

## **Observación en niños de 2 años del nivel de atención y relajación a través del sonido** *(Juego simbólico, instrumentos de percusión y campanas)*

---

### **La importancia del sonido y de la relajación en la etapa infantil**

Actualmente, según la opinión de muchos profesores, el mayor problema de los niños en la escuela es la dispersión y la falta de atención. Aumentan los casos de niños, que sin ser hiperactivos, tienen problemas de atención y de concentración.

Es importante empezar a dar prioridad a la atención y a la relajación como base para cualquier actividad que queramos introducir de dominio académico o artístico.

Si bien es cierto que los niños en estas edades suelen tener una capacidad de atención de duración breve, al potenciar la relajación, mejoramos considerablemente los resultados auditivos, memorísticos, y conseguimos una mejor concentración.

**Parar** es importante para la mente. Podemos obtener un mayor equilibrio psicológico y emocional, y a la vez, conseguimos que el tiempo de escucha vaya aumentando.

Crear el hábito de “**aprender a escuchar**” a edades tempranas puede ser útil a muchos niveles.

Desde el día de su nacimiento el bebé se encuentra rodeado de ruidos y de sonidos mezclados. Aterrizar en un mundo de ruidos no es agradable, y el bebé se ve envuelto de toda clase de sonidos agresivos. Las canciones de cuna de la madre o del padre le producirán placer, y pueden ser como un bálsamo afectivo, pero no siempre llegarán a calmar todos sus miedos e inseguridades para relajarle y ayudarle a conciliar el sueño.

Es el momento para empezar a aprender a escuchar.

Será entonces cuando podremos ayudarle a discriminar a nivel auditivo, y así podrá disfrutar de los sonidos agradables, procurando que escuche el canto de los pájaros o los sonidos de la naturaleza, como el mar o la lluvia. Estos sonidos le prepararán para tener una mayor sensibilidad a nivel musical, para centrarse, para iniciarse en la relajación. Si no lo hacemos estos primeros años, en poco tiempo aprenderá a cerrar sus oídos: *“La desatención del oído lleva a un mayor empobrecimiento de nuestro sentido auditivo. En realidad nos induce a oír sin escuchar.”* (Daniel Barenboim, *-El sonido es vida-*)

La escucha de diferentes sonidos musicales tiene como respuesta reacciones con movimientos físicos y alteraciones del ritmo cardíaco. Se ha constatado que las frecuencias graves tienen un efecto más relajante que las agudas, y que un ritmo regular, suave, repetitivo y lento, calma y tranquiliza al niño/a. (citado por Josefa Lacarcel Moreno *psicología de la música y educación musical p. 57*)

Podríamos citar muchos datos que demuestran la capacidad auditiva musical de los niños de 0 a 5 años, y los beneficios de la educación musical en esta primera etapa de la vida (Anne Bustarret.1982), pero me gustaría centrarme en la observación y la importancia de la atención y de la relajación en niños de 2 años, mostrando el trabajo realizado en varias escuelas, para encontrar un camino concreto y eficaz.

Si queremos aportar un grano de arena para mejorar nuestra futura sociedad, los niños que aprendan a escuchar conseguirán mejores resultados a nivel escolar, pero también a nivel humano ya que se trata de difundir el intercambio, la comunicación social, y abrir las puertas al diálogo.

Si queremos vivir en un mundo en el que podamos comunicar unos valores, de poco servirá transmitirlos si tenemos futuros adultos incapaces de disfrutar del silencio y de la escucha.

### **Método de observación y objetivos para valorar la atención.**

Para valorar y poner en práctica métodos para la escucha se han llevado a cabo 4 ejercicios distintos con el fin de observar la relajación y la atención en niños de 2 años.

### **Instrumentos utilizados**

En ese estudio hemos utilizado:

- a) Instrumentos de percusión variados madera y metal: (sonidos fuertes y débiles, graves y agudos, algunos con sonido largo), maracas, triángulo, caja china, huevos sonoros, cascabeles, instrumentos étnicos, como maracas de semillas, etc.
- b) Campanas de distintos timbres y distinta duración, de sonidos largos, cortos, fuertes y débiles, agudos, graves e intermedios. Hemos incluido un cuenco tibetano.

En todas las escuelas se han utilizado indistintamente instrumentos de madera y de metal.

El cuento está basado en una historia sencilla de los personajes de una familia próxima a la realidad infantil.

Cada instrumento sale de una bolsa, uno por uno de una manera “mágica”, y lo hacemos sonar.

**Participantes:** 5 escuelas de educación infantil y una escuela de música. Un total de 6 escuelas donde se han evaluado 85 niños de 2 años.

### **Organización**

En cada escuela se han observado los niños por grupos de 8 alumnos, sentados en semicírculo y dos profesores, uno realizando el ejercicio y el otro observando, anotando en cada ficha el comportamiento y las observaciones durante unos 5 minutos ( el tiempo de duración del ejercicio). Marcamos una valoración de **1 a 5** para evaluar la atención y la relajación de cada niño.

Se han confeccionado unas fichas para anotar todas las observaciones.

### **Parámetros de evaluación:**

Se ha evaluado la atención y la relajación tomando como premisa, que niños de 2 años necesitan relajarse y centrarse para poder escuchar adecuadamente.

#### **Atención:**

*Buena atención:* mirada enfocada en los objetos que muestra el profesor, poco movimiento, sin bostezo.

*Pobre atención:* dispersión visual y física.

## **Relajación:**

*Buena relajación:* distensión física mientras observa la actividad. Puede bostezar pero no mostrar somnolencia.

*Pobre relajación:* dispersión física y visual.

