

Expresión Creativa en el Adulto Mayor

Prof. Cecilia Aszkinazi
AMEPSA

Creatividad en el adulto mayor



*Intenta hacer cosas que no hagas nunca.
La primera para vencer el miedo.
La segunda para aprender como se hace.
La tercera para saber si te gusta.
Virgil Thomson (1896-1989)*

La posibilidad de ser una persona creativa se puede lograr en cualquier campo del quehacer humano en diferentes etapas de la vida.

El estudio de la vejez es una tarea multidisciplinaria. Cada disciplina aporta su particular perspectiva, tanto metodológica como teórica, complementando y entrecruzando sus concepciones.

Personalidades de diversas disciplinas han producido, a lo largo de la historia nuevos aprendizajes, descubrimientos originales, nuevas direcciones para la humanidad entre los 60 y 90 años, conservando los rasgos inherentes de las personas activas: singularidad, autonomía y voluntad.

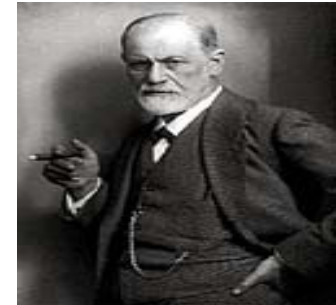
Personalidades destacadas



**Alice Munro, 82 años.
Nobel de Literatura 2013**



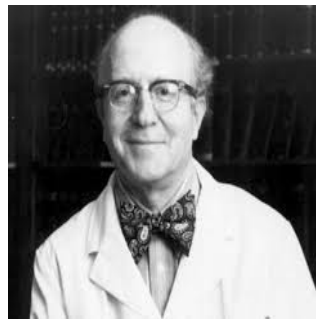
**Alicia Moreau de Justo 1885-1986
Médica y política**



**Sigmund Freud 1856-1939
Creador del Psicoanálisis**



**Marie Curie.
Científica, 1856-1939
Nobel de Física 1903 y
Química 1911**



**George Engel Libman
1913-1999
Creador del Modelo Biopsicosocial**



**Fortunato Benaim, 94 años.
Creador de la medicina del
quemado**

La danza que logra romper con las barreras del tiempo

- A sus casi 90 años, Elsa Agras dirige 40/90, una compañía de danza que enseña a bailar a mujeres de toda edad que nunca habían bailado antes. La fundó cuando tenía 76, tras encontrar su verdadera vocación. "Bailar es expresar cosas con el cuerpo. Unas lo hacen de una manera y otras de otra", señala esta artista.
- La expresión cotidiana de la creatividad a menudo no consiste en crear una obra de arte o idear un invento, sino que puede consistir en probar un nuevo enfoque con respecto a una idea conocida. Es posible entender el arte como la expresión de una o varias emociones (independiente de su valor estético) que muestra una parte de la realidad del individuo



Arte y Participación



- Los educadores, pedagogos, terapeutas, psicólogos y demás profesionales que trabajan con los adultos mayores saben y reconocen la importancia de estimular habilidades intra e interpersonales mediante lenguajes expresivos, tales como música, pintura, escritura, danza, etc. entre otros.
- De este modo los procesos psicosociales se retroalimentan por medio de la interacción entre, las personas, grupos, organizaciones, familia y comunidad, siendo el objetivo central derribar el estereotipo “vejez versus pasividad” y por el contrario impulsar las acciones de carácter participativo.
- La expresión creativa constituye una re-creación de lo real, de lo real histórico, social y cultural en la medida en que promueve el lenguaje intersubjetivo y la “comunicabilidad”.



Mente activa: Una meta posible



La OMS realiza en forma continua campañas centradas en el Envejecimiento Activo y creó un Movimiento Mundial con el objetivo de lograr desmitificar el concepto de que la vejez se asocie con enfermedades, dependencia y falta de productividad.

