

MI LISTA DE REPRODUCCIÓN

Descripción

Esta actividad ayuda a las personas mayores a crear una lista de reproducción personalizada con sus canciones y piezas musicales favoritas en sus teléfonos inteligentes. Puede realizarse individualmente o con la ayuda de un facilitador en grupo. Esta tarea fomenta la estimulación cognitiva, la alfabetización digital y la conexión emocional con los recuerdos más preciados.

Objetivos de aprendizaje

- Mejorar la aptitud cognitiva mediante el recuerdo y la toma de decisiones.
- Desarrollar o mejorar las habilidades de navegación con teléfonos inteligentes.
- Fomentar el bienestar emocional reconectando con música significativa.
- Fomentar la sensación de logro mediante la creación de una lista de reproducción digital.



Tiempo necesario

Entorno de aprendizaje

Actividad individual o. grupal

Materiales necesarios

- Smartphones o tablets con acceso a Internet.
- Una aplicación de streaming (por ejemplo, Spotify, YouTube Music o Apple Music) o la biblioteca de música del teléfono.
- Opcional: auriculares para escuchar individualmente.
- Bolígrafo y papel para anotar ideas de canciones si es necesario.

Consejos prácticos

- Tu lista de reproducción crecerá: No te presiones para terminarla perfectamente de una sola vez.
- Crea diferentes listas de reproducción para diferentes estados de ánimo: para motivarte, para relajarte, con música clásica, con canciones navideñas...
- Para los facilitadores:
- Prepara una sencilla guía escrita con capturas de pantalla sobre cómo crear una lista de reproducción en las aplicaciones de música más comunes.
- A los que no tengan aplicaciones de música, sugiéreles que busquen canciones en YouTube o que utilicen la biblioteca de música de su teléfono.
- Anima a la paciencia y al positivismo, especialmente a los que no conocen los teléfonos inteligentes.

Resultados previstos

- Mayor confianza en el uso de smartphones y aplicaciones musicales.
- Una lista de reproducción personalizada que los participantes pueden disfrutar repetidamente.
- Mayor bienestar emocional gracias a la reconexión con música significativa.
- Mejora de la memoria al recordar las canciones que más les gustan.

Guía paso a paso

Entorno individual

- **Piensa en tus canciones favoritas:** Empieza recordando canciones, artistas o álbumes que te gusten. Piensa en música que te haga feliz, te relaje o te ponga nostálgico.
- **Abre tu aplicación de música:** Desbloquea tu smartphone y abre la aplicación de música que prefieras (Spotify, YouTube Music o Apple Music). Si no estás seguro de cómo acceder a ella, pide ayuda a alguien o busca iconos familiares en las aplicaciones de tu teléfono.
- **Busca canciones:** Utiliza la barra de búsqueda de la aplicación para escribir el nombre de una canción, artista o álbum favorito. Toca el resultado para empezar a escuchar.
- **Crea tu lista de reproducción:** Busca la opción para crear una lista de reproducción (suele ser un icono «+» o «Añadir»). Nombra tu lista de reproducción con un nombre divertido, como «Mis favoritos» o «Melodías alegres».
- **Añade canciones a tu lista de reproducción:** A medida que encuentres canciones que te gusten, toca en las opciones de menú (tres puntos o un símbolo «+») junto a la canción y selecciona «Añadir a la lista de reproducción.» Sigue añadiendo canciones hasta que tengas una lista que te encante.
- **Escucha y disfruta:** Reproduce tu lista de principio a fin. Haz cambios si se te ocurren otras canciones que añadir o quieres reorganizar el orden.

Entorno grupal

- **Reúnanse:** Asegúrate de que todo el mundo tiene su smartphone y un bolígrafo/papel si es necesario. Establezca un tono relajado y de apoyo para la sesión.
- **Explica la actividad:** Presente la idea de crear una lista de reproducción con sus canciones favoritas. Anima a los participantes a pensar en música de distintos periodos de su vida o géneros que les gusten.
- **Haz una demostración:** Utilizando una pantalla grande o el teléfono del moderador, muestre a los participantes cómo buscar canciones y crear una lista de reproducción paso a paso en una aplicación popular como Spotify o YouTube Music.
- **Ofrece ayuda práctica:** Camina y ayuda a los participantes mientras exploran sus aplicaciones de música y añaden canciones a su lista de reproducción. A quienes les resulte difícil, sugiereles que empiecen con una o dos canciones.
- **Anima a compartir:** Si los participantes se sienten cómodos, invítalos a compartir con el grupo una o dos canciones de su lista de reproducción, quizás explicando por qué son significativas para ellos.
- **Celebra los resultados:** Una vez que todos tengan su lista de canciones, anima a que la escuchen en casa y sigan añadiendo canciones con el tiempo.

Fuente

Wisamar

