

Egocreatividad para comer aquí, ecocreatividad para llevar: una experiencia de arte terapéutico y resignificación creativa con adultos mayores

Yekatherina Sánchez ⁽¹⁾

Resumen: El edadismo es un determinante social de la salud que, según la OMS (2021), afecta gravemente a los adultos mayores al asociarse con depresión, aislamiento y deterioro cognitivo. Esta exclusión sistemática del potencial creativo en la vejez contraviene los ODS 3 y 10. Como respuesta a esta problemática, el presente artículo documenta los resultados de la fase exploratoria de una investigación-acción más amplia, cuyo objetivo es desarrollar y perfeccionar el Método de Activación Ecocreativa. Se presenta la implementación del programa formativo “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” con 25 adultos mayores del Club “Caritas Felices” en Caracas. El programa se fundamenta en el Marco Ecocreativo (Sánchez, 2025), un sistema teórico-práctico que introduce el concepto de Egocreatividad —modalidad disfuncional donde formas desequilibradas de relación con el propio ‘yo’ (especialmente la egolatría o necesidad de validación externa, pero también el egocentrismo y el egoísmo) secuestran el proceso creativo. Introduce el Decálogo de la Ecocreatividad —diez herramientas (activadores) diseñadas en consonancia con hallazgos neurocientíficos preliminares sobre regulación emocional y atención, orientadas a erosionar dichas interferencias y facilitar el tránsito hacia la Sostenibilidad Creativa, entendida como la capacidad de mantener una práctica creativa significativa sin que el costo humano supere el valor producido—. La intervención, de carácter cualitativo y exploratorio, se estructuró mediante la metáfora de un menú; operacionaliza los activadores a través de dinámicas simbólicas como: “Platos que Cuentan Historias”. Los indicadores cualitativos de impacto inmediato documentan una transformación del escepticismo inicial de los participantes hacia la recuperación de la confianza creativa, el deseo y la proyección futura. Su réplica exitosa en la Casa de los Abuelos de San Antonio de los Altos en Miranda sugiere escalabilidad. Se concluye que el Método de Activación Ecocreativa, al intervenir sobre las fricciones psicoemocionales del adulto mayor, se perfila como una herramienta prometedora para la inclusión social y la justicia intergeneracional alineada con la agenda 2030. Esta fase exploratoria sienta las bases para la siguiente etapa de la investigación, que buscará validar el método mediante un diseño de métodos mixtos, con el objetivo de demostrar que la creatividad consciente y la sostenibilidad creativa son derechos aplicables a todas las edades.

Palabras clave: Adultos Mayores - Edadismo - Egocreatividad - Ecocreatividad - Sostenibilidad Creativa - Diseño Social - Arte - Neurociencia

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 198]

(1) Ver CVs en pág. 200

Introducción

La construcción de sociedades sostenibles exige modelos de innovación social que trascienden lo puramente instrumental para anclarse en lo humano, lo afectivo y lo cotidiano. En este panorama, el diseño social emerge como una disciplina comprometida con la generación de respuestas inéditas a necesidades colectivas, mejorando sustancialmente la vida de personas, comunidades y territorios. La Extensión Cultural de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) se erige como un faro en esta búsqueda, integrando investigación, reflexión y acción para abordar desafíos contemporáneos como la inclusión, la salud y la cultura, en plena consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, particularmente el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades). Este artículo se enmarca en dicho esfuerzo colectivo y presenta los resultados de la primera fase exploratoria de una investigación-acción orientada a desarrollar y perfeccionar el Método de Activación Ecocreativa. Se documenta la primera aplicación del Marco Ecocreativo en un contexto comunitario y con población vulnerable. Dicho marco (Sánchez, 2025) es un sistema teórico-práctico que cartografía los estados del ser creativo (Egocreatividad, Tránsito, Ecocreatividad), identifica las fricciones fundamentales que obstaculizan la práctica creativa sostenida (Paroxismo, Síndrome del Impostor, Bloqueo Creativo, Anhedonia, Parálisis, FOMO, Burnout), y propone el Decálogo de la Ecocreatividad — diez herramientas diseñadas en consonancia con hallazgos neurocientíficos sobre los correlatos neurales de la gratitud, la atención plena y la regulación del estrés— para erosionar dichas fricciones y transitar hacia la Sostenibilidad Creativa. Las preguntas que originaron esta intervención fueron: ¿puede este marco, diseñado inicialmente para profesionales creativos en contextos urbanos y digitales, ser transferido a una población de adultos mayores? Y, de ser así, ¿qué revela esa transferencia sobre la universalidad del marco y sobre las necesidades específicas de una población atravesada por el edadismo? El Informe Mundial sobre el Edadismo (OMS, 2021) revela cómo esta forma de discriminación, internalizada y estructural, se asocia con mayor riesgo de depresión, aislamiento social y deterioro de la salud mental, afectando a millones de personas mayores en todo el mundo. La investigación neurocientífica aporta fundamentos para comprender esta dinámica, al señalar que el estrés crónico y la percepción de inutilidad activan respuestas neurobiológicas —como la elevación del cortisol— que pueden afectar la función ejecuti-

va, la memoria y la plasticidad sináptica, bases neurales del pensamiento innovador (Diamond, 2016). Se configura así un círculo vicioso: el edadismo promueve el aislamiento, el aislamiento reduce la estimulación cognitiva y social, y esta reducción limita la expresión creativa, reforzando la sensación de incompetencia y desconexión.

