

II CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL SOBRE La Educación en el Siglo XXI
(marzo 2017)

ARTETERAPIA EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

Ester Carrión Morales

ester.carrion@um.es

M.^a Ángeles Hernández Prados

mangeles@um.es

Universidad de Murcia

RESUMEN

La educación de adultos se enmarca dentro de una formación permanente y a lo largo de toda la vida, que permite a las personas mayores alcanzar un desarrollo integral. Para lograr dicho desarrollo se reclama dentro de la educación de adultos una educación emocional que permita a la persona adulta encontrarse consigo misma, así como expresar sus sentimientos y emociones. En el presente trabajo se pretende mostrar la arteterapia como medio para trabajar la educación emocional con personas mayores. Entendiendo el arte no solo como ocupación de tiempo de ocio sino como terapia y espacio para la creatividad, la relajación y la reflexión sobre las potencialidades de cada uno, utilizando las técnicas artísticas como medio de expresión, trabajando la creatividad, la salud emocional, la autoestima y frenando el deterioro cognitivo con la finalidad de conseguir un envejecimiento activo y positivo.

Palabras clave: educación de adultos, personas mayores, educación emocional, arteterapia.

1. INTRODUCCIÓN

Las teorías emergentes sobre el envejecimiento como la Teoría de la Desvinculación de Cumming y Henry (1961), la Teoría de la Actividad de Havighurst y Albrecht (1953) o la Teoría de la Selectividad Socioemocional de Catersen (1993), contrarrestan la visión mermada e inactiva de las personas mayores, abriendo un mayor abanico a las alternativas y posibilidades vitales de este colectivo. Todo ello favorece la potencialización de la educación de personas mayores desde diversos ámbitos (formal, no formal e informal).

La educación de adultos se define como una actividad que engloba a la totalidad de procesos de educación, independientemente del contenido, nivel o método; sean formales o no formales, ya sea que prolonguen o reemplacen la educación inicial de escuelas y universidades, gracias a las cuales los adultos desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, haciendo evolucionar sus actitudes y su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre. (Unesco, 1997)

Sarrate y Pérez de Guzmán (2005) aseveran que la educación de adultos persigue la formación integral de la persona a través del desarrollo de aptitudes, la adquisición valores y de conocimientos, y la mejora de competencias técnicas y profesionales. En síntesis, pretende ayudar a los individuos a desarrollar, en la medida de lo posible, todas sus potencialidades, e incide especialmente en la dimensión social para así posibilitar la participación del adulto en la expansión socioeconómica y sociocultural.

Partiendo de que la educación de adultos comienza a imperar en la investigación científica a partir de la institucionalización de la misma, asentándose en los parámetros de la educación permanente y para toda la vida, así como en los conceptos de educabilidad y educatividad del ser humano y su plasticidad de aprender mientras perdure su existencia., podemos considerar que el campo de investigación es relativamente reciente, si lo comparamos con otros ámbitos o sectores poblacionales de la educación. Si bien en un principio los trabajos se centraron en abordar los parámetros teóricos de la educación de las personas mayores, adoptando un carácter más globalizador y genérico, en la actualidad, comienzan a imperar los estudios específicos, entre los que predominan los de estudio sociológico de principales cambios que experimentan las personas mayores, ritmos y estilos de vida, así como aspectos relacionados con la salud y su esperanza de vida.

Posteriormente, comenzaron a emerger estudios de índole psicológico y pedagógico en el que se analizan el papel de las personas mayores en la familia, relaciones intergeneracionales, el papel de los abuelos en la educación de los nietos, el ocio y tiempo libre en las personas mayores, jubilación y estado emocional, etc. No cabe duda que el tema que nos ocupa, la educación emocional en las personas mayores es un área de investigación reciente del que se dispone de escasa investigación, especialmente en lo que al desarrollo de programas y experiencias de intervención se refiere, lo cual aporta un atractivo extra a este virgen campo de investigación.

2. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS PERSONAS ADULTAS

Si bien es cierto que el debate sobre emoción y cognición se ha planteado durante mucho tiempo como dimensiones antagónicas, el discurso imperante considera ambas dimensiones del ser humano como indisolubles y complementarias, tal y como se expone en una de las definiciones de educación emocional más reconocidas.

