

Creatividad en la vida cotidiana

Creativity in everyday life

Criatividade na vida cotidiana

María Pavón
Karina Dottori

RESUMEN: El creciente envejecimiento poblacional plantea la necesidad de interrogarse respecto a cuáles son los aspectos que favorecen un buen envejecer. El desarrollo de la creatividad ha sido considerado como uno de ellos, ya que puede facilitar la adaptación a los cambios que la vejez puede traer aparejados. Por tal motivo, son necesarias estrategias y técnicas que permitan el desarrollo de dicha habilidad creativa durante la vejez. Resulta indispensable trabajar con los estereotipos negativos que circulan socialmente referidos al envejecimiento e implementar prácticas positivas que propicien un envejecimiento exitoso. A continuación se presenta un recorrido teórico sobre el concepto de creatividad e investigaciones afines, sumado a herramientas específicas para incrementar y mejorar las capacidades creativas, que fueron utilizadas en talleres para adultos mayores.

Palabras Clave: Creatividad; Psicología positiva; Vejez; Intervención.

ABSTRACT: *The growing aging population raises the need to question regarding which aspects are favoring a good age. The development of creativity has been considered as one of them, as it can facilitate adaptation to changes that old age can bring with it. Therefore, they are necessary strategies and techniques that enable the development of such creative ability in old age. It is essential to work with the negative stereotypes that circulate socially relating to aging and implement positive practices that promote successful aging. Then a theoretical course on the concept of creativity and related research, plus specific to increase and improve the creative abilities, which were used in workshops for seniors tools is presented.*

Keywords: *Creativity; Positive Psychology; Old age; Intervention.*

RESUMO: *O crescente envelhecimento da população aumenta a necessidade de se indagar sobre que aspectos favorecem uma boa idade. O desenvolvimento da criatividade tem sido considerado como um deles, no sentido de facilitar a adaptação às alterações que a velhice pode trazer a uma pessoa. Portanto, são estratégias e técnicas necessárias que permitem o desenvolvimento de tal capacidade criativa na velhice. É essencial trabalhar com os estereótipos negativos que circulam socialmente relativos ao envelhecimento e se implementarem práticas positivas que promovam o envelhecimento bem-sucedido. Em seguida, é apresentado um curso teórico sobre o conceito de criatividade, e pesquisa relacionada mais especificamente para aumentar e melhorar as habilidades criativas, que são utilizadas em oficinas como ferramentas aos idosos.*

Palavras-chave: *Criatividade; Psicologia positiva; Idade avançada; Intervenção.*

Introducción

El presente artículo pretende realizar una breve introducción a la creatividad y, sobre todo, a las posibles formas de intervención con adultos mayores destinadas a potenciarla. Para ello, se realiza un recorrido teórico sobre el concepto de creatividad haciendo hincapié en su definición e importancia para la vejez. A continuación, se presenta una propuesta metodológica que brinda técnicas y estrategias para la realización de talleres para adultos mayores que estén destinados a ejercitar la creatividad. Finalmente, se comenta el impacto de su implementación y formas de evaluación a partir de experiencias concretas donde fue utilizada dicha metodología.

Fundamentación y cuestiones teóricas

La creatividad es considerada un aspecto fundamental de la cognición humana, diferente de la inteligencia aunque estrechamente vinculado con ella; si bien suele estar asociada la práctica artística, también es necesario poder pensar dicha capacidad aplicada a la resolución de tareas cotidianas. Dicho constructo ha sido estudiado por psicólogos, educadores, neurocientíficos, sociólogos, economistas y académicos de todo tipo (Artola, Barraca, Mosteiro, Ancillo, Poveda, & Sánchez, 2012). Pese a todo, y tras décadas de análisis, sigue existiendo un amplio debate sobre cómo medirla, utilizarla y desarrollarla. Desde un punto de vista operativo, la creatividad es definida como la capacidad para encontrar una solución novedosa y eficaz ante un problema o situación (Runco, 2007). Sternberg (2012) define a la creatividad como un hábito que puede ser aprendido mediante ejercitación, mientras que, para Csikszentmihalyi (1998), la creatividad es entendida como el resultado de la interacción de rasgos de personalidad, recursos cognitivos, habilidades, motivación, experiencias anteriores y el contexto o situación en el que tiene lugar este proceso. En este sentido, se destaca la creatividad como una de las potencialidades humanas que puede desarrollarse aún a edades avanzadas y traer aparejados beneficios en la calidad de vida.

