

ESCUCHAR Y VISUALIZAR MÚSICA

Descripción

Esta actividad está diseñada para mejorar la participación cognitiva a través de la escucha activa y la respuesta imaginativa a varios tipos de música.

Los participantes escuchan una selección de música seleccionada y se les guía para visualizar escenas, emociones o historias inspiradas en la música.

Esto activa partes del cerebro responsables del procesamiento auditivo y la imaginación.

Objetivos de aprendizaje



- Para involucrar las facultades auditivas e imaginativas.
- Fomentar la expresión emocional y la relajación.
- Promover el compromiso cognitivo y la creatividad a través de la música.

Guía paso a paso

1. **Introducción (5 minutos):** Explique el objetivo de la sesión, que es escuchar música y crear imágenes mentales o emociones en respuesta a los sonidos.
2. **Escucha de la lista de reproducción (30 minutos):** Reproduzca la primera pista musical. Pida a los participantes que cierren los ojos y permitan que la música les cree una imagen en la mente.
3. **Debate (10-15 minutos):** Una vez finalizada la lista de reproducción, facilite un debate grupal en el que los participantes compartan lo que visualizaron o sintieron. Invite a todos a describir vívidamente sus respuestas emocionales o escenas. Analice cómo las dos piezas musicales afectaron a los participantes de manera diferente y qué experimentaron.



Tiempo necesario

45 a 50 minutos

Entorno de aprendizaje

Entorno grupal, como en una sala común en un centro para personas mayores o virtualmente a través de una videollamada, con los participantes sentados cómodamente.

Materiales necesarios

- Un altavoz o auriculares
- Una lista de reproducción de la música elegida por los participantes.
- Opcional: papel y lápices de colores para que los participantes dibujen sus visualizaciones.

Consejos prácticos

- Seleccione una canción por participante.
- Anime a los participantes a relajarse, cerrar los ojos y permitir que la música evoque imágenes mentales o emociones.
- Para algunos participantes, una breve explicación de los antecedentes de la música (por ejemplo, compositor, significado cultural) puede mejorar la experiencia.
- Tenga cuidado con el volumen, ya que las personas mayores pueden tener diferentes niveles de sensibilidad auditiva.



Cofinanciado por la Unión Europea

Resultados esperados

- Los participantes probablemente experimentarán una mayor relajación y liberación emocional.
- La actividad puede promover la interacción social a través de la discusión, mejorando el sentido de conexión y empatía de los participantes.
- Puede haber beneficios cognitivos relacionados con la memoria y la imaginación, fomentando una estimulación mental saludable.

Fuente

MTB.

- Suffle Music Magazine
[Suffle Music Magazine](#)
- Psychology Today
[Psychology Today](#)