Para valorar y poner en práctica métodos para la escucha, se han llevado a cabo 4 ejercicios distintos con el fin de observar la relajación y la atención en niños de 2 años de edad.

## **Objetivos**

Los objetivos finales han sido averiguar cuál es el mejor camino para conseguir mantener la atención y la relajación durante unos minutos, y en qué medida tiene importancia el juego simbólico.

¿Utilizando el sonido combinado con el juego, el resultado es más efectivo?, o por el contrario, ¿el sonido aislado puede relajar más o igual en la etapa infantil? (niños y niñas de dos años). ¿Qué tipo de sonido es más eficaz, largo, corto o indistintamente?

¿Hay diferencias en la relajación del sonido aislado entre los instrumentos de percusión y las campanas?

## Ejercicios

- 1) Cuento. Narración (voz )
- 2) Cuento + juego simbólico (voz + 8 instrumentos de percusión)
- 3) Cuento + juego simbólico (voz + 8 campanas de sonidos cortos y largos)
- 4) Presentación de sonidos (7 instrumentos de percusión y 7 campanas) sin utilizar la voz ni el cuento.

## Método de trabajo

**1º Ejercicio:** Se ha buscado al máximo la vinculación afectiva a través de la narración.

**2º Ejercicio:** Repetición del cuento. Los personajes han sido dinamizados por los instrumentos de percusión.

**3º Ejercicio:** Repetición del cuento. Los personajes han sido dinamizados por las campanas

**4º Ejercicio:** Presentación de **7** instrumentos de percusión comparándolos con **7** campanas de sonido largo y un cuenco tibetano. En este caso se ha prescindido del cuento, y de la voz. Siempre de una manera “mágica” cada instrumento salía de la bolsa y uno por uno lo hacíamos sonar.

## Conclusiones

**1º Ejercicio:** Vemos el valor de la voz en el cuento. Los niños/as han mostrado atención en general, pero mostraron más atención **18** niños/as en un total de **69** explorados.

**2º Ejercicio:** Vemos la diferencia si le añadimos un sonido (en este caso instrumentos de percusión). El resultado es mucho mayor en atención **39** niños, y en relajación **38** niños/as.

**3º Ejercicio (campanas sonidos cortos y largos):** Vemos una mayor diferencia en atención y en relajación **45** niños/as.

### Similitudes entre instrumentos de percusión varios y campanas:

- a) El valor del cuento y de la voz para captar la expectación utilizando el mismo juego en las dos pruebas.
- b) La mezcla de sonidos cortos y largos en los instrumentos de percusión, por ejemplo el triángulo.
- c) Los sonidos agudos de algunas campanas, muy parecidos a los sonidos de algunos instrumentos de percusión.
- d) La similitud entre los sonidos agudos y los sonidos graves de los instrumentos de percusión y de las campanas utilizadas, para representar los distintos personajes del cuento.

Los elementos explorados (campanas e instrumentos de percusión unidos por el mismo cuento) tienen pues una gran similitud. Encontramos, no obstante, una pequeña diferencia, la relajación es un poco mayor utilizando las campanas.

## En el último y cuarto ejercicio

La mayoría de los niños seguían el ritmo al mirar el profesor moviendo la maraca o tocando la pandereta, sonreían al escuchar el guiro, movían el cuerpo, pero seguían manteniendo la atención en más o menos grado.

Mostraron una relajación media moviendo las piernas o girando la cabeza algunas veces. De **16** niños/as la mitad estuvieron muy atentos y algunos de ellos relajados.

Al escuchar las campanas (todas de sonido largo), la mayoría mostraban un nivel de escucha superior, dejaban de mover los brazos, el cuerpo como recogido, las piernas quietas, y la sonrisa relajada, a veces de complicidad, mirando a un compañero o a la maestra.

Incluimos en el grupo a un niño con problemas de atención y de concentración. Éste mostró un cambio espectacular: pasó de moverse y hablar gesticulando al escuchar los instrumentos de percusión, a quedarse inmóvil y relajado, escuchando los sonidos de las campanas.

Al escuchar el sonido del cuenco tibetano **todos los niños sin excepción** mostraron una mayor atención y relajación:



**Duración (ms) de 3 instrumentos de percusión comparados con 3 campanas y un cuenco tibetano.**

Sistro	297
Maraca	178
Castañuela de mango	170
Campana 1	718
Campana 2	710
Campana 3	1190
Cuenco tibetano	15015

Podemos concluir claramente por lo observado, que el sonido largo de las campanas y del cuenco tibetano final, han incidido de una manera potente en conseguir una relajación muy notable.

Después de estas observaciones iniciales en este estudio piloto creo que sería importante trabajar más profundamente en la investigación del sonido de las campanas, especialmente las de sonido largo, y su repercusión física y psicológica en niños de 2 años.

***Agradecimientos a todas las escuelas y profesores que han colaborado:***

*Catherine Clancy (Musicoterapeuta)*

*Escola Infantil St. Marc (Barcelona privada)*

*Escola Drac-Xic (Barcelona privada)*

*Escola Edelweiss (Barcelona pública)*

*Escola Carabassa (Barcelona pública)*

*Escola El Jardinet ( El Prat de Llobregat,privada)*

*Escola de música El Musical de Bellaterra*

*Isabel Corbella, Gemma Baños, Alba Carbó, Cristina Mayol, Mònica Bernús i Anna Salat.*

**Bibliografía**

Psicología de la música y educación musical (1995) (*Josefa Lacarcel Moreno*)

L'oreille tendre (1982) (*Anne H. Bustarret*)

El sonido es vida (2008) (*Daniel BarenBoim*)

**Eulàlia Abad**

Especialista en educación musical

y creadora del método ***Música para Crecer*** (0 a 3 años)