

CANTEMOS, INCLUSO BAJO LA LLUVIA

Creatividad aplicada a la tristeza (Actividad 10/12)

DESCRIPCIÓN

Muchos cuidadores afirman que el canto tiene una influencia muy positiva en el bienestar y el estado emocional de los mayores.

Hay muchos artículos y publicaciones que apoyan esta opinión.

Dicen que el canto puede tener muchos beneficios para la salud física, como la estimulación de la respuesta inmunitaria, el aumento del umbral del dolor o la mejora de la función pulmonar, pero también otros beneficios, al mismo tiempo físicos y psicológicos: alivio del estrés, desarrollo del sentimiento de pertenencia y conexión, ayuda en el duelo y mejora de la salud mental.

En algunos de los estudios, los investigadores examinaron el canto comunitario entre personas con problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, y descubrieron que la combinación de canto y socialización tenía un efecto positivo en la salud mental, ya que fomentaba un sentimiento continuo de pertenencia y bienestar. Y por último, pero no menos importante, los investigadores noruegos que realizaron estudios longitudinales en personas mayores también confirmaron los beneficios del canto e incluso afirmaron que el personal de las residencias de ancianos podía utilizar el canto como parte de su "arte de cuidar".

Aquí hay algunos recursos y artículos sobre el tema:

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-singing>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171221101402.htm>

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1744987120917430>

En esta actividad la clave es cantar juntos. Se puede hacer de varias formas.

OBJETIVOS

- Aportar un estado de ánimo y una actitud positivos
- Aportar un ambiente amistoso

RECURSOS Y MATERIALES

- Dependiendo de la versión de la actividad, el cuidador/ líder puede necesitar:
- la letra de la canción escrita
- fondo musical de karaoke (aplicación web o contenido de YouTube)
- un instrumento musical
- nada

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

La clave de la actividad es cantar juntos.

Aquí tienes algunas variantes:

- los mayores preparan juntos una canción para una ocasión (aniversario, cumpleaños, vacaciones)
- estilo karaoke: el moderador prepara algunas canciones (canciones antiguas, de la juventud de los mayores) en una aplicación de karaoke y anima a los mayores a cantar juntos;
- el moderador presenta grabaciones con canciones de la juventud de los mayores, mientras escuchan pueden unirse a cantar, los mayores también proponen las canciones;
- los mayores con el coordinador de la actividad hacen una lista de canciones favoritas, el moderador prepara la letra escrita y todo el grupo aprende a cantarlas;
- se puede hacer el concurso de canto (sin premios, o con premios para todos);
- sí un anciano está demasiado triste, o no está de humor para dedicarse a cantar, incluso escuchar a otros cantar o escuchar música puede ser útil. Es importante recordar que no hay que presionar a nadie.
- Si un moderador o cualquiera de los participantes o un invitado toca algún instrumento, puede acompañar el canto.

POSIBLES MODIFICACIONES

La actividad puede llevarse a cabo de varias formas (como se ha descrito anteriormente). Los factores importantes son:

- crear un ambiente agradable
- no presionar a nadie

- elegir las canciones que los mayores conocen.

RESULTADOS ESPERADOS

La influencia positiva del canto en la salud y el bienestar aparece en muchos artículos y estudios. También se puso de manifiesto en conversaciones con cuidadores y educadores, como ya se ha mencionado. El resultado esperado será un estado de ánimo más positivo y un alivio, pero si se adapta como una actividad regular y comunitaria podemos esperar aún más: impacto positivo en la salud mental, mayor sensación de sentido y pertenencia, por lo que el canto puede ser una de las armas bastante poderosas en la situación de sentir tristeza..