La misma continúa siendo un tema de gran interés para la Psicología, su estudio encuentra numerosas aplicaciones en diferentes ámbitos y para la sociedad en general (Runco, 2007). No obstante, aunque muchos de los aspectos relacionados con la creatividad han sido ampliamente debatidos durante más de un siglo, mucho aún se desconoce acerca de este complejo constructo.

Una importante línea de investigación en torno a la creatividad ha sido el estudio de las características y las propiedades del pensamiento divergente; entendido como aquel que contempla varias opciones de respuestas pudiendo ser todas ellas correctas según el prisma con el cual se mire (Hocevar, 1980). Este tipo de pensamiento satisface criterios de originalidad, inventiva y flexibilidad (Lovecky, 1994).

Las personas que se destacan por esta capacidad generalmente tienen un alto rendimiento y son innovadores en sus tareas, se implican profundamente en las actividades mostrándose independientes y capaces de autorregular su propio trabajo. Asimismo, son capaces de encontrar soluciones originales a los problemas y de percibir distintas caras o facetas implicadas en una situación. Los sujetos con alta capacidad para el pensamiento divergente pueden realizar grandes aportes al entorno social, ya que poseen un nivel alto de autoconfianza, disfrutan con los retos y son capaces de implicar y entusiasmar a otros, mientras sirven de ejemplo a sus compañeros en la superación de estereotipos y prejuicios al buscar soluciones diferentes a los problemas (Artola, Barraca, Mosteiro, Ancillo, Poveda, & Sánchez, 2012).

Importancia de trabajar la creatividad con adultos mayores

Los estudios referidos a la creatividad han centrado su atención mayoritariamente en niños y adolescentes, mientras que la evaluación de dicha capacidad cognitiva en adultos y, más aun, en adultos mayores es escasa en la literatura científica. A su vez, aquellas investigaciones referidas al proceso creativo en adultos, centran su atención en la visión de la “U” invertida, la cual afirma que la creatividad tiende a incrementarse en las personas hasta la edad de 20 o 30 años y luego disminuye generándose una disminución en las habilidades creativas.

Alpaugh, & Birren (1975) sugieren que la creatividad desciende en los mayores a partir de los 50 años y que ello puede deberse a una menor habilidad a la hora de desarrollar tareas de pensamiento divergente o bien, debido a una disminución en la motivación hacia tareas de mayor complejidad. Sin embargo, otros autores (Bronte, 1997; Ros, 2004) consideran que la creatividad puede mantenerse, sobre todo en mayores sanos, e incluso incrementarse con el paso de los años. Quienes coinciden con tal afirmación suponen que el peso de la experiencia es fundamental a la hora de ser creativo, y que existen propiedades cualitativas en el proceso creativo que diferencian a los jóvenes y a los niños de los adultos.

Asimismo, Artola, Sánchez, Barraca, Ancillo, Mosteiro, y Poveda (2013) afirman que la creatividad es una capacidad que todas las personas poseen, que persiste e incluso se incrementa durante la edad adulta, siendo una habilidad cada vez más demandada socialmente.

