

LA CANCIÓN DE MI VIDA

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 1/12)

DESCRIPCIÓN

La música puede ser beneficiosa para las personas que sufren de pérdida de memoria. La música familiar influye en la mente de formas que van más allá de la comunicación ordinaria. La canción correcta puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, aumentar el rendimiento cognitivo y fomentar conexiones sociales positivas. La música requiere menos procesamiento cognitivo, especialmente cuando se trata de melodías familiares. Cuando nuestros mayores eran jóvenes en Rumania en las décadas de 1960 y 1970, solo había unos pocos festivales internacionales de música pop, que eran muy esperados. Artistas como Josephine Baker, Dalida, Diana Ross, Julio Iglesias, Rita Pavone, Bobby Solo, Tom Jones, Kenny Rogers, etc. contribuyeron con actuaciones en vivo a la industria del entretenimiento durante estos festivales. La música con la que nuestros adultos mayores se identificaron es una extensión de su individualidad, y fomentó relaciones sólidas con otras personas y, en la mayoría de los casos, una conexión emocional.

OBJETIVOS

1. Mejora la memoria y la concentración.
2. Reduce la ansiedad.
3. Conecta el pasado con el presente.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Ordenador portátil/ordenador.
2. Selección de canciones.
3. Tarjetas con fotos de los cantantes.
4. Video proyector y pantalla.
5. Altavoces de audio.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. Descargue una lista de reproducción de una lista de las diez mejores canciones de la edad adulta joven (concéntrese en 19, 60 y 70).
2. Prepara tarjetas con fotos de los cantantes.
3. Pida a los invitados mayores que reconozcan las canciones en función de su memoria.
4. Haz coincidir a los cantantes con las canciones.
5. Se repite con todas las listas de reproducción.
6. El participante que adivine la mayor cantidad de cantantes es declarado ganador y recibe un premio (por ejemplo, una galleta o algo dulce para compartir con las otras personas mayores).

IDEA COMPLEMENTARIA

7. Después de identificar a un cantante, el que adivinó puede desafiar a otro senior a tararear esa canción.
8. Junto con el coordinador, los mayores tratarán de recordar tantas canciones interpretadas por este cantante como sea posible.

POSIBLES MODIFICACIONES

1. El ejercicio puede ser tematizado, adaptado a diferentes otros festivales, incluyendo un tipo diferente de música.
2. Al comienzo de la actividad, se puede discutir un tema elegido durante unos minutos, y las canciones seleccionadas de acuerdo con este tema.
3. Se puede organizar una pista de baile para las personas mayores activas que quieran bailar al ritmo de las canciones elegidas.

RESULTADOS ESPERADOS

Las personas mayores descubrirán una forma agradable de pasar el tiempo, retroceder en el tiempo y revivir recuerdos de su juventud. Al recordar los hermosos momentos de su juventud, las personas mayores tendrán energía extra, un alto nivel de optimismo y recargarán sus baterías.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.