

# DISFRUTAR LA MÚSICA

*Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 11/12)*

## DESCRIPCIÓN

En esta actividad, los participantes seleccionan y escuchan distintos tipos de música y comentan cómo les hace sentir y qué piensan de ella. Existe la posibilidad de tocar instrumentos musicales además de escuchar música grabada.

## OBJETIVOS

Los objetivos de esta actividad son:

1. Promover la unión a través de la experiencia compartida y el debate sobre la música escuchada.
2. Aliviar la soledad a través de las conexiones sociales que se establecen tanto durante esta actividad como en las sesiones de seguimiento.
3. Fomentar el aprecio por una amplia variedad de tipos y géneros musicales.

## RECURSOS Y MATERIALES

1. Acceso a la música, por ejemplo a través de un cd, un teléfono móvil u otro dispositivo como un altavoz inteligente.
2. Opcional: bolígrafo y papel.

## IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Dile a tu(s) participante(s) que vais a escuchar música y a hablar sobre ella.

1. Para empezar, pregúntales con cuántos tipos o géneros diferentes de música pueden empezar. Si tienen dificultades, puedes ayudarles, por ejemplo, folk, pop, rock, country, clásica, jazz, swing, hip hop, heavy metal, soul, reggae, disco, coral, latina.

Después de que hayan creado una lista, podrías completarla con cualquiera de los tipos enumerados anteriormente en los que aún no hayan pensado.

2. Pídeles que hablen de su favorita.

- ¿Por qué les gusta?
- ¿Cómo les hace sentir?

¿Hay alguna canción o pieza en particular que les guste? - Averigua si puedes reproducirla para ellos/el grupo utilizando tu teléfono u otro dispositivo y haciendo una búsqueda online de la misma. A continuación, discútela más a fondo utilizando las preguntas anteriores y con los demás participantes (si es en grupo).

3. ¿Hay géneros de la lista del paso 1 que no conozcan? Haz una búsqueda en Internet para averiguar lo que puedas sobre este tipo y coméntalo. A continuación, escucha algo, por ejemplo una pieza famosa o popular de este género. Repasa las preguntas del paso 1 con las preguntas adicionales:

- (¿Por qué) te gusta esta canción/pieza/tonada?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Qué historia cuenta?
- ¿A qué te recuerda?

4. Como tarea de seguimiento autodirigida, puedes pedirles que escuchen música de un tipo que sea nuevo para ellos durante la próxima semana o así, y luego hacer un seguimiento en otra sesión de apreciación musical una semana o dos después.

## POSIBLES MODIFICACIONES

1. Los participantes podrían traer o tocar sus propios instrumentos si son capaces de tocar algo de cualquiera de los géneros enumerados anteriormente. Alternativamente, si hay algún instrumento básico disponible, como maracas, sonajeros, triángulos, tambores el participante o participantes podrían tocar junto con la música escuchada en las etapas anteriores.
2. Como variación de la idea directamente anterior, los participantes también podrían cantar al ritmo de la música, ya sea cantando al ritmo de la música grabada o cantando por su cuenta para acompañar la música instrumental que se esté reproduciendo.
3. A partir de la última sugerencia de la fase "Instrucciones", puedes crear un club de apreciación musical que se reúna periódicamente para escuchar y valorar distintos tipos de música o para tocar música juntos.

## RESULTADOS PREVISTOS

Esperamos que los síntomas de soledad se reduzcan gracias a la conexión social que se establece durante esta actividad, con otros participantes o directamente con un cuidador si se hace de forma individual. Mediante una comprensión y apreciación más profundas de la música, se puede mejorar el bienestar y el estado de ánimo de los participantes.