“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p. 243).

Por otra parte, también queda establecida la relación existente entre educación emocional e inteligencia emocional. Fue necesario romper con el tradicional concepto de inteligencia como algo unidimensional, para adentrarnos en la multidimensionalidad de la misma, y posteriormente la necesidad de educar en todas ellas. Así pues la educación emocional ha de atender los aspectos que configuran o delimitan la inteligencia emocional. Según Mayer, Salovey y Caruso (2004) se entiende por inteligencia emocional “la habilidad para percibir, generar y acceder a emociones que faciliten el pensamiento, para comprender el conocimiento emocional y para regular las emociones de manera efectiva permitiendo el crecimiento intelectual y emocional” (p.195), registrando en la misma sus cuatro componentes principales: percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones.

La producción científica sobre las emociones se ha incrementado considerablemente en los últimos años, especialmente en los menores y en los jóvenes dentro del contexto escolar, incluso promoviendo iniciativas y programas de educación emocional. Desafortunadamente, los estudios sobre las características del desarrollo emocional en el sector de las personas mayores no han sido tan numerosos. No obstante, los estudios que analizan la capacidad de expresar las emociones han

permitido comprobar que las personas mayores no difieren de las más jóvenes, sin embargo, respecto a la intensidad de la experiencia emocional se han obtenido resultados contradictorios (Soldevila, Ribes, Filella y Agulló, 2005)

En una investigación realizada por Vasiliki y Louise (2008) se concluye que las personas mayores presentan limitaciones en su capacidad para comprender las emociones. Por otro lado, en un estudio realizado por Matthias, Theodor y Louise (2007) se puso de manifiesto que las personas mayores no mostraban capacidad para reaccionar emocionalmente ante diferentes eventos negativos. En la misma línea, Heckman y Blanchard- Fields (2008) examinaron las estrategias de regulación emocional de adultos y jóvenes y los resultados pusieron de manifiesto que los adultos mostraban una disminución de la capacidad de integrar la emoción y la cognición.

Son muchos los efectos positivos que se desprenden trabajar la educación emocional en las personas mayores, la mayoría de ellos relacionados con el envejecimiento saludable y una mejora de su calidad de vida. Así pues, las personas mayores con una mayor vitalidad emocional positiva y con mayores habilidades para gestionar su capital emocional disponen de una mejor capacidad de adaptación y bienestar en la vejez, ya que protege contra la enfermedad y conducen a un mejor estado de salud (Pérez-Castejón, Durany, Garrigós y Olivé, 2007). Así mismo, las personas mayores que participan en programas de educación emocional muestran una satisfacción alta, por lo tanto no sólo no están deprimidos, sino que tienen una puntuación bastante por debajo de la media, manteniendo una relación negativa entre depresión y satisfacción con el programa universitario para mayores (Sitges y Bonete, 2011).

Las personas adultas se encuentran en una etapa de la vida en la que la edad es un factor intrínseco y su capacidad de adaptación es más reducida. Salomé (s.f) asevera que el trabajo de las emociones a través del Arteterapia mejora la calidad de las relaciones humanas debido a que está centrado en el factor emocional del ser humano, ayudando a la persona adulta a alcanzar su desarrollo personal y emocional. Efectivamente, las emociones básicas y los sentimientos inciden en la capacidad cognitiva y en la salud física de las personas. Desarrollar la inteligencia emocional implica adquirir la capacidad para expresar, ante una situación, emociones adecuadas. A través del arte, se limita el pensamiento consciente y se invita al inconsciente a participar con mayor protagonismo en el desarrollo de la obra. De esta forma se mejora el autoconocimiento y la autoestima de la persona adulta.

3. ARTETERAPIA EN LAS PERSONAS ADULTAS

El uso del arte con fines específicamente terapéuticos empieza realmente como disciplina en los años 30, en Estados Unidos, con los trabajos de Margaret Naumburg, educadora influida por la teoría psicoanalítica de Freud y los postulados de Jung respecto a la creatividad y el arte. (López Martínez, 2009)

El arte no permite la fractura moderna de emoción y conocimiento, de forma y materia, de mente y cuerpo, sino que se define porque el conocimiento se consigue a través de la emoción. De ahí que “el arte como terapia pretenda indagar en el conocimiento interno del ser a través de las emociones estéticas y su expresión, especialmente cuando el ejercicio de la palabra no basta o no es suficiente” (López y Martínez, 2006).