Frente a este desafío, las intervenciones tradicionales suelen ser asistencialistas o puramente recreativas. El Marco Ecocreativo, en cambio, propone una intervención intencional, con fundamento neurocientífico preliminar y orientada a la sostenibilidad del sistema creativo personal. No se trata de “enseñar a pintar” o “distraer”, sino de cartografiar el territorio interno del creador, identificar las fricciones que bloquean su agencia y proporcionar herramientas para transitarlas. Se trata, en última instancia, de restituir el derecho a crear —y a crear con sentido— en todas las edades.

El programa formativo comienza con el taller: “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” que ha sido el vehículo para esta exploración. Surgido de una invitación inesperada y ampliamente beneficiosa de la coordinación de Extensión Cultural de la UCAB, el proyecto redirigió su enfoque inicial hacia el Club de Abuelos “Caritas Felices” en el Casco Histórico de La Vega, Caracas, y posteriormente se replicó en la Casa de los Abuelos en San Antonio de los Altos, Miranda. A través de una narrativa estructurada como un menú, se guio a los participantes en un viaje desde la identificación de su estado egocreativo hacia la reconexión con su sostenibilidad creativa, utilizando los activadores del Decálogo como herramientas de desbloqueo. Este artículo detalla la fundamentación teórica del Marco Ecocreativo, la sistematización metodológica de la primera fase del programa, los resultados obtenidos y su discusión a la luz del marco, que continúa construyéndose; así como las conclusiones y proyecciones para el diseño social, la inclusión digital y la intervención con adultos mayores en el marco de la agenda 2030.

Marco Teórico

La creatividad ha sido tradicionalmente entendida como una capacidad vinculada a la producción artística o a la resolución de problemas novedosos. Investigadores contemporáneos, sin embargo, la sitúan como una competencia humana fundamental: Wagner (2012) sostiene que la capacidad de innovar resulta más determinante que el conocimiento académico acumulado. Desde una perspectiva afín, Osho (2014) propone una visión complementaria: la creatividad como una cualidad transversal, una actitud y una perspectiva interna accesible a cualquier persona. Esta comprensión sitúa la creatividad como una capacidad universal, accesible a cualquier persona independientemente de su edad, formación o actividad principal.

En esta misma línea, Wagner (2012) sostiene que “la capacidad de innovar, o sea la habilidad de resolver problemas creativamente o convertir nuevas posibilidades en realidad, y las habilidades como el pensamiento crítico, la capacidad de comunicar y de colaborar con otros, son mucho más importantes que el conocimiento académico”. Se trata, entonces, de una competencia humana fundamental que requiere ser cultivada a lo largo de toda la vida.

Oppenheimer (2014) complementa esta visión al afirmar que “no hay que impartir conocimiento sino enseñar a procesarlo”, subrayando la necesidad de desarrollar habilidades de pensamiento flexible y adaptativo frente a entornos cambiantes.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando esta capacidad creativa innata se ve interferida por dinámicas internas de miedo, comparación y validación externa? Para responder a esta pregunta, el Marco Ecocreativo (Sánchez, 2025) propone una cartografía de los estados del ser creativo, distinguiendo tres momentos existenciales: la Egocreatividad, el Tránsito y la Ecocreatividad. Estos estados no describen lo que el creador hace, sino *desde dónde* crea.

La Egocreatividad se define como la modalidad disfuncional en la que formas desequilibradas de relación con el propio ‘yo’ —especialmente la egolatría (necesidad de validación externa y admiración), pero también el egocentrismo (incapacidad para integrar otras perspectivas) y el egoísmo (anteponer el beneficio personal sin consideración del contexto)— secuestran el proceso creativo innato. No se trata de ‘tener ego’ —el ego sano es necesario para la autoafirmación y la persistencia creativa— sino de que el creador quede atrapado en dinámicas de comparación, miedo y búsqueda constante de aprobación externa. No se trata de la creatividad en sí, sino de su distorsión por el ruido interno.

La egocreatividad se manifiesta, así, como una búsqueda constante de validación externa que termina por paralizar la expresión auténtica. Esta dependencia del reconocimiento ajeno constituye una de las fricciones fundamentales que el marco busca diagnosticar y erosionar.

