

PROMOCION DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

## TALLER DE MEMORIA PARA EL ADULTO MAYOR

Clase 10: Creatividad – gimnasia para la  
tercera edad



Brindado por la Municipalidad Distrital de Bellavista – Sub Gerencia de Omaped y CIAM, a cargo de la Bachiller en Psicología Solange Velasquez.

**Diciembre 2020**

## **Clase 10: Creatividad – gimnasia mental para la tercera edad**

La creatividad es una capacidad universal que todos tenemos en alguna medida, que persiste e incluso se incrementa en la edad adulta.

Cada etapa evolutiva le corresponde una forma de creatividad que le es propia. La actividad creativa se relaciona directamente con la variedad y la riqueza de la experiencia acumulada. Por tanto, es falso suponer que los niños sean mas creativos o posean mayor imaginación que los adultos, ya que los primeros poseen menor cantidad de experiencias que les permitan desarrollar su creatividad.

La creatividad puede florecer en la edad adulta siempre y cuando el adulto se desenvuelva en un entorno de aprendizaje receptivo y estimulante.

Los adultos mayores pueden tener una vida más emocionante y beneficiosa si ejercitan su creatividad; de hecho, los seres humanos somos criaturas naturalmente creativas. Le damos sentido a nuestro mundo a través de los sentidos, de las interacciones sociales, de la autoexpresión y así podemos identificar el entorno físico que nos rodea.

Desarrollar la capacidad creativa durante la vejez es fundamental para mantener una alta calidad de vida y bienestar general.

### **¿Cómo influye la creatividad en adultos mayores?**

La mayoría de las personas están de acuerdo en que las artes creativas son buenas para los niños, pero ser creativo también es increíblemente beneficioso para los adultos. Y, contrariamente a la sabiduría convencional, la creatividad es especialmente buena para los adultos mayores.

La creatividad es una actividad que abre la mente a cosas nuevas. El acto de crear algo conduce a la felicidad, y salir a tomar clases de arte es una forma de socialización que abre el mundo de la persona que lo experimenta. Pero ser creativo no solo es bueno para la mente, también trae importantes beneficios físicos como la creación de nuevas conexiones cerebrales.

Asimismo, el arte y la creatividad aumentan la autoestima y la satisfacción personal, reducen el estrés y la ansiedad, estimulan la función cognitiva, superan las barreras de enfermedades como demencia o Alzheimer, y liberan al artista que llevas adentro.

### **Formas de ejercitar la mente de manera creativa**

Las personas mayores son un caleidoscopio maravillosamente colorido de conocimiento, experiencia, vida, amor y pasión que deben ejercitar la mente y estimular la creatividad para abrir un nuevo mundo de posibilidades y expresión infinitamente ilimitada.

### **¿Cuáles son los beneficios de ser creativos?**

1. Mejora el estado de ánimo.
2. Aumenta la autoestima.
3. Disminución del sentimiento de soledad. Favoreciendo los vínculos sociales con los demás y el entorno.
4. Fortalecen la memoria.
5. Aumenta la percepción. Nos hacen ser mas conscientes de la realidad en la que vivimos.
6. Aumenta la capacidad estética y artística.
7. Ayuda a mantener las capacidades cognitivas y motoras en funcionamiento.
8. Favorece el envejecimiento activo.

Estas son algunas de las mejores actividades para hacerlo:

- **Actividades musicales:** las actividades musicales como tocar un instrumento ofrecen infinitas oportunidades para el desarrollo de la creatividad en adultos mayores. Esta creatividad también proporciona una importante sensación de logro cada vez que se denomina una pieza, lo que da como resultado la estimulación del sistema de recompensa del cerebro y la activación de impulsos adicionales.

- **Juegos de palabras:** los acertijos y juego como Sudoku, crucigramas, sopas de letras y búsqueda de palabras, son formas sencillas y divertidas de mejorar la asociación de palabras, la memoria de recuerdo y la creatividad lingüística.

Además, la escritura creativa, la narración de cuentos o la participación de clubes de lectura y grupos de escritura son otras formas de explorar nuevas habilidades con el lenguaje y las palabras.

- **Clases de cocina:** tomar una clase de cocina o panadería es una buena forma de usar los cinco sentidos y estimular al máximo la creatividad en la tercera edad; ya que, además de seguir una receta, se requiere planificación, medición, juicio propio y creatividad para crear nuevos sabores.

- **Actividades físicas:** Mantenerse activo aumenta el flujo de sangre y oxígeno en todo el cuerpo, y un cuerpo sano conduce a un cerebro y mente sana. Además, las actividades físicas como la danza y otras artes escénicas son una forma beneficiosa de expresión creativa.

- **Manualidades:** ¿Qué mejor manera de estimular la creatividad en la tercera edad que las manualidades y el arte?, ser creativo requiere más capacidad intelectual que simples ejercicios de aprendizaje, por lo que más actividades centradas en el arte pueden tener un gran impacto en la nitidez mental y salud en general. Las tareas como dibujo, tejido de punto, creación de álbum de recortes, carpintería pintura, entre otros; ofrecen mayores oportunidades de probar algo nuevo, disfrutar de la compañía de otros jubilados y flexionar sus músculos mentales mientras muestran su creatividad.