

# Taller Virtual de Atención Emocional a través de la escucha musical

Autores: Raquel Burón Ciutat (Maestra) Marta Hernández Garcés (Terapeuta Ocupacional)  
Centro: AFA Monzón (AFEDAM)



La música estimula regiones del cerebro facilitando la creación de asociaciones que activan emociones, recuerdos, sentimientos y experiencias.

A través de este taller de musicoterapia se pretende seguir el principio de "identidad sonora" (conjunto de energías sonoras, acústicas y de movimiento que caracterizan a cada individuo). Al realizarse mediante un método pasivo o receptivo, se adecúa perfectamente a personas que, por su afectación, no pueden realizar una escucha activa.

## OBJETIVOS

- Mejorar la conciencia emocional y reconocer la propia imagen.
- Asociar imagen con sentimiento y emoción.
- Provocar cambios en el estado de ánimo.
- Estimular la memoria autobiográfica musical.
- Facilitar la expresión verbal y comunicación de los propios sentimientos.
- Provocar recuerdos a través de la escucha de música tradicional.
- Identificar la zona geográfica de origen en un mapa.

## METODOLOGÍA

Se realizan dos modalidades virtuales dentro de la actividad:

**Suena y siento:** en ella se escucha música de grandes éxitos y de películas, que evocan diferentes estados emocionales. En ella se tienen que identificar qué emociones provocan en los usuarios dicha escucha.

**Raíz que canta:** se escuchan temas folklóricos propios de cada región. En ella los participantes identifican la zona de la que es propia cada pieza, así como aspectos culturales y hechos autobiográficos relevantes que puedan aportar.



## RESULTADO

Se observó en general que los usuarios eran capaces de reconocer y verbalizar sus emociones. Por otra parte, identificaron en gran medida los temas folklóricos referentes a cada región, produciendo además emociones muy positivas en aquellos que eran procedentes de dichas regiones.

## CONCLUSIÓN

En este taller se consigue acceder a los recuerdos autobiográficos a través de la música. Durante la actividad destaca el alto nivel de motivación y comunicación. Asimismo predominan las emociones positivas en ambas modalidades. Todo ello hace que el taller sea realmente gratificante.