Esta dinámica tiene un correlato neurobiológico documentado. El estrés crónico y la percepción de amenaza —como la que genera la comparación social o el miedo al juicio— afectan la función ejecutiva, la memoria de trabajo y la plasticidad sináptica, bases neurales del pensamiento innovador (Diamond, 2016; Beaty et al., 2016). El miedo y la inseguridad activan respuestas que pueden reducir la claridad cognitiva y la capacidad de generar soluciones novedosas.

Para comprender la naturaleza sistémica de estas dinámicas, resulta pertinente incorporar la perspectiva de la Teoría General de Sistemas. Von Bertalanffy (1976), su fundador, postula que «el organismo vivo es un orden jerárquico de sistemas abiertos. Lo que se impone como estructura duradera en determinado nivel está sustentado, de hecho, por continuo intercambio de componentes en el nivel inmediatamente inferior”. Esta visión permite entender la egocreatividad no como un rasgo de personalidad fijo, sino como un estado que emerge de un sistema de creencias, emociones y patrones de pensamiento que se retroalimentan. Intervenir sobre este sistema implica modificar los componentes que lo sustentan —los pensamientos automáticos, las narrativas internalizadas, las respuestas emocionales condicionadas— para permitir una reorganización del conjunto hacia estados más sostenibles. Frente a la egocreatividad, el marco propone un enfoque más amplio de la Ecocreatividad. La Ecocreatividad en este marco, es la evolución consciente de nuestra capacidad creativa innata. Recupera el significado original de la raíz griega del prefijo *oikos* (casa, hogar), para cuidar el hogar interno del creador: su cuerpo, su mente, su energía. Diozhkin (1983) define la ecología como una ciencia general sobre las relaciones del organismo con el medio ambiente, donde incluimos todas las «condiciones de existencia» en el sentido más amplio de la palabra. Una parte corresponde a la naturaleza orgánica, y la otra, a la inor-

gánica”. Extrapolando esta definición, en este marco, la ecocreatividad estudia y cultiva las relaciones del creador con su entorno interno (emociones, pensamientos, creencias) y externo (comunidad, cultura, tecnología, planeta), buscando un equilibrio que permita la sostenibilidad del proceso creativo.

Entre ambos estados se sitúa el tránsito: zona de fricción donde el creador sabe hacia dónde quiere ir, pero el viejo paradigma aún resiste. El marco ha cartografiado (hasta el momento de esta publicación) ocho fricciones fundamentales que obstaculizan la práctica creativa sostenida: Paroxismo Creativo (hiper análisis obsesivo de actos ya concluidos), Síndrome del Impostor (desajuste entre el reconocimiento externo y la autopercepción), Bloqueo Creativo (sabotaje preventivo ante la amenaza externa), Anhedonia Creativa (disociación del goce), Parálisis por Sobre Análisis (reflexión infinita que reemplaza a la acción), FOMO Creativo (escasez internalizada proyectada en el éxito ajeno), FOBU (*Fear Of Being Used*, miedo a la explotación o vaciamiento) y Burnout (colapso del sistema por extracción sostenida sin reposición). Cada una de estas fricciones genera expresiones de fricción observables: queja, copia, auto juicio, vergüenza, desmerecimiento, apatía, desinterés, envidia, resentimiento, aislamiento, auto abandono y tendencia a mentir.

Para erosionar estas fricciones, el Decálogo de Activación de la Ecocreatividad propone diez herramientas. El diseño del Decálogo parte de una hipótesis de trabajo: que ciertas prácticas experienciales pueden inducir estados neurofisiológicos propicios para la creatividad. Dicha hipótesis se fundamenta en hallazgos existentes sobre, por ejemplo, la relación entre prácticas de gratitud y activación de la corteza prefrontal, o entre el silencio y la regulación de la amígdala. Se hipotetiza, así, que cada activador opera sobre circuitos neurales específicos, contribuyendo potencialmente a la regulación emocional y cognitiva necesaria para una práctica creativa sostenible. La validación de estas hipótesis constituye una línea de trabajo para la Fase 2 de esta investigación. Los diez activadores son: 1. Gratitud, 2. Silencio, 3. Atención y Enfoque, 4. Presencia, 5. Pausa y Lentitud, 6. Rareza, 7. Cuerpo Vital, 8. Diversión, 9. Sexualidad Consciente, y 10. Tú eres la Oportunidad (Autoconfianza). El Método de Activación Ecocreativa es el protocolo estructurado que organiza la aplicación de los activadores en diferentes contextos y temporalidades. Es un método enactivo, cuyo conocimiento emerge al actuar, no al explicar. Es aplicable en contextos formativos y terapéuticos. Su objetivo último es la Sostenibilidad Creativa: la capacidad de mantener una práctica creativa significativa a lo largo del tiempo sin que el costo humano supere el valor producido. Esta sostenibilidad se evalúa en tres dimensiones: energética (¿recupero lo que gasto?), económica (¿el sistema se financia a sí mismo?) y psíquica (¿el costo mental es asumible?).