Se trata de un proceso creativo en el que la creación ha de ser liberadora y el lenguaje debe entenderse como un intento de comunicación con uno mismo, y posteriormente, con los demás. A través de las artes se favorece a las personas de distintas edades y situaciones la exploración de sus propias imágenes o visiones del mundo. Por su carácter no verbal el arte resulta eficaz al abrir

nuevas vías de comunicación para que el inconsciente se exprese y la persona encuentre un mayor sentido a sus emociones y acciones.

3.1. ¿Qué es la arteterapia?

La Asociación Americana de Arteterapeutas define la arteterapia como un método que

“se basa en la creencia de que el proceso creativo desarrollado en la actividad artística es terapéutico y enriquecedor de la calidad de vida de las personas. Arteterapia es el uso terapéutico de la actividad artística en el contexto de una relación profesional con personas que experimentan enfermedades, traumas o dificultades en la vida, así como por las personas que buscan un desarrollo personal” (López Martínez, 2009, p.11)

Por otro lado, Laranché (2003) señala que la arteterapia tiene un carácter multidisciplinar y un efecto integrador que permite extenderse a todo tipo de población: niños, adolescentes, adultos, ancianos, con cualquier tipo de problemática o patología, así como a cualquier individuo con deseos de crecimiento personal, poniéndose al servicio de todos los profesionales de la relación de ayuda. Se interviene, por tanto, en el ámbito clínico, educativo y social. De este modo, la arteterapia estará dirigida, acorde a la necesidades de la persona en cada momento de la historia, priorizando sus capacidades plásticas, concentración, edad y ritmo personal.

La práctica arteterapéutica supone necesariamente el establecimiento de un vínculo de confianza entre dos personas: el paciente, que no precisa ningún conocimiento técnico previo y el terapeuta, que debe ser un profesional formado específicamente, obedeciendo a un código deontológico. En las sesiones de arteterapia se utilizan diferentes técnicas artísticas, desde técnicas clásicas como el dibujo, la pintura o la escultura, hasta técnicas más actuales como fotografía o vídeo. Crear con estos medios plásticos y visuales permite a las personas comenzar a manifestar las cosas que les preocupan, que les atormentan, expresando así sus emociones. El arteterapeuta procura que las personas lleguen a conocerse y comprenderse. Por esta razón, no debe interpretar las obras de las personas, sino que debe ayudarle a que lo hagan ellas mismas. (López Martínez, 2009).

“En el taller de arteterapia se debe sentir el proceso creativo, ver el arte como un proceso de destrucción y creación, de encierro y liberación constantes. La creación debe ser liberadora, y como lenguaje, un intento de comunicación con uno mismo y con los demás”. (López y Martínez, 2006).

3.2. Las personas mayores como destinatarios.

Según Edgar Morin (2006) “los adultos ignoran que siguen siendo seres infantiles, para bien como para mal, ya que conservan curiosidades de niño, son capaces de buscar y se muestran aún disponibles; desgraciadamente, en nuestras sociedades burocratizadas todas estas cualidades se atrofian con mucha frecuencia” (p.41) Es por ello por lo que las personas mayores, por medio del arte y dentro de un marco relajante y lúdico, pueden sacar esas cualidades, para poder expresarse, comunicar y reflexionar sobre sus inquietudes y ansiedades.

El adulto debe concienciarse de su capacidad de enriquecimiento y desarrollo personal durante la etapa final de su vida, para no caer en la apatía y en la depresión. Esta concienciación ha de ser social al mismo tiempo, promoviendo iniciativas educativas que se adecuen a este colectivo, reforzando las posibilidades de crecimiento, la autoestima y el sentimiento de utilidad. Una de las pérdidas asociadas a la vejez es que las personas mayores no se sienten miembros importantes de

la sociedad, respetadas y necesarias. Otras pérdidas incluyen el empleo, las habilidades cognitivas, la independencia, la pérdida de amigos y familiares y, en algunos casos de su propia identidad. El duelo de estas pérdidas no siempre es posible expresarlo de forma verbal, por ello la arteterapia ofrece a las personas mayores un proceso de expresión no verbal, favoreciendo el control sobre sus vidas y la expresión de la pérdida. Por consiguiente, la arteterapia no sólo ayuda a mantener la agilidad física y mental sino que, además, mejora el estado de ánimo de la persona. (Salomé, s.f.)

