freqüències fonamentals entre 60 i 150 Hz
- Harmònics al voltant de la fonamental, amb amplitud de senyal notable, equiparable a la de la fonamental o superior
- Durada entre 25 i 40 segons (fins a pèrdua del 90% de la amplitud de la senyal)



## Mètode

La observació es va realitzar en dues escoles d'educació infantil, l'Escola Drac Xic de Barcelona i la Llar d'en Pitus de Bellaterra.

- Escola Drac Xic (Barcelona), 20 nens/es. Sons de campanes i bols.
- Escola Llar d'en Pitus (Bellaterra, Barcelona), 15 nens/es. Sons de campanes i bols introducció parlada.

En cada escola es van formar 2 grups (A1 i A2) utilitzant les campanes, i 2 grups (B1 i B2) utilitzant els bols. Una titella ens acompanyava en la posada en escena per donar més seguretat i confiança. En la primera escola hi havia 5 nens/es per grup i a la segona, 4 nens/es per grup.

Els nens/es s'asseien en semicercle, mentre un mestre observa i puntua les seves reaccions atencionals i la relaxació en un recó de la sala amb accés visual complet, i l'altre davant dels nens/es presenta els instruments.

La variable a observar és la relaxació i es va mesurar en una escala de 1 a 5 (1 = molt baix, 5 = molt alt) de la següent manera:

*Bona:* distensió física mentre observa l'activitat. Pot badallar però no mostrar somnolència.

*Pobra:* dispersió física i visual.





Per a la observació es va confeccionar una plantilla amb puntuacions per a poder-ho valorar (veure *taula 1*).

El mestre utilitza les campanes i els bols durant uns 4 minuts, traient les campanes d'una bossa màgica en silenci. Fent sonar una per una a poc a poc, ens acompanya el titella per tocar els bols, i també per guardar les campanes al final.

**Taula 1. Plantilla d'avaluació**

Escola/Temple		Mestre		Títol		Data		Grup	
Alumne	(A) Et Moq, Drac, i Escorç	Exercici 1- Campanes			Exercici 2- Bols tibetans			Observacions	Observacions
		(B) Gira cop, Shôme	(C) Vocalitzant	(D) Altres (balans)	(E) Gira cop, Shôme	(F) Youmama	(G) Altres (balans)		

## Resultats

A continuació es presenten els resultats de mesurar la relaxació:

### Escola Drac Xic (sense veu)

GRUP	ALUMNES	PUNTUACIÓ
A1	5	(2) baix
	4	(3) mig
	1	(4) alt

GRUP	ALUMNES	PUNTUACIÓ
A2	3	(2) baix
	6	(3) mig
	1	(4) alt

### Escola Ilar d'en Pitus (amb veu)

GRUP	ALUMNES	PUNTUACIÓ
B1 (campanes)	1	(2) baix
	2	(3) mig
	4	(4) alt
	1	(5) molt alt

GRUP	ALUMNES	PUNTUACIÓ
B2 (bols tibetans)	-	(2) baix
	4	(3) mig
	3	(4) alt
	-	(5) molt alt

## Conclusions

A l'escola Drac Xic hem fet la presentació amb silenci absolut.

Hem vist clarament en els grups A1 i A2 que al principi l'atenció era notable i somreien quan trèiem les campanes i les feiem sonar. Alguns nens/es vocalitzaven paraules.

En cap cas hem vist la relaxació i l'atenció més profunda que estàvem habituats a veure durant molts anys al utilitzar les campanes posant un nom a cada cuna d'elles i repetint aquest nom abans de fer-les sonar. Al arribar als grups B1 i B2 amb els bols, encara que el so era més greu i llarg, i la seva atenció millorada continuaven quelcom inquietos. Aquesta vegada sense parlar ni somriure, però movent les cames, els braços o canviant de postura.

En la segona escola hem fet el mateix treball, però utilitzant la veu al principi i al final. En aquest cas hem pogut veure més relaxació i menys sensació d'estranyesa. La veu era com introduir la confiança i potenciar la relaxació.

Els nens de 2 anys necessiten una gran afectivitat al seu voltant, i es molt important tot el que nosaltres els hi podem transmetre. El que hem pogut veure clarament es que la combinació so i veu és molt més potent que el so aïllat, com un factor important per transmetre aquesta afectivitat tan necessària, que dona pas a la seguretat.



El so greu i llarg possiblement pot relaxar més que el so agut i no tan llarg en nens de dos anys, però en aquesta observació concreta no hem vist una gran diferència. Si que hem vist més alegria en els somriures de molts dels nens, quan escolten el so de les campanes i la importància de l'entorn.

Seria interessant continuar aquesta vegada amb un altre observació més concreta analitzant els tons de veu que combinats amb les campanes o bols poden relaxar més en aquestes edats, és evident que la manera de parlar, el tempo, i el timbre son factors molt importants.

Agraïments als professionals que han col·laborat en aquesta observació: Gemma Baños Dieste, Leonor Cuenca, Cristina Peris, Escola Infantil Drac Xic, Escola infantil Llar d'en Pitus.

## Bibliografia

- Bustarret, A. (1982). *L'oreille tendre*. Paris: Editions ouvrières.
- Gustems, J. y Mar Pujades, M. (2008). Silencios en la clase de música actividades musicales para educar el hábito de escuchar. *Aula de infantil*, 42, 7-11.
- Jauset, J. (2010). *Sonido, música y espiritualidad*. Ediciones Gaia.
- Jauset, J. (2013). *Cerebro y Música una pareja saludable*. Ediciones Circulo Rojo.
- Lacarcel, J.(2001). *Psicología de la música y educación Musical*. Ed. A. Machado libros S.A.
- Willemms. E. (1985). *L'oreille musicale*. Suisse: Editions promusica.◀

Recibido: 28/10/2015 ✓ Aceptado: 15/12/2015