En el caso específico de los adultos mayores, la aplicación de este marco adquiere una relevancia particular. En el adulto mayor, esta doble amenaza —física y psicoemocional— se intensifica. El edadismo internalizado, expresado en frases como “¿creatividad a mi edad?” o “ya es tarde para aprender”, activa respuestas de estrés que afectan la salud integral y la disposición a crear (OMS, 2021). Como señala Koch (2003) desde una perspectiva experiencial, mantener una actitud luchadora es crucial para que el organismo moviliza sus fuerzas de curación.

El Marco Ecocreativo ofrece herramientas concretas para cultivar esa actitud, demostrando que la creatividad consciente no sólo es posible en la vejez, sino que puede constituir un recurso vital para la salud integral y la participación social plena.

Metodología

El presente estudio se inscribe en un enfoque de investigación-acción participativa con un diseño de métodos mixtos, orientado al desarrollo y perfeccionamiento del Método de Activación Ecocreativa en contextos comunitarios de adultos mayores. Esta aproximación metodológica responde a la naturaleza misma del Marco Ecocreativo: no se trata de una intervención unidireccional sobre los participantes, sino de un proceso dialógico donde la teoría se nutre de la experiencia situada y los hallazgos emergentes retroalimentan la sistematización del método.

Diseño y fases de la investigación

La investigación se estructura en dos fases diferenciadas pero articuladas. La primera fase, de carácter exploratorio y cuyos resultados se documentan en este artículo, corresponde a la implementación del taller inaugural del programa formativo “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” en dos comunidades de adultos mayores. El objetivo principal de esta fase fue evaluar la transferibilidad del marco a población vulnerable, así como refinar los dispositivos metodológicos para su posterior aplicación. La segunda fase, actualmente en desarrollo, incorporará mediciones cuantitativas con un diseño pre-test/post-test para la validación sistemática del Método de Activación Ecocreativa.

Contexto y participantes

El programa formativo se implementó inicialmente en el Club de Abuelos “Caritas Felices”, ubicado en el Casco Histórico de La Vega, Caracas. Este espacio comunitario reúne a adultos mayores del sector en torno a actividades recreativas, culturales y de apoyo mutuo. La selección de esta comunidad respondió a dos criterios: por un lado, el interés manifiesto de la coordinación de Extensión Cultural de la UCAB, que facilitó el vínculo institucional; por otro, la condición de vulnerabilidad etaria y socioeconómica de la población, que permitía poner a prueba la pertinencia del marco en contextos de exclusión múltiple. Participaron 22 adultos mayores, 21 mujeres y 1 hombre, con edades comprendidas entre los 60 y los 85 años. La mayoría contaba con nivel de instrucción básico o medio, y su cotidianidad estaba marcada por la rutina del club, el cuidado de familiares y, en varios

casos, la soledad no elegida. Una segunda implementación se realizó posteriormente en la Casa de los Abuelos de San Antonio de los Altos, donde participaron 15 adultos mayores, 14 mujeres y 1 hombre, entre los 55 y 85 años con características sociodemográficas similares, con el propósito de evaluar la replicabilidad del dispositivo.

Comienza el programa formativo: estructura y fundamentos

El taller “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” fue diseñado como una experiencia sensorial y narrativa de 3 horas de duración, estructurada en bloques análogos a un menú gastronómico. Esta metáfora respondió a la necesidad de hacer accesibles conceptos abstractos (estados del ser creativo, fricciones, activadores) a una población sin formación previa en teorías de la creatividad, al tiempo que generaba una expectativa lúdica que facilitaba la disposición a participar.

La Fase 1, denominada “Aperitivo de Conexión” (20 minutos), tuvo como objetivo establecer un espacio seguro y activar los primeros principios del Decálogo. Incluyó una meditación guiada: “Soy un bambú, soy un canal” —planta elegida como símbolo de flexibilidad, resistencia y cualidad de canal por donde fluye la creatividad—, un ejercicio de agradecimiento y una presentación de la facilitadora desde la rareza (autenticidad), modelando así los activadores de Gratitud (#1) y Rareza (#6).

