

Octubre, arte y personas mayores

●Estamos terminando octubre, mes con el que comenzamos a dejar atrás el frío y la naturaleza comienza a florecer dando paso a los primeros rayos de sol que hacen sentir que se acerca el verano. Octubre, mes en que celebramos a las personas mayores, nos recuerda que el tiempo pasa volando. Es un mes que busca sensibilizar sobre los problemas y retos que enfrenta este segmento etario y, a su vez, busca promover su bienestar.

Los adultos mayores, al salir de la fuerza laboral y llegar al merecido descanso, se encuentran con el anhelado tiempo, tiempo disponible que ofrece una oportunidad para encontrar o reencontrarse con actividades placenteras, que ocupen y cultiven mente y cuerpo, protegiéndolos así de un deterioro progresivo y rápido.

Desde ahí el arte aparece como una alternativa y oportunidad. El arte mejora la motricidad y permite desarrollar habilidades mentales como la memoria, mejorando la concentración y aliviando el estrés y ansiedad. Además, fortalece la autoestima mejorando también habilidades sociales y comunicativas. En la pintura y escultura, por ejemplo, se utilizan procesos cerebrales complejos, puesto que se requiere interpretar lo que se ve para posteriormente llevarlo

al lienzo. El uso de los colores, la perspectiva, el manejo del espacio y la composición activan las zonas más evolucionadas del cerebro, manteniendo la mente en forma, activa y ejercitada, cultivando la paciencia, la concentración y perseverancia. El canto, la danza y la música, por su parte, son un buen ejercicio de memoria favoreciendo las áreas cognitiva, afectiva y motriz.

El arte estimula nuestro cerebro y cuerpo, nutre nuestra alma, emociones e intelecto. Cada fibra responde al arte, ya sea a su contemplación o a su ejecución, por lo que abrirle espacio puede aportar a nuestra felicidad y bienestar.

Nunca es tarde, siempre estamos a tiempo.

Carolina Tapia Krug
Universidad San Sebastián