Las terapias artísticas, por tanto, permiten a las personas mayores enfrentarse a situaciones conflictivas de forma más creativa e imaginativa. Asimismo, les ayuda a salir de la monótona rutina en la que normalmente se encuentran sumidas y merar su autoestima gracias al aumento de confianza en sí mismos y a la posibilidad de poder controlar la actividad que realizan. (Calzado, Ruiz, Espada y Gordillo, 2012)

Los talleres de arteterapia dirigidos a personas adultas se enmarcan dentro del ámbito social. En el ámbito educativo es menor su incidencia. López y Martínez (2006) muestran en su obra una experiencia interesante que se realiza en un aula de la tercera edad. Se pretende que los talleres sean un espacio para la reflexión y la comunicación, y donde se comprueba la gran necesidad de poder hablar que tienen las personas mayores. Se les acercan técnicas y materiales artísticos a personas que hace mucho tiempo no los utilizan como dibujo y pintura y otros nuevos, como collage y video. Se trabaja entre otros temas los recuerdos tanto positivos como negativos, sus recuerdos de la guerra civil o de la posguerra que tuvieron influencia en su infancia, sus biografías, sus sueños, deseos e ilusiones, reinterpretación de historias dadas, la asertividad. Trabajan de forma individual, en pareja para explicar el concepto de distancia interpersonal, y en grupo. Y, aunque nunca es importante el resultado final, las personas mayores crean obras de gran creatividad, belleza y sensibilidad.

“Al llegar al final de la vida, cuando se renuncia a la lucha, cuando se ve cerca la muerte t ano hay una angustia sobre el futuro, el anciano y la anciana encuentran la serenidad. Un grupo de arte puede ayudar a las personas de edad a recordar sus vidas, a hablar sobre ella, de los hechos felices e infelices, de forma que puedan celebrar sus conquistas, ver su vida en perspectiva y conservar un sentido de dignidad” (López y Martínez, 2006)

3.3. Aspectos metodológicos del arte terapia en personas mayores

En los talleres de arteterapia se debe trabajar siempre dentro de un ambiente cálido para que las personas se encuentren a gusto y así poder liberar sus confusiones y frustraciones sacando hacia fuera los sentimientos, para confrontarlos y así poder ganar un control sobre ellos. Según sean los ámbitos de intervención terapéutica, se adaptará de forma adecuada a los usuarios, al tipo y nivel de patología, a los objetivos propuestos, a los condicionantes de la institución, etc. El arteterapeuta intentará, en la medida de lo posible, que las sesiones se realicen en el mismo espacio y a la misma hora, con el fin de proporcionar la estabilidad y confianza adecuadas. Establecer un clima adecuado posibilitará o no la vinculación entre el paciente y el arteterapeuta.

A través de todas las artes, se puede favorecer a personas de distintas edades y situaciones, en la ayuda para la exploración de sus propias imágenes, de sus propias visiones del mundo. De ahí que el arte puede ser usado como terapia para mejorar la autoestima en este colectivo. Por su carácter no verbal el arte resulta eficaz al abrir nuevas vías de comunicación para que el inconsciente se exprese y la persona encuentre un mayor sentido a sus emociones y acciones.

En esta misma línea, López-Pérez, Fernández-Pinto y Márquez- González (2008) reconocen que la educación emocional en la educación de adultos debería plantearse entre otros aspectos las siguientes metas u *objetivos*: potenciar la adaptación, la calidad de vida y el bienestar emocional y social de las personas; favorecer las competencias cognitivas y emocionales para facilitar la adaptación y el afrontamiento de problemas y prevenir el desarrollo de problemas emocionales (p.e. ansiedad, depresión, etc.), a partir de desarrollar la conciencia y atención emocional, la facilitación, la comprensión emocional y la regulación emocional, así como la autoestima y las habilidades sociales en las personas mayores. Además, Soldevila, Ribes, Filella y Agulló (2005) establecen como objetivos adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones derivadas de la adaptación al proceso de envejecimiento, conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional, mejorar autoestima, desarrollar un estilo asertivo y favorecer la toma de decisiones con respecto a la ocupación del tiempo y la asunción de los errores.