La Fase 2, “Plato Principal - Degustación de Creatividad” (60 minutos), se centró en el diagnóstico del estado egocreativo. Partió de una pregunta detonante («¿Qué es la creatividad?») para construir definiciones accesibles. A continuación, se presentó una lámina con palabras y/o frases asociadas al bloqueo creativo (“cansancio”, “vergüenza”, “aburrimiento”, “queja”) que los participantes leyeron y dramatizaron, reconociendo colectivamente estas expresiones de fricción. La dinámica central de esta fase fue “¡Oops, se me tapó el pitillo!”: cada participante recibió un pitillo usado y papelitos con “mentiras” egocreativas (“soy muy viejo”, “no sirvo para esto”, “ya es tarde para aprender”), debiendo identificar cuáles resonaban con su voz interna, hacer bolitas con ellos e introducirlos en el pitillo, simbolizando cómo esos pensamientos obstruyen el canal creativo. Tras una breve conceptualización de la egocreatividad, se desarrolló la actividad “Platos que Cuentan Historias”: cada participante recibió un plato de cartón para plasmar artísticamente, con pinturas y recortes, “Las Andanzas de su ego” o lo que sentía en ese momento, constituyendo un espacio de expresión artística terapéutica no verbal.

La Fase 3, “Para Llevar - Ecocreatividad” (40 minutos), introdujo los activadores como herramientas concretas para gestionar las fricciones. Se presentó el Decálogo de Activación de la Ecocreatividad, asociando cada principio a un “bocado” (frutas o galletas compartidas), generando una conexión sensorial con los conceptos. Cada participante recibió una flor de material reciclado con un tallo largo, en cuya hoja adjunta figuraban frases afirmativas ecocreativas (“Soy útil”, “Soy vital”, “Tengo talento”, “Soy Experimentada/o”) que operacionalizaban los activadores #10 (Tú eres la Oportunidad) y #7 (Vitalidad). En la segunda parte de la dinámica “¡Oh! Desbloqueando ando”, los participantes leyeron en voz alta las

frases de sus flores y, utilizando el tallo, desatascar simbólicamente los pitillos (bambúes) que antes habían llenado con “mentiras”. Este acto ritual representó el paso de la egocreatividad a la ecocreatividad: la herramienta (activador) desbloquea el canal. La fase concluyó con la entrega de un Decálogo de bolsillo para llevar a casa y el repaso de este a través de un ejercicio de mnemotecnia con los números y los símbolos de cada activador.

La Fase 4, “*Delivery* - Cierre y Reflexión” (20 minutos), consistió en una reflexión grupal abierta y una sesión fotográfica con carteles que resumen aprendizajes: “Soy Creativo”, “Agradezco mi Vida”, cerrando con un registro festivo del momento.

Estrategias de registro y evaluación

Para capturar la complejidad de la experiencia y construir evidencia válida para la investigación en diseño social, se implementaron múltiples estrategias de registro cualitativo. Se realizó un registro fotográfico y de video de todas las fases, con especial atención a gestos, interacciones y productos artísticos, material que resultó clave para el análisis de la evolución del clima emocional (de posturas cerradas a abiertas, de la reserva a la risa, abrazos y lágrimas emotivas). Se llevó un diario de campo con observaciones detalladas, reacciones no verbales, diálogos significativos y reflexiones in situ. Se recopilieron testimonios espontáneos al finalizar la sesión y en los días posteriores, vía mensajes de texto. Finalmente, se realizó un análisis de los artefactos creativos (platos) como documentos que expresan, de forma metafórica, estados emocionales y narrativas personales.

La evaluación de impacto inmediato se realizó de forma cualitativa a través de cuatro indicadores:

1. Nivel de participación y compromiso (de la observación inicial a la implicación activa y la solicitud de repetir la actividad).
2. Cambio en el lenguaje corporal.
3. Contenido de las reflexiones finales (escepticismo inicial versus expresiones de descubrimiento y gratitud).
4. Identificación explícita de conceptos del marco por parte de los participantes.

Consideraciones éticas

La intervención se desarrolló con pleno respeto a la autonomía y dignidad de los participantes. Se explicó claramente el carácter voluntario de la participación y el uso académico de los registros, obteniendo consentimiento informado verbal.

Resultados y Discusión

La implementación de la fase exploratoria del programa formativo “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” permitió identificar un conjunto de hallazgos preliminares significativos. Estos operan en dos niveles interdependientes: por un lado, la constatación de la transferibilidad del Marco Ecocreativo a la población adulta mayor y, por otro, la emergencia de especificidades que enriquecen la comprensión del marco y orientan su desarrollo futuro. Los resultados que se presentan a continuación son de naturaleza cualitativa y corresponden a indicadores de impacto inmediato registrados durante y después de las sesiones.

Reconocimiento de las fricciones fundamentales. Los participantes reconocieron las ocho fricciones del marco manifestadas en sus experiencias vitales: Bloqueo Creativo («ya no se me ocurre nada»), Anhedonia Creativa («¿para qué voy a hacer algo si nadie lo va a ver?»), Síndrome del Impostor etario («¿creatividad a mi edad?») y Burnout vital («el descanso no descansa»). Este reconocimiento valida la universalidad del marco y confirma la tesis de Osho (2014): la creatividad es una cualidad transversal; lo que varía es la narrativa específica de la fricción, anclada en la experiencia de cada individuo o grupo.