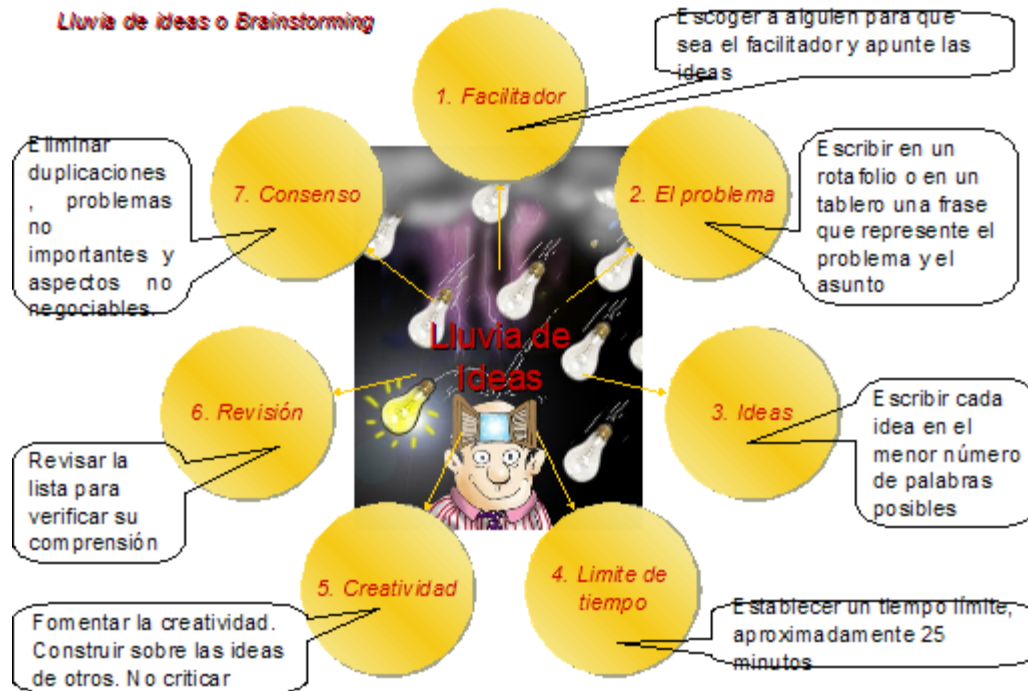
En el Congreso Internacional sobre Envejecimiento Activo (España, 2012) *Preparando nuestro Futuro* se reafirmó la relevancia de diseñar estrategias y mecanismos que fomenten el aprendizaje continuo, ya sea de carácter formal o informal a fin de garantizar la igualdad de oportunidades y la adaptabilidad a un entorno en constante cambio.

Alex F. Osborn, un teórico de la creatividad, propuso una técnica grupal denominada “lluvia de ideas” o *brainstorming*, destinada a facilitar la libertad de pensamientos, promover sensibilidades receptivas y generar nuevas ideas.

Lluvia de ideas

HERRAMIENTAS DE LA CALIDAD... Desarrollo de Nuevas Ideas

Lluvia de ideas o Brainstorming

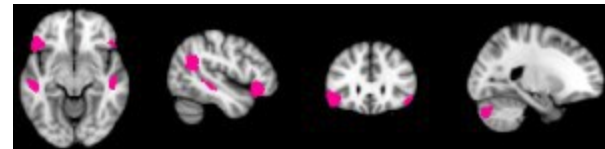


El papel del arte en la neurociencia

Si bien aún es un reto para los científicos, se puede aseverar que el arte para el adulto mayor representa un dispositivo resiliente que a través de lo simbólico cobra forma y fondo y actúa como condensador de representaciones e imaginarios.

- Las neurociencias explican que hay cerebros más resilientes que otros y señalan al respecto: (...) “La capacidad de resiliencia está determinada por un complejo sistema de mediadores neuroquímicos que incluye diferentes tipos de neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina), hormonas y neuropéptidos”.

Esta disciplina infiere que la creatividad en sí, no abarca a una única región del cerebro o un solo hemisferio cerebral. El proceso creativo, desde la preparación hasta la iluminación se compone de muchos procesos de interacciones cognitivas (*conscientes e inconscientes*) y emocionales.