Para conseguir el desarrollo emocional de las personas mayores a través de arteterapia se pueden emplear *técnicas* clásicas como dibujo, pintura o escultura, o técnicas nuevas como la fototerapia o viodoterapia. No obstante el empleo de cualquier de las artes puede resultar de utilidad siempre que se de el enfoque educativo y terapéutico necesario. En este sentido, las escuelas de danza han abierto sus puertas y actuaciones a grupos de personas mayores interesadas por el flamenco, bailes tradicionales o bailes de salón, favoreciendo no solo aspectos relacionados con la salud física, sino también emocional, cognitivos y sociales. López Martínez (2011) expone que todas estas técnicas se pueden llevar a cabo de manera individual, en pequeño grupo o en gran grupo.

Individuales. Son actividades que requieren cierto grado de intimidad, lo que requiere realizar un trabajo individual, por ejemplo, en pacientes retraídos, agresivos o con poca autonomía para trabajar en grupo. Se puede aplicar desde cualquier enfoque teórico-metodológico, dependiendo de la formación y de las necesidades de la persona.

Dual: Se centran en mejorar las relaciones entre 2 personas (padre-niño, marido-mujer, compañeros de trabajo o amigos...etc.). El trabajo se centra en que la persona consiga enfrentarse a los problemas, necesidades y puntos de vista del otro. Ayuda a encontrar momentos de cooperación y atención entre las personas para que la relación que mantienen sea más satisfactoria.

Grupales. Se realiza cuando en el proceso están implicadas más de dos personas. El individuo es entendido como parte de un sistema global de relaciones, condicionado social y culturalmente. La arteterapia conlleva el desarrollo de una identidad social en base a las relaciones interpersonales entre los compañeros. “el arte nos ofrece la oportunidad para enlazar nuestra experiencia personal o intrapersonal con experiencias ajenas” (Barragán, 2006, p.22).

3.4. Posibles actividades

Aunque las actividades a realizar en arteterapia por personas mayores están limitadas por la capacidad de creatividad de cada terapeuta, así como por las características y posibilidades del grupo al que se dirige se han recogido aquí algunas de las actividades, teniendo en cuenta la modalidad de agrupamiento o realización, no como algo exhaustivo y concluido, sino como algo abierto y flexible que pueda actuar de guía para aquellos que se inician en este campo de investigación.

Actividades individuales	<ul style="list-style-type: none"> • Diario o cuaderno de bitácora, en que vayan escribiendo y dibujando todas sus impresiones, ideas, angustias, sueños; un viaje íntimo que recoge las impresiones más hondas de quien escribe. • Dibujar con los ojos cerrados. Con ello se establece un vínculo entre la
--------------------------	--

	<p>mano y el cerebro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Completar dibujos o fotografías. • Idear estructuras continuas. • Trabajar a partir de la observación directa. • Trabajar a partir de explicaciones verbales. • Utilizar narraciones escritas como motivación. • Hacer decalcomanías.
Actividades dual	<ul style="list-style-type: none"> • Conversación no verbal. Actividad por parejas en la que cada miembro debe elegir un color diferente y mantener una conversación en silencio por medio del dibujo sobre un papel compartido durante diez minutos. • Hacer murales. Pintar un mural es una actividad que promueve la interacción, la negociación y la responsabilidad.
Actividades grupales	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer murales. • Trabajar la tercera dimensión, realizando en grupo una escultura de arcilla. • Reconvertir una obra. • Crear historias grupales.