La egocreatividad como categoría operativa. Comprender que sus bloqueos no eran fallas personales sino manifestaciones de un sistema del ego basado en el miedo y la validación externa permitió a los participantes despersonalizar el problema. Una abuela expresó: “Nunca me imaginé que quejarme tanto me estaba quitando las ganas de hacer cosas”. Otro testimonio señaló: “sabía que soy creativa, pero no sabía que también soy ego-creativa”. Este fenómeno se alinea con la perspectiva sistémica de Von Bertalanffy (1976): lo que aparece como estructura duradera está sustentado por intercambios modificables en niveles inferiores.

Un método enactivo como experiencia eficiente. Operacionalizar los activadores mediante dinámicas simbólicas y acciones —y no mediante explicaciones teóricas— demostró ser un acierto. Los participantes no recibieron una clase sobre la gratitud; lo practicaron en la meditación del bambú. No memorizaron la rareza; la encarnaron. Este hallazgo sugiere la pertinencia del principio del Método de Activación Ecocreativa, de que “los activadores se demuestran, no se explican”, en línea con Nieves (2014) sobre cómo la experiencia directa sortea resistencias analíticas.

Transformación observada. La evolución del clima emocional fue palpable: del escepticismo inicial al reconocimiento liberador durante la dinámica de los pitillos, y finalmente al entusiasmo creativo. Testimonios como “sentí que estaba botando cosas pesadas que cargaba hace años” o “la flor con esas palabras me la llevo a mi mesita de noche” documentan el restablecimiento de la confianza creativa. Una participante compartió: “Desde que fui operada de la rodilla no he podido ir a bailar a mi tierra. ¡Yo quiero ir a Carúpano y lo haré!”, frase que Koch (2003) ayudaría a interpretar como indicador de “actitud luchadora” y proyección futura, factores cruciales para movilizar las fuerzas de curación en la vejez.

De la experiencia a la sistematización. La recepción en foros académicos —como el Foro de Diseño Social de la Universidad de Palermo (2025)— evidenció la necesidad de trascender el relato para construir evidencia sistemática. Surgió así el Método de Activación Ecocreativa, como protocolo de investigación-acción, actualmente en desarrollo con mediciones cuantitativas y diseño pre-test/post-test, para evaluar su eficacia de manera rigurosa.

Discusión final. Los resultados preliminares sugieren que el Marco Ecocreativo ofrece herramientas pertinentes para abordar las fricciones que obstaculizan la creatividad en la vejez. La creatividad consciente y la sostenibilidad creativa se perfilan como recursos vitales y derechos aplicables a todas las edades, cuya activación requiere dispositivos sensibles y experienciales como el aquí presentado.

Conclusiones

La fase exploratoria del programa formativo “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” permite extraer conclusiones preliminares en cuatro planos interdependientes.

En el plano conceptual, la implementación valida la pertinencia del Marco Ecocreativo como herramienta de diagnóstico e intervención en población adulta mayor. Las categorías de Egocreatividad, Fricciones Fundamentales y Activadores demostraron ser suficientemente abstractas para contener las narrativas específicas del edadismo —¿creatividad a mi edad?, “ya es tarde para aprender”, “soy una carga”— y suficientemente concretas para ser traducidas a metáforas accesibles. La distinción entre estado egocreativo y estado ecocreativo permitió a los participantes desidentificarse de sus bloqueos, comprendiéndose no como fallas de carácter sino como configuraciones sistémicas transitables, en línea con la perspectiva de Von Bertalanffy (1976) sobre la naturaleza dinámica de los sistemas vivos.

En el plano metodológico, la investigación confirma que la operacionalización enactiva de los activadores —el pitillo que se tapa y destapa, la flor que desbloquea, la meditación del bambú— resulta más efectiva que cualquier exposición teórica. El principio del Método de Activación Ecocreativa, de que “los activadores se demuestran, no se explican” encuentra aquí un respaldo empírico preliminar: los participantes no memorizar conceptos, sino que encarnaron experiencias de gratitud, rareza, pausa y autoconfianza. Este hallazgo es relevante para futuras réplicas del método en contextos de vulnerabilidad, donde la brecha entre teoría y experiencia suele ser particularmente ancha.

En el plano existencial, los testimonios recogidos documentan transformaciones que trascienden lo meramente instrumental. La recuperación de la confianza creativa, el restablecimiento del deseo y la proyección futura —“¡yo quiero ir a Carúpano!”— constituyen indicadores de lo que Koch (2003) denomina “actitud luchadora” frente a la doble amenaza que enfrenta el adulto mayor. Al proporcionar herramientas concretas para gestionar el miedo, la comparación y la desvitalización, el Marco Ecocreativo no solo alivia síntomas, sino que restituye agencia y dignidad. Se perfila así la tesis de Osho (2014) de que la per-

sona creativa “está emocionada, encantada, constantemente en estado de aventura”, una disposición que la vejez no debería cancelar. Esta visión encuentra un eco contemporáneo en la voz de Austin Kleon (2012), quien recuerda que “la verdad es que se necesita demasiada energía para ser creativo: nunca tendrás suficiente si la desperdicias en algo más”. Su invitación a cuidar el cuerpo —“come bien, haz ejercicio, camina, duerme lo suficiente”— y a asumir que se vivirá mucho tiempo para “apagarse lentamente y ver a los nietos crecer”, resuena profundamente con el principio de Sostenibilidad Creativa que este marco propone: la creatividad como una práctica que debe poder sostenerse a lo largo de toda una vida. En el plano proyectivo, esta primera fase sienta las bases para la consolidación del Método de Activación Ecocreativa como protocolo transferible. La recepción del proyecto en foros académicos —particularmente en el Foro de Diseño Social de la Universidad de Palermo (2025)— evidenció la necesidad de trascender el relato de experiencia para construir evidencia sistemática. De esta necesidad nace la segunda fase de la investigación, actualmente en desarrollo, que adopta un diseño de métodos mixtos con mediciones pre-test/post-test, instrumentos estandarizados (Escala de Satisfacción con la Vida) y grupos focales. Esta investigación en curso busca validar el Método de Activación Ecocreativa, como herramienta de innovación social transferible a otras poblaciones vulnerables —mujeres en contextos de violencia, creadores digitales agotados, estudiantes con recursos limitados, migrantes—, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 y 10. El camino recorrido permite afirmar, de manera preliminar, que la creatividad consciente y la sostenibilidad creativa no son privilegios de élites ni capacidades que caducan con la edad. Se perfilan como recursos vitalicios y derechos humanos fundamentales, cuya activación requiere dispositivos sensibles, experienciales y contextualmente situados. El programa formativo “Egocreatividad para comer aquí, Ecocreatividad para llevar” constituye un primer paso en esa dirección, sembrado en el Casco Histórico de La Vega, Caracas, gracias al invaluable apoyo de la Extensión Cultural de la Universidad Católica Andrés Bello.

Este marco, si bien se nutre de mi propia historia creativa —de haber sintonizado con las fricciones aquí descritas y experimentado las consecuencias de las andanzas de mi propio ego, así como de los modos de salir de ellas que este artículo busca compartir—, no habría sido concebible sin una fuente de sabiduría más silenciosa y profunda: la de un carpintero de 78 años, mi padre, cuya vida encarnó muchos de los principios que aquí se sistematizan. Fue en el transcurso de la escritura de este artículo que él finiquitó su misión en este plano. Este texto es, así, no solo un informe de investigación, sino también un diálogo eterno con él y un homenaje a la certeza de que la creatividad, la resiliencia y el amor son, efectivamente, recursos que trascienden cualquier límite. Va dedicado a su memoria.

Referencias

Bertalanffy, L. von. (1968). *Teoría general de los sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones*.

- Diamond, A. (2025, enero). *Entrevista sobre funciones ejecutivas y neurociencia* [Entrevista]. En Congreso Futuro, 24Horas, TVN, Chile.
- Diamond, A. (2016). Why improving and assessing executive functions early in life is critical. En J. A. Griffin, P. McCardle, & L. S. Freund (Eds.), *Executive function in preschool-age children: Integrating measurement, neurodevelopment, and translational research*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2015-31283-002>
- Diozhkin, V. V. (1983). *Acerca de la ecología*. Editorial Mir. Moscú
- Kleon, A. (2012). *Roba como un artista: Las 10 cosas que nadie te ha dicho acerca de ser creativo*. Editorial Aguilar.
- Koch, M. (2003). *La inteligencia emocional: Cómo mantener la serenidad y el equilibrio en la vida cotidiana*. Editorial Sirio.
- Nieves, R. (2014). *Cree en ti: Descubre el poder de transformar tu vida*. Editorial Diana.
- Oppenheimer, A. (2014). *¡Crear o morir!: La esperanza de América Latina y las cinco claves de la innovación*. Debate.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*. <https://www.who.int/es/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>
- Osho. (2014). *Creativity: Unleashing the forces within* (Obra original publicada en 1999)
- Sánchez, Y. (2026). *Marco Ecocreativo*. Universidad Católica Andrés Bello
- Sánchez, Y. (2026). *Decálogo de Activación de la Ecocreatividad*
- Wagner, T. (2012). *Creando innovadores: La formación de los jóvenes que cambiarán el mundo*. Editorial Aguilar.

