


**Ocio**

# La creatividad entendida como terapia

Los talleres de manualidades sirven para algo más que potenciar las habilidades personales

 **Teresa Rey**  
estar bien

En la gestión del tiempo libre cada ser humano estructura la manera de dar rienda suelta a sus gustos, sus preferencias o sus *hobbies*. Hay quien dice que carece de él y apenas puede dedicarse a esa evasión que permite establecer mundos paralelos, ajenos a la realidad cotidiana, sin embargo otros sustentan que entre todo este maremágnum de alternativas y a pesar de esa limitación pautada por el tictac de un reloj, el ocio creativo comienza a despuntar como una de esas opciones para disfrutar de los momentos propios.

Las manualidades se imponen con fuerza, entre otras cosas, porque la ocupación activa de esas horas de brazos caídos es una creciente inquietud de la sociedad actual, considera Inés Moreno, directora del Salón Creativa, un evento dedicado a estas actividades que cuenta con varias ediciones en España y otros países europeos. El interés por esta serie de acciones cuyo nombre inevitablemente nos remite a épocas de *babí* y aulas de pretecnología, está motivada por varias causas. Su práctica sobrepasa la idea de "ocupar el tiempo libre", pues lleva implícita un conjunto de sensaciones que trascienden al plano emocional. "Se trata de compartir, conocer

gente e intercambiar opiniones", comenta Moreno.

El bienestar se convierte así en uno de los componentes que incorpora el hacer un trabajo con las manos. "Participar en una de estas actividades a diferencia de otras como ver la televisión, requiere compromiso, imaginación y concentración. Además, permiten pasar más tiempo con otras personas fomentando las relaciones", añade Miriam Fernández Vicente, terapeuta ocupacional de ISEP Clínic Victoria.

El concepto de realización personal cobra auge también. El hecho de completar un trabajo a través del esfuerzo individual genera una satisfacción y refuerza la autoestima, puntualiza la terapeuta. Al mismo tiempo la exclusividad resulta un incentivo añadido, comenta Inés Moreno, "cada vez se busca más

## Cada vez más se busca lo exclusivo y lo personal

lo diferente y aunque se haga algo parecido siempre llevará el sello personal".

Otra de las ventajas que tienen las manualidades es su vínculo con el cerebro. Pablo Duque San Juan, coordinador de la Sección de Neuropsicología de la Sociedad Española de Neurología (SEN), asegura que las zonas que el cerebro tiene asignadas a las manos son más grandes que las de cualquier otra parte del cuerpo, es decir, "dedicamos más cerebro a la mano que

a un pie o a una cadera o, incluso, a la boca, que ocupa la segunda posición".

El nexo entre mente y mano es tan complejo que ha generado una amplia variedad de estudios. Para Duque, tal relación es bidireccional y muy estrecha: "Aunque dicha conexión incluye una parte emocional, lo cierto es que ésta se encuentra más vinculada al intelecto, a la parte cognitiva". El neurólogo explica que en los casos de parálisis cerebral infantil una de las maneras de averiguar cómo va a evolucionar el sistema cognitivo de estos niños, es decir, su razonamiento, la memoria, etc., consiste en analizar cuánta habilidad poseen en las manos.

La ejecución de una tarea manual incorpora cuestiones que abarcan algo más que el mero movimiento. Lo que se va a trabajar ha de estar representado previamente en el cerebro y tiene unas dimensiones, un tamaño o una

## Fomentar el aprendizaje

La historia de la **terapia ocupacional** y las manualidades está muy ligada. Así lo manifiesta Miriam Fernández, si bien no hay que confundirlas. La primera es una disciplina socio-sanitaria que utiliza diferentes tipos de actividades como instrumento terapéutico para restablecer las habilidades motoras o cognitivas y/o las habilidades **sociales de las personas**, mientras que los trabajos manuales están enfocados al ocio aunque también pueden ayudar a desarrollar muchas de estas cualidades. "Si analizamos los inicios de la terapia ocupacional, hay que remontarse a los hospitales de **enfermos mentales**, en los que las personas que hacían trabajos manuales parecía que aminoraban sus problemas".

