

“Un poco de cultura con recetas”

Creatividad aplicada a la tristeza

Proyecto „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA A LA TRISTEZA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

“Un poco de cultura con recetas”

2. DESCRIPCIÓN

La idea de la actividad se basa en los supuestos:

- el arte, la cultura, los museos pueden tener un impacto positivo en el estado emocional de los mayores, aportan alivio y desvían el foco de los pensamientos tristes; por otro lado - pueden ser contenidos para una actividad cognitiva interesante;
- no siempre es fácil ir al museo o a la galería (organización, puede ser agotador, necesidad de condiciones especiales en el lugar y en el camino);
- el proyecto "Museos con recetas" aporta algunos resultados interesantes, conclusiones, inspiraciones y recomendaciones que pueden adaptarse como actividad asistencial.

La actividad es una especie de taller/encuentro con una obra de arte o un artista y tiene tres componentes: algunos conocimientos básicos, debate sobre las impresiones de los participantes y actividad creativa.

La actividad está dedicada a personas mayores en buen estado cognitivo, también requiere algunos conocimientos básicos (o tiempo para encontrar alguna información) de un cuidador (por lo que para algunas personas mayores o cuidadores puede ser exigente).

3. OBJETIVOS

- Cambiar el enfoque de los pensamientos negativos a un contenido interesante y una actividad creativa
- Aportar un estado de ánimo positivo

4. RECURSOS Y MATERIALES

Esta actividad está inspirada en el proyecto:

Veall, D. et al (2017). *Museos con receta: Una guía para trabajar con personas mayores*. REINO UNIDO: Arts and Humanities Research Council.

Enlace de descripción del proyecto:

<https://www.artshealthresources.org.uk/docs/museums-on-prescription-a-guide-to-working-with-older-people/>

Enlace a la guía:

<https://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2018/09/2017-Museums-on-Prescription-Guide.pdf>

Antes de la actividad, el moderador debe elegir obras de arte y preparar alguna información básica sobre ellas o su contexto.

Materiales: imágenes, reproducciones, recursos digitales de los museos.

5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

Antes de la actividad:

El moderador/facilitador prepara una o varias obras de arte: pinturas o esculturas.

El objetivo de la actividad es combatir la tristeza, por lo que es importante elegir cuadros de carácter optimista (por ejemplo, paisajes, impresiones) y evitar los colores oscuros.

La obra de arte puede imprimirse o mostrarse en la pantalla.

El moderador también prepara una breve introducción: puede ser sobre el cuadro, el artista o el objeto.

El escenario general de la actividad es:

- introducción, calentamiento - el moderador muestra la obra de arte. Hace una breve introducción e invita a los participantes a compartir sus impresiones, asociaciones, si les gusta o no y por qué.
- parte de conocimientos - el moderador comparte los conocimientos sobre el artista o el cuadro, el contexto, algunos datos interesantes y curiosidades
- actividad interactiva basada en la obra de arte.

Ejemplos:

- Impresionistas - como actividad los participantes colorean los bocetos preparados o crean su dibujo inspirado en un artista (por ejemplo, utilizando puntos de diferentes colores)
Claude Monet, El estanque de nenúfares:
<https://artsandculture.google.com/asset/the-water-lily-pond-claude-monet/nQExbyttj8z58A>
Claude Monet, Campo de amapolas:
<https://artsandculture.google.com/asset/poppy-field/xQGTinA-MPxcVg>
- Composición Mondrian de Pete con rojo, amarillo, azul y negro: los participantes crean sus propias composiciones sencillas hechas con cuadrados de diferentes colores.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

La persona que dirija el taller puede ser un trabajador de un museo o de una institución cultural (si la casa de acogida colabora regularmente con estos lugares) o un cuidador, o un coordinador de actividades (en este caso, el líder necesitará más tiempo para la preparación).

Una modificación interesante podría ser utilizar (en lugar de arte) los recursos digitales de los museos de ciencia o tecnología y debatir sobre algunos objetos utilizados en el pasado.

Enlace a los recursos digitales del Museo de Ingeniería y Tecnología de Cracovia, Polonia:
<https://www.mit.krakow.pl/zbior/mim-1180-vi-169/>

Enlace al Museo Alemán de Tecnología:
<https://technikmuseum.berlin/en/exhibitions/object-of-the-month/detail/olivetti-m-20-typewriter-1926-1/>

7. RESULTADOS ESPERADOS

- un estado de ánimo más positivo,
- cambiar el enfoque (de los pensamientos que pueden provocar tristeza a la actividad creativa)
- satisfacción por la actividad creativa, utilizando la imaginación;
- desarrollo de la creatividad de forma segura y comfortable
- curiosidad, satisfacción por la actividad cognitiva;
- alivio y liberación del sentimiento de tristeza durante la actividad.

8. PREPARADO POR



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union