Por otra parte, avances en el área de la neurociencia han evidenciado la plasticidad cerebral durante el envejecimiento, la cual permite a personas mayores desarrollar nuevos aprendizajes a partir de ciertos cambios neuronales, y así prevenir el deterioro (Rowe, & Kahn, 1997). Esta nueva perspectiva ha permitido la generación de espacios de estimulación cognitiva que permiten, además de potenciar un proceso creativo, favorecer la adaptación de los mayores a su entorno (Carrascal, & Solera, 2014). Iborra (2013) destaca la importancia de que las personas mayores se impliquen en actividades creativas como un modo de fomentar el bienestar y la capacidad de afrontamiento a diversas situaciones que pueden presentarse durante la vejez. Asimismo, Fisher, & Spech (1999) afirman que la actividad creativa contribuye al logro de un envejecimiento exitoso fomentando un sentido de competencia, de propósito y de crecimiento. Estimular la creatividad a través de diversas técnicas favorece el incremento de un estado activo de la mente, la fluidez de ideas, de sentimientos y de emociones (Sbrocca, & Mendez, 2007).

En base a los hallazgos de investigación y en concordancia con la perspectiva de la creatividad como una capacidad cognitiva propia de todos los seres humanos, la cual puede incrementarse y que presenta un importante valor adaptativo, se realizan propuestas de trabajo concretas adaptadas a adultos mayores, a fin de favorecer el funcionamiento cognitivo y prevenir en gran medida su deterioro (Carrascal, & Solera, 2014).

A continuación, se detalla la metodología de un taller de intervención que pretende brindar herramientas para el desarrollo de las propias habilidades y capacidades creativas.

Modo de implementación y actividades propuestas

La implementación del taller *Creatividad en la Vida Cotidiana* tiene por objetivo principal favorecer el desarrollo de la capacidad creativa y su aplicación en actividades de la vida diaria. Como objetivos específicos, busca promover la socialización entre pares y también en modo intergeneracional; estimular y promover la creatividad utilizando diversas herramientas; generar espacios para repensarse a sí mismo desde una nueva óptica; flexibilizar rutinas desnaturalizando comportamientos estereotipados; promover el ocio creativo y, finalmente, mejorar la propia capacidad de adaptación en la vida cotidiana.

Las experiencias del taller se llevaron a cabo en el marco del convenio UPAMI (Universidad Para Adultos Mayores Integrados) con la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. La propuesta consiste en un encuentro semanal de 2 horas durante 4 meses, entre grupos de un mínimo de 10 personas y un máximo de 25. En cuanto a la dinámica, se busca generar un espacio participativo, dialógico y reflexivo, en el que los adultos mayores puedan potenciar los recursos creativos propios así como compartir vivencias y emociones acerca de esta etapa de la vida. Las actividades están destinadas a desarrollar habilidades creativas, favoreciendo al mismo tiempo la socialización.

Los primeros encuentros consisten fundamentalmente en tareas psicoeducativas y en el desarrollo de conceptos teóricos. Se presentan los objetivos de trabajo, las pautas formales y la dinámica propuesta. La tarea consiste en exposiciones respecto a qué se considera creatividad y su importancia, así como el trabajo con mitos respecto a quienes pueden ser creativos y a las posibilidades de desarrollo a través de la ejercitación permanente. Los recursos utilizados para tal fin consisten en artículos periodísticos, videos, notas y conferencias virtuales, entre otros.

A continuación detallaremos las temáticas abordadas a lo largo del dispositivo, junto a la descripción de las actividades llevadas a cabo en las experiencias realizadas.

Pensamiento Divergente

Las actividades destinadas a trabajar la capacidad de pensamiento divergente tienen la intención de que los adultos mayores implementen diversas estrategias cognitivas para generar múltiples respuestas posibles frente a distintas situaciones, sin que exista una única correcta. Las tareas propuestas fueron las siguientes:

Trabajo con frases hipotéticas

Se presentan a cada participante de manera individual frases con situaciones ficticias. La consigna consiste en que enumeren todas las consecuencias que podrían ocurrir en caso de que fuera real tal situación, por ejemplo: “Enliste las posibles consecuencias respecto a lo que considera que ocurriría “si se detuviera el viento”.

La propuesta es que los participantes generen ideas sin cuestionarlas, anotando libremente sus asociaciones. Al mismo tiempo, la consigna propone favorecer y ejercitar áreas del pensamiento que cotidianamente no son puestas en marcha.

Combinación de nombres, letras y objetos

La actividad consiste en solicitar al participante que genere una lista de 5 nombres propios. A continuación, con la primer letra de cada uno de los nombres debe redactar 5 objetos, una por cada nombre propio. Finalmente debe elegir dos objetos y combinarlos en uno nuevo ficticio en base a las características de cada uno. Un posible ejemplo sería combinar “lapicera y sillón”, para generar un sillón de papel donde sea posible escribir con lapicera; o “perro y pava” generando una “pava ladadora”.

Búsqueda de usos alternativos a objetos

La actividad consiste en la presentación de objetos tradicionales de uso cotidiano, para luego solicitar a los participantes que enumeren posibles usos alternativos para los objetos, diferentes de aquellos para los cuales han sido creados.

Asimismo, es posible complejizar aún más la tarea permitiendo combinar dos o más objetos en la generación de uno nuevo.

Torres de Papel

Se orienta a los participantes para que construyan en sus casas una torre de papel lo más alta posible utilizando una sola hoja tamaño A4; en el siguiente encuentro se comparan las producciones.

Flexibilizar patrones de pensamiento

Las tareas implementadas para trabajar esta temática consisten en presentar a los participantes oportunidades de desestructuración de rutinas, así como de comportamientos estereotipados y automáticos que permitan percibir y construir un pensamiento novedoso sobre objetos o situaciones cotidianas.

Describir y Descubrir

Ésta actividad consiste en solicitar a los participantes que relaten o escriban el modo en que se desarrolla un día comúnmente en sus vida.

Una vez finalizado, se pide al participante que detecte rutinas diarias y que enumere posibles variaciones a las mismas; ya sea movilizarse en un medio de transporte alternativo, caminar por diferentes calles para llegar al mismo lugar, entre otros. Luego deben seleccionar una alternativa y llevarla a cabo durante la semana “D”, escribiendo el modo en que han llevado adelante esa modificación de rutina y registrando lo que han “D” escubierto al respecto.

Modelado

La técnica de modelado consiste en seleccionar un personaje famoso para ser tomado a modo de referencia, para luego elegir un día y comportarse a lo largo de esa jornada del modo que lo haría ese personaje.

La intención es romper patrones de comportamiento propios a través de tomar ajenos, respondiendo a preguntas tales como: ¿Qué haría tal personaje en esta situación? ¿Qué desayunaría este personaje diferente a mí? ¿Qué actividades realiza dicho personaje? La intención es favorecer la ruptura de patrones de comportamiento ejercitando nuevas zonas y conexiones neuronales al modificar los modos de pensar y de actuar. Resulta interesante tomar registro de los cambios implementados y lo aprendido a través de ellos.

Percepción y Atención

Las actividades propuestas para el desarrollo de la percepción y la atención tienen como finalidad agudizar los mecanismos relacionados con la creatividad a través de tareas de focalización, discriminación y búsqueda activa de estímulos. Entre las actividades propuestas se encuentran:

1. *Manchas de Tinta*

Consiste en solicitar a los participantes que encuentren formas diversas en manchas de tinta; las mismas pueden ser simétricas estilo “Test de Rorschach” o asimétricas. El trabajo puede desarrollarse de modo individual utilizando opcionalmente lápices de colores. Puede generarse la variante de administrar la misma imagen a dos participantes con la intención de poner en común las diferencias halladas entre ambos, y observar las particularidades subjetivas del proceso perceptual.

2. *Trabajo con Fotografías*

Dicha actividad requiere del trabajo previo por parte del docente, el cual recorrerá el ámbito donde se desarrolla el taller y sus alrededores, capturando fotografías sobre partes pequeñas de objetos, carteles, plantas, o cualquier otro elemento. La tarea consiste en facilitar las fotografías a los participantes y solicitar que encuentren los elementos que forman parte de las imágenes, y una vez identificados, intenten percibirlos de forma detallada involucrando todos los sentidos posibles. Al finalizar y volver al grupo, se les pide que describan lo que encontraron, cómo fue la búsqueda, y qué les sucedió durante la actividad. Ésta práctica, por lo general implica registrar el entorno de una forma novedosa a través de una atención amplificadora, que lleva a descubrir elementos o aspectos no vistos.

3. *Gestalt*

El trabajo consiste en presentar a los participantes imágenes a través de la proyección de diapositivas ó de manera impresa para generar análisis y debates sobre las mismas. Siguiendo las leyes de la Gestalt, se elegirán imágenes con contrastes figura/fondo, que estén en diferentes planos y que simulen movimiento.

Juegos

El juego es una actividad fundamental para el desarrollo de la creatividad; los juegos permiten sumergir el pensamiento en realidades diversas, siguiendo reglas y lógicas diferentes a las utilizadas en la vida cotidiana. Las actividades pueden ser:

1. “Los juegos de mi vida”

La propuesta consiste en solicitar a los participantes que enlisten y relaten historias sobre los juegos que realizaban desde su infancia. Dicha actividad favorece la identificación de alternativas lúdicas posibles al compartirlas entre los participantes, y favorece el refuerzo de la identidad personal.

2. Adivinando personajes

Cada jugador recibe el nombre de un personaje que deberá colocarlo en su frente sin verlo. En cada turno, debe hacer preguntas a sus compañeros, cuya única respuesta podrá ser “sí” o “no” con la intención de adivinar el personaje. El mismo juego tiene múltiples variantes que pueden adaptarse a las particularidades de cada grupo.

Imaginación Creativa

Trabajar procesos de imaginación creativa implica generar actividades que permitan a los participantes imaginar diversas situaciones, crear, y desarrollar su inventiva a través de diversos estímulos dados. La tarea seleccionada para desarrollar dicha habilidad ha sido:

1. *Cuentos incompletos*

La tarea consiste en brindarle a los participantes historias impresas en hojas de papel sin sus finales. Se intenta que sean cuentos tradicionales y conocidos. A continuación, se solicita a cada uno que lea el fragmento seleccionado e invente un final distinto al existente, o que genere uno nuevo en caso de que no se conozca el tradicional.

Emociones

Las emociones influyen fuertemente en el proceso creativo, pudiendo favorecerlo o inhibirlo. Asimismo, para ampliar las posibilidades creativas es importante lograr un clima de relajación acrítico. Una actividad posible para trabajar con las emociones y la relajación es la siguiente:

1. *Mandalas*

Se brinda a los participantes una breve introducción sobre el origen del mandala y los beneficios de trabajar con ellos. Luego se les facilitan dibujos de mandalas en blanco y negro, y materiales de pintura (lápices, fibras etc.). Durante el tiempo en el que se trabaje pintando los mismos, se intenta estimular todos los sentidos con diferentes músicas y aromas, observando a continuación si hubo cambios en la producción, qué estímulos ayudaron a la concentración o relajación, cuáles generaron una emoción agradable y cuáles no.

Síntesis Creativa

El trabajo de síntesis creativa se realiza a través del análisis de publicidades tanto televisivas como gráficas.

La intención es examinar los patrones de pensamiento utilizados por los creadores de las mismas, las combinaciones creativas que han realizado y el proceso de generación de productos innovadores por parte de los publicistas. Para complejizar la consigna, puede pedirse a continuación en grupos de tres o cuatro integrantes, inventen una publicidad tomando como referencia los elementos creativos detectados en los ejemplos.

Finalmente, es importante destacar que mientras algunas actividades se realizan en el espacio del taller, otras pueden ser realizadas durante semana, lo cual facilita el registro y la transferencia de las habilidades ejercitadas a aspectos concretos de la vida cotidiana.

Evaluación y beneficios encontrados

La evaluación de la intervención realizada se ha llevado a cabo mediante dos modalidades; durante el proceso, por parte de los docentes, y al cierre del taller con una instancia de evaluación final por parte de los alumnos.

De la evaluación que se realizó a lo largo del proceso surgió el material para la planificación de cada encuentro. En este aspecto se tuvo en cuenta que cada actividad permitiera acercarnos al cumplimiento de los objetivos del taller pero fundamentalmente se observó el impacto de cada propuesta en el grupo, es decir, el nivel de participación que generaba, el entusiasmo que despertaba, la posibilidad de articular el ejercicio práctico con aspectos de la vida cotidiana, y de articular procesos creativos preexistentes en los participantes con aspectos novedosos en los que ellos mismos pudieran desarrollar habilidades creativas. En oportunidades, teniendo en cuenta estos indicadores se planificaba el encuentro posterior siguiendo la misma línea de actividad o haciendo modificaciones acordes a lo observado. En consecuencia, el taller no partió de una serie de actividades pautadas con anterioridad sino que cada encuentro surgió del interjuego entre los objetivos del taller y las necesidades, motivaciones y características propias del grupo que formó parte en esta experiencia. Esto resulta relevante en la medida en que la propuesta del taller intenta resaltar la singularidad de cada persona y de cada grupo fortaleciendo habilidades y capacidades preexistentes en ellos.

Con respecto a la evaluación por parte de los adultos mayores, la misma suele realizarse durante el último encuentro. Los participantes destacaron el cumplimiento de los objetivos del taller, mencionaron haber sentido entusiasmo con las actividades y con la participación en el grupo, destacaron el desarrollo de aspectos creativos que pudieron aplicar en su vida cotidiana, valoraron positivamente el clima de cada encuentro así como la posibilidad de expresarse y participar de un espacio distendido en el que se hayan propiciado los vínculos y el intercambio. Finalmente, resaltaron la heterogeneidad en los participantes del grupo como un elemento que contribuyó al interés.

Asimismo, se implementó un cuestionario que los participantes completaron tanto al inicio como al final del taller. Del mismo se desprende que los participantes llegaron al primer encuentro con diversas expectativas tales como desarrollar y encauzar su creatividad, aprender a crear, e incluso formar parte de un espacio para conocerse mejor a uno mismo. Transcurridos los encuentros, volvimos a implementar una encuesta en la cual se evaluó el modo en que esas expectativas y objetivos habían sido alcanzados o no, y los cambios percibidos. Entre las respuestas más frecuentes encontramos que se habían generado modificaciones positivas respecto a la propia percepción de la capacidad creativa. Según los participantes, el taller les permitió adquirir herramientas y habilidades para conectarse de un modo diferente y novedoso en diversas áreas de su vida cotidiana. A lo largo de los encuentros los adultos mayores han podido reconocerse más atentos y modificar el modo de percibir su propio entorno, así como desarrollar habilidades para la observación activa. Al mismo tiempo rescataron haber ampliado su capacidad para flexibilizar patrones y rutinas, y animarse al cambio disfrutando de la experiencia de lo novedoso.

Como cierre del espacio, los integrantes participaron de un encuentro con participantes de otros talleres que se habían realizado bajo el mismo convenio (UPAMI), lo que permitió que pudieran expresar su experiencia. La preparación de este encuentro y su desarrollo funcionó también como instancia de evaluación de la propuesta. Para este encuentro los integrantes se organizaron activamente y confeccionaron una presentación en *PowerPoint* en la que plasmaron su paso por el taller.

En la misma se propusieron mostrar su experiencia de un modo “creativo”, utilizando las distintas herramientas desarrolladas en el curso.

Conclusiones

En el presente artículo se ha realizado un recorrido en torno a la creatividad y a su importancia en el trabajo con adultos mayores, y se han descrito temáticas y actividades concretas para el desarrollo de las habilidades creativas.

En las experiencias realizadas, se intentó resaltar y validar las habilidades que los adultos mayores ya poseían, para luego favorecer la generación de otras estrategias creativas. Asimismo, se fueron abordando otros aspectos íntimamente relacionados con la creatividad, tales como la confianza, la flexibilidad, la inventiva, la autonomía y la autoeficacia; aspectos que se consideran relevantes en el trabajo con personas mayores. La experiencia del taller fue valorada de manera positiva por todos los integrantes.