3.5. Evaluación en Arteterapia.

El registro, seguimiento y evaluación pormenorizada de las sesiones de arteterapia, así como su revisión periódica y regular por un tercero, es tan importante como la escena del espacio terapéutico, la relación con y a través de la obra de arte y las capacidades que debe poseer el arteterapeuta. (López y Martínez, 2006)

El proceso de evaluación, como asevera López Martínez (2011), pone el énfasis en la recogida y análisis los datos necesarios para planificar el sentido de la terapia y establecer cuáles son las estrategias más efectivas para lograr los objetivos del tratamiento. Por consiguiente, las funciones generales de la evaluación en arteterapia deben guiar y dirigir el tratamiento con la finalidad de determinar el problema y las necesidades de la persona, predecir comportamientos futuros, supervisar el cambio, conocer cuándo se debe parar el tratamiento y aprender cómo mejorar los métodos y las técnicas de la arteterapia. (Feder y Feder, 1998)

Los arteterapeutas utilizan diversos métodos de evaluación con el propósito de demostrar el progreso del cliente y mejorar la calidad del tratamiento. Como en cualquier otra disciplina, técnicas e instrumentos elegidos para realizar la evaluación dependen del tipo de información que se desee evaluar. En la arteterapia se utilizan evaluaciones de carácter cuantitativo y cualitativo que suelen ser complementarias. La evaluación cuantitativa tiende a ser más genérica y está centrada en tabular, comparar y extraer datos globales sobre la efectividad del tratamiento. Por otro lado, la evaluación cualitativa se caracteriza por ser abierta, pues se centra en los motivos y razones del proceso arteterapéutico.

Asimismo, establece diferentes áreas personales que se pueden evaluar en una intervención de arteterapia: física, emocional, cognitiva, psico-social, comunicativa y creativa. La experimentación con materiales plásticos y las imágenes tiene una repercusión inmediata a nivel perceptivo, emocional, cognitivo, expresivo y creativo en el individuo, facilitando así la exteriorización de reacciones y comportamientos que ayudan al arteterapeuta a conocer y a encauzar las necesidades del paciente. (López Martínez, 2011).

Finalmente, tal y como establece Sabatella (2003), la evaluación se puede llevar a cabo en diferentes momentos del tratamiento, teniendo cada uno de ellos sus funciones concretas:

- Evaluación Inicial: Se realiza en las primeras sesiones del tratamiento. Su objetivo consiste en observar las potencialidades y necesidades del paciente. A su vez, se determinará si la terapia artística será beneficiosa para la persona o si es preferible probar con otras modalidades terapéuticas.
- Evaluación continua: Se desarrolla periódicamente, al final de cada sesión, permitiendo orientar al arteterapeuta sobre su propia actuación y determinar cuándo ha de concluir la terapia.
- Evaluación final: Tras el análisis de todos los datos, se revisan los logros obtenidos y los aspectos que han quedado sin resolver a lo largo del programa. Después, se suele redactar un informe final con la descripción cronológica de las sesiones, los aspectos relevantes sobre la evolución plástica de las obras, las conclusiones y las recomendaciones.

4. CONCLUSIÓN

La intervención arteterapéutica en educación de adultos, parte con la premisa de que las personas mayores pueden mejorar el conocimiento de ellos mismos y de los otros, aumentar su comunicación, localizar los bloqueos cognitivos, culturales, emocionales y fomentar la creatividad. Por ello, se pretende que los talleres sean un espacio para la reflexión y la comunicación. (López Martínez, 2011).

A nivel individual, la arteterapia presenta una mejora de la comunicación e interacción de la persona adulta consigo misma y con el entorno, permite modificar su concepto hacia una redefinición de la vejez en términos de experiencia y sabiduría, favorecer la capacidad expresiva plástica y verbal, así como potenciar la participación, tolerancia y respeto hacia uno mismo y los demás. (López y Martínez, 2006). A nivel grupal, algunos de los factores terapéuticos, según Kaplan y Sadock (1999) son: aceptación, altruismo, cohesión, validación consensuada, contagio, experiencia familiar correctiva, empatía, identificación, imitación, inspiración, aprendizaje, universalización, ventilación e interacción. Por lo tanto, las actividades grupales mejoran la afectividad y expresión emocional de las personas mayores, redescubriéndose a sí mismos y el sentido de sus vidas, mediante el trabajo del reconocimiento y resolución de sus emociones conflictivas. (Calzado, Ruiz, Espada y Gordillