

## La música es saludable

Publicado el [15 mayo, 2015](#)



Por: Dayana García Blas / día 15 de mayo – 2015

La Fundació Agrupación promueve su “Taller de música para la salud con el fin de mejorar el estado emocional y cognitivo de las personas mayores, sus habilidades comunicativas, la movilidad y la autoestima.

La actividad tiene previsto acabar el 5 de junio y se está llevando a cabo en la Escuela de música Joan Llongueres de Barcelona. Según Imma Playà, directora de la Fundació Agrupación, “el objetivo es trabajar la salud física, emocional y cognitiva participando en juegos musicales, cantando canciones, haciendo audiciones de música y tocando instrumentos”.

La finalidad de las jornadas es proporcionar técnicas que permitan a los asistentes mejorar su calidad de vida abordando, desde un punto de vista preventivo, diversos aspectos como la orientación, la atención y las habilidades comunicativas.

Mejorar las habilidades verbales, potenciar la atención y concentración, mantener la fuerza de los músculos, reducir la agitación y la ansiedad, incrementar la interacción y contribuir a la autoestima son algunos de los beneficios que se pueden obtener con la práctica de esta actividad.