Hoy día se sabe, por ejemplo, que las manualidades forman parte del **aprendizaje** de los más pequeños que incluso cuentan con una asignatura específica en los cursos iniciales de su formación. "Con ellas los niños fomentan su desarrollo psicomotriz y capacidades comunicativas, desarrollan su creatividad y mejoran la concentración", cuenta Fernández.

Claudia Monsalvo Montañez, especialista en Educación y Asesoría Familiar, ha aplicado estos conocimientos a su forma de **enseñar inglés**. "Creamos Craft and Class ([www.craftandclass.com](http://www.craftandclass.com)) con la idea de que los niños a partir de tres años aprendieran el idioma de forma diferente y no usando un libro o una estructura gramatical muy rígida como hacen en otros centros". Se elige un contexto y se realizan una serie de manualidades alrededor de él, de modo que algunos alumnos se **concentran** más porque están haciendo algo que se llevarán a casa. Además, "se tiene en cuenta el proceso atendiendo a las formas, los colores, no sólo se trata de pintar, se usa mucho material reciclable, tubos, cartón, bolsas de papel, etc. y así van interiorizando todas las acciones hasta completar el trabajo". Monsalvo afirma que los escolares aprenden a decir frases de **forma natural** con este método en pocos meses, y al salir de la rutina de clase emplean la nueva lengua desde muy temprano.

forma. En conclusión, todo esto es lo que completa esa comunicación correlativa entre los dos elementos corporales (mente y cerebro) y constituye ese lazo tan enrevesado y difícil de determinar.

Al margen de lo puramente científico, los expertos en estas actividades recalcan que la emoción aflora de alguna manera a la hora de juntarse con otras personas que tienen ganas de plasmar su creatividad y descubrir que pueden desarrollar unas habilidades al mismo tiempo que intercambian experiencias vitales. Al final, lo que se pretende es hacer terapia, cuenta una de las socias de La tertulia del patch, escuela de *patchwork*, costura y punto: "Buscamos crear cosas que nos satisfa-

en y pasar un buen rato. Compartes, hablas, ríes, en fin, lo que se hace en las reuniones de chicas".

El público femenino es el que predomina en estos encuentros, pero Moreno resalta que en los últimos tres años se ha apreciado un auge masculino en algunas labores como el ganchillo. "Generalmente los hombres tienden a alternativas más técnicas como pintar, decorar muebles...", matiza. No obstante, la directora de Creativa no es partidaria de los tópicos, se trata de hacer algo que guste, independientemente del sexo, y que "se debería practicar siempre y cuando la persona desee hacerlo y genere interés", concluye la terapeuta Miriam Fernández.

## Hazlo tú mismo

La cultura del "do it yourself" o el más castizo "hazlo tú mismo", está de plena actualidad. En el salón de manualidades, labores y bellas artes, Creativa, celebrado recientemente en Madrid y que contará con próximas ediciones en Barcelona y Zaragoza, se puede constatar esta tendencia cada vez más arraigada en la sociedad. La mayoría de las ideas provienen de **Estados Unidos** como la repostería creativa que permite decorar con todo tipo de figuras o adornos los dulces caseros o el *scrapbooking* una especie de memoria personal o libro de recortes donde se guardan los recuerdos a través de fotografías. Responsables de la tienda Azza Scrapbooking, insisten en que lo bueno de esta actividad es que "al estar compartiendo un trozo de la **historia propia** con los compañeros de taller se crea un vínculo que no

se da en otras ocupaciones". Este método se puede combinar con otro muy en boga también, el *patchwork*. Esta es una técnica basada en la **unión de telas** de diferentes colores y texturas con la que se puede elaborar todo tipo de creaciones desde bolsos, monederos, llaveros... Su origen es incierto, pero hay quien lo sitúa en España, en concreto en las antiguas **almazuelas** riojanas, unas piezas que se formaban uniendo distintos **fragmentos textiles** dando lugar a mantas, manteles, paños o prendas de vestir. Actualmente el sistema se ha adecuado a los tiempos modernos y la imaginación permite elaborar virguerías originales, ya que incluso es posible jugar con bordados o con todo aquello que la imaginación permita. Un dato positivo: no es necesario saber **coser**, aclaran expertos en la materia.