Consideramos relevante destacar la importancia de contar con espacios en los cuáles las personas mayores puedan participar de manera activa desarrollando y ampliando las habilidades y recursos de los que disponen. La creatividad emerge como uno de estos recursos a desarrollar, y puede considerarse un aspecto fundamental para la resolución de situaciones cotidianas, pudiendo favorecer la adaptación a los cambios propios de esta etapa vital.

Por último, interesa mencionar que la posibilidad de sistematizar esta experiencia fue pensada como un ejercicio de comunicación necesario entre quienes trabajamos en el campo gerontológico, a fin de contagiar el entusiasmo por la reflexión sobre el trabajo realizado, transmitir propuestas y mejorar el quehacer profesional a través del intercambio.

Referencias

- Alpaugh, P. K., & Birren, J. E. (1975). Are There Sex Differences in Creativity across the Adult Life Span? *Human development*, 18(6), 461-465. Recuperado en 01 junio, 2015, de:
- Artola, T., Sánchez, N., Barraca, J., Ancillo, I., Mosteiro, P., & Poveda, B. (2013). *Cambio en el pensamiento divergente a lo largo del ciclo vital: ¿son los niños y adolescentes más creativos que los adultos?* Colegio oficial de Psicólogos Castilla y León. Madrid, España: Tea Ediciones.
- Artola, T., Barraca Mairal, J., Mosteiro, P., Ancillo, I., Poveda, B., & Sánchez, N. (2012). *Manual de Prueba de Imaginación Creativa*. Madrid, España: Tea Ediciones.
- Bronte, L. (1997). Learning to change: the hallmark of a longlife time. *Adult learning*, 8, 05-06.
- Carrascal, S. & Solera, E. (2014). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*, 26(1), 09-19. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.mimoatencionpersonal.es/uploaded/docs/Creatividad%20y%20desarrollo%20cognitivo%20en%20personas%20mayores.pdf>.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of aging studies*, 13(4), 457-472. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406599000213>.
- Hocevar, D. (1980). Intelligence, Divergent Thinking, and Creativity. *Intelligence*, 4(1), 25-40. Recuperado en 01 junio, 2015, de: https://www.researchgate.net/publication/222853784_Intelligence_Divergent_Thinking_and_Creativity.
- Iborra, R. R. (2013). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. *Informacion Psicológica*, 104, 72-83. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/31>
- Lovecky, D. V. (1994). Exceptionally gifted children: Different minds. *Roepers Review*, 17(2), 116-120. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02783199409553637>
- Ros, N. (2004). El lenguaje artístico, la educación y la creación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(5), 25-27. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/677Ros107.PDF>.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/37/4/433.short?rss=1&ssource=mfc>. (doi: 10.1093/geront/37.4.433).
- Runco, M. (2007). *Creativity theories and Themes: research, development and practice*. USA: Elsevier Academic Press.

Sbrocca, F., & Méndez, S. (2007). Talleres de arte y salud. Una propuesta para la tercera edad. 8° Congreso Virtual de Psiquiatría. *Interpsiquis*. Palma de Mallorca. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/handle/10401/4278>.

Sternberg, R. J. (2012). The Assessment of Creativity: An Investment-Based Approach. *Creativity Research Journal*, 24, 03-12. Recuperado en 01 junio, 2015, de: [http://www4.ncsu.edu/~jlnietfe/Creativity_&_Critical_Thinking_Articles_files/Sternberg%20\(2012\).pdf](http://www4.ncsu.edu/~jlnietfe/Creativity_&_Critical_Thinking_Articles_files/Sternberg%20(2012).pdf). (doi: 10.1080/10400419.2012.652925).

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

María Pavón - Licenciada en Psicología. Especializada en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente en la Facultad de Psicología de la UNMdP, integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica y colaboradora de cursos de promoción del bienestar para adultos mayores. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar del Plata, Argentina.

E-mail: mpmariapavon@gmail.com

Karina Dottori - Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar del Plata, Argentina.

E-mail: mpmariapavon@gmail.com