Neurociencia de la Creatividad



- “Las evidencias de la neurociencia de los últimos años sugieren que los resultados de la cognición de las interacciones dinámicas de las áreas cerebrales distribuidas operan en redes a gran escala.
- Depende de la tarea se utilizarían distintas *Redes Neuronales* y dichas redes trabajarían como un equipo para lograr su objetivo, utilizando estructuras de ambos hemisferios” (Actualidad en Psicología y Neurociencias, 2014).
- Cuando se incentiva la neuroplasticidad del cerebro adulto se incentiva la atención y memoria se pueden modificar las capacidades internas, generando nuevas aptitudes, valorizando el rol del conocimiento.



Psicopatología de la Expresión

- La Psicopatología de la Expresión Creativa, a partir del siglo XX comienza a articularse con mayor énfasis con la Salud Mental cuando logra convertirse en una técnica estructurada y con un basamento metodológico definido, centrándose en el estudio del lenguaje simbólico de la creatividad. (Universidad Jaume, 2015).
- Esta práctica proporciona un andamiaje de estrategias para entender e interpretar con mayor profundidad las relaciones que existen entre el mundo de la creatividad y la enfermedad mental y se aplica como una vía por la cual se expresan o se hacen visibles ciertos aspectos de los procesos intrapsíquicos.



Proceso creativo y alteraciones perceptivas

- A través de la percepción, lo captado puede reproducirse en la imaginación; lo que conforma una representación: es decir imagen de una impresión sensorial percibida antes.
- Desde el punto de vista psicopatológico se pueden distinguir dos tipos de alteraciones perceptivas:
 - a)- Distorsiones sensoriales: es real, pero distorsionada, en sus propiedades (intensidad, cualidad, forma, componente afectivo)-
 - b)- Errores sensoriales: Se perciben erróneamente y de modo anormal objetos de la realidad. Entran aquí las ilusiones y las alucinaciones.
- Las alteraciones en la percepción no son las únicas que modifican el proceso creador.





Arte e Identidad

- El Arte es un lenguaje para comunicar lo incommunicable por las palabras y es un hecho que la historia nos ha dado importantes muestras de ello. El ser humano ha tenido y tiene multitud de recursos expresivos para relacionarse y comunicar sus sentimientos a los demás.
- Deseo hacer propias las palabras de Marcela Lichtensztejn (2009) quien alude: *“Confianza, mutualidad e intimidad ofrecen un entorno lo suficientemente bueno para jugar juntos, a la vez que se vivencia singularidad en el todo y permite construir o reafirmar la identidad, y reestablecer la dignidad e integridad como ser humano”*.
- A modo de conclusión: Es imperativa un cambio de paradigma con relación al potencial creativo en la adultez, a través de una transformación sociocultural, puesto que, sin dudas, éstos poseen un importante bagaje a partir de sus experiencias de vida para consolidar la **vigencia de pensar, sentir, darse cuenta y gozar**.
- **Muchas gracias**

Bibliografía

- Chávez, R. A., et al: “La creatividad y la Psicopatología” *Salud Mental*, México, 2000.
- Gardner Howard: *Mentes creativas: Una anatomía de la creatividad*, Paidós, Ibérica, 2010.
- Gross Manuel: “Creatividad a cualquier edad adulta”, Blog Adultos Mayores, Chile, 2007
- Lichtensztein, M.: *Música y Medicina*; Ediciones Elemento, 2009
- HelpAge International: “Envejecimiento en el Siglo XXI: Una Celebración y un Desafío”, Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), Nueva York y HelpAge International, Londres, 2012.
- Peñaloza, L.: *Longevidad: un Proyecto de Futuro, desafío del Siglo XXI*, Ediciones del Boulevard, 2011.
- Rose, G. J.: *Entre el diván y el piano*, Lumen, 2006.
- Schenquerman, N.: “Interrelación entre lenguaje, música, cuerpo y emoción, Bs. As., 2012.
- Universidad Jaume I: “Psicopatología de la Expresión”, Castellón, España, 2005.