Abstract: Ageism is a social determinant of health that, according to the WHO (2021), severely affects older adults by being associated with depression, isolation, and cognitive decline. This systematic exclusion of creative potential in old age contravenes SDGs 3 and 10. In response to this problem, this article documents the results of the exploratory phase of a broader action-research project aimed at developing and perfecting the Eco-creative Activation Method. It presents the implementation of the training program “Egocreativity for Dine-in, Eco-creativity for Takeout” with 25 older adults from the “Caritas Felices” Club in Caracas. The program is based on the Eco-creative Framework (Sánchez, 2025), a theoretical-practical system that introduces the concept of Egocreativity—a dysfunctional modality where unbalanced forms of relationship with the ‘self’ (especially egolatri or the need for external validation, but also egocentrism and selfishness) hijack the creative process. It introduces the Decalogue of Eco-creativity—ten tools (activators) designed in accordance with preliminary neuroscientific findings on emotional regulation and attention, aimed at eroding such interferences and facilitating the transition toward Creative Sustainability, understood as the ability to maintain a meaningful creative practice without the human cost exceeding the value produced. The qualitative and exploratory intervention was structured using the metaphor of a menu; it operationalizes the activators through

symbolic dynamics such as: “Plates that Tell Stories.” Qualitative indicators of immediate impact document a transformation from the participants’ initial skepticism to the recovery of creative confidence, desire, and future projection. Its successful replication at the “Casa de los Abuelos” in San Antonio de los Altos, Miranda, suggests scalability. It is concluded that the Eco-creative Activation Method, by intervening in the psycho-emotional frictions of older adults, emerges as a promising tool for social inclusion and intergenerational justice aligned with the 2030 Agenda. This exploratory phase lays the foundations for the next stage of the research, which will seek to validate the method through a mixed-methods design, with the aim of demonstrating that conscious creativity and creative sustainability are rights applicable to all ages.

Keywords: Ageism - Eco-creativity - Creative Sustainability - Older Adults - Neuro-emotional regulation.

Resumo: O etarismo é um determinante social da saúde que, segundo a OMS (2021), afeta gravemente os adultos mais velhos ao estar associado à depressão, ao isolamento e ao declínio cognitivo. Essa exclusão sistemática do potencial criativo na velhice contravém os ODS 3 e 10. Como resposta a essa problemática, o presente artigo documenta os resultados da fase exploratória de uma pesquisa-ação mais ampla, cujo objetivo é desenvolver e aperfeiçoar o Método de Ativação Ecocriativa. Apresenta-se a implementação do programa formativo “Egocriatividade para comer aqui, Ecocriatividade para levar” com 25 adultos mais velhos do Clube “Caritas Felices” em Caracas. O programa fundamenta-se no Marco Ecocriativo (Sánchez, 2025), um sistema teórico-prático que introduz o conceito de Egocriatividade — modalidade disfuncional onde formas desequilibradas de relação com o próprio ‘eu’ (especialmente a egolatria ou a necessidade de validação externa, mas também o egocentrismo e o egoísmo) sequestram o processo criativo. Introduz o Decálogo da Ecocriatividade — dez ferramentas (ativadores) desenhadas em consonância com achados neurocientíficos preliminares sobre regulação emocional e atenção, orientadas a erodir tais interferências e facilitar o trânsito rumo à Sustentabilidade Criativa, entendida como a capacidade de manter uma prática criativa significativa sem que o custo humano supere o valor produzido. A intervenção, de caráter qualitativo e exploratório, estruturou-se mediante a metáfora de um menu; operacionaliza os ativadores através de dinâmicas simbólicas como: “Pratos que Contam Histórias”. Os indicadores qualitativos de impacto imediato documentam uma transformação do ceticismo inicial dos participantes rumo à recuperação da confiança criativa, o desejo e a projeção futura. Sua réplica bem-sucedida na “Casa de los Abuelos” de San Antonio de los Altos, em Miranda, sugere escalabilidade. Conclui-se que o Método de Ativação Ecocriativa, ao intervir sobre as fricções psicoemocionais do adulto mais velho, perfila-se como uma ferramenta promissora para a inclusão social e a justiça intergeracional alinhada com a Agenda 2030. Esta fase exploratória estabelece as bases para a etapa seguinte da investigação, que buscará validar o método mediante um desenho de métodos mistos, com o objetivo de demonstrar que a criatividade consciente e a sustentabilidade criativa são direitos aplicáveis a todas as idades.

Palavras-chave: Etarismo - Ecocriatividade - Sustentabilidade Criativa - Adultos mais velhos - Regulação neuroemocional.

[Las traducciones de los abstracts fueron supervisadas por el autor de cada artículo.]

Yekatherina Sánchez. Universidad Católica Andrés Bello, Extensión Cultural, Caracas, Venezuela.