

Los beneficios del arte en la salud de la tercera edad

Alba Ribas, psicóloga de Lepant Residencial, destaca que la pintura en los mayores ayuda a trabajar las capacidades de concentración, paciencia, perseverancia, disciplina y creatividad

La práctica de actividades artísticas en personas de la tercera edad tiene múltiples beneficios en su salud. De este modo, Alba Ribas, psicóloga de la residencia Lepant Residencial destaca que este tipo de actividad, como puede ser, la pintura, afecta de forma positiva en la salud y calidad de vida de los residentes. Les ayuda a trabajar las capacidades de concentración, paciencia, perseverancia, disciplina y creatividad.

Precisión y relajación

Son múltiples los beneficios que aporta la pintura entre las personas de la tercera edad. Un residente de Lepant Residencial cuenta que pintar le ayuda a calmar su temperamento nervioso. Le ayuda a disminuir los temblores y a trabajar la precisión manual. A nivel emocional, cada vez que dibuja está más contento. “Si no pudiera dibujar, aprendería a hacerlo, no concibo la vida sin la pintura”, comenta el señor Molinero, residente de Lepant Residencial. El centro, además, celebra exposiciones puntuales de los residentes más atrevidos, de esta manera se potencia y reconoce el esfuerzo de las personas mayores.

Para el Sr Llàcer, residente que pinta cuadros a lápiz, óleo, acrílico y carboncillo, lo que más le gusta pintar son paisajes, edificios, arte románico y arquitectónico. Se dedica a ello desde el momento de su jubilación, aunque anteriormente hacía dibujo lineal. Para él la pintura es una gran distracción, y le dedica todo el tiempo que puede. El Sr Llàcer, usuario de silla de ruedas desde hace tiempo y con una patología complicada, asegura que la pintura ha hecho mucho bien en su vida, pues le ha ayudado a tirar adelante. “Cuando no me encuentro bien, pintar hace que desaparezcan todos mis males”, Esto se debe a que el grado de concentración y abstracción que se alcanza con esta actividad hace que entremos en un estado cerebral Alpha, estado en el que no se siente el dolor. El Sr Llàcer alaba mucho el hecho de vivir en una residencia llena de óleos. Le hace sentir como si estuviera siempre en una galería de arte, y esto le hace feliz. Hace dos años, él mismo realizó una exposición en el salón de actos de la residencia. En estos momentos, está preparando otra muestra para el mes de mayo con cuadros realizados en técnica lineal.

Comunicación

La psicóloga Alba Ribas experta en el trato con personas de la tercera edad afirma “pintar nos ayuda en nuestro ámbito comunicativo, ya que nos permite expresar de forma diferente lo que sentimos, lo que queremos, nuestra visión sobre algo, etc. Esta forma de comunicación es especialmente relevante

en personas con discapacidades que tienen déficits en la comunicación, o en personas tímidas o que no son capaces de comunicarse verbalmente de forma fluida y natural.

Beneficios motrices

El uso de diferentes utensilios necesarios para pintar, como lápices, carboncillos o pinceles, ayuda a desarrollar la motricidad fina, especialmente en las personas mayores que padecen entumecimiento de los dedos. La precisión en el manejo de los utensilios se va perfeccionando a medida que se trabaja esta capacidad.

Beneficios en el cerebro

Nuestro cerebro interviene activamente en la actividad de pintar. El hemisferio izquierdo de nuestro cerebro, responsable de las tareas lógicas, está presente, así como el hemisferio derecho, responsable de la creatividad y la imaginación. Por tanto, cuando pintamos, estamos trabajando con el cerebro, y desarrollamos su capacidad.

Acerca de Lepant Residencial - <http://www.lepantresidencial.com/>

La Residencia de Ancianos en Barcelona Lepant Residencial, es una residencia orientada a la gente mayor y que ofrece una gran calidad de vida a todos sus residentes. Fue fundada en 2008 por Andrés Manero Vidal, quien dirige un equipo altamente cualificado.

Una Residencia de personas mayores situada en una zona privilegiada de la ciudad de Barcelona que actúa como un centro gerontológico, ofreciendo una serie de servicios de desarrollo personal y atención sociosanitaria.

Un amplio abanico de profesionales formados en diferentes especialidades y en un plan de formación continúa para asegurar una excelente variedad, intensidad y prestación de servicios de gran calidad.

Datos de contacto:

Sensory Communication - Gabinete de Prensa (Barcelona)

Nota de prensa publicada en: [08009 Barcelona](#)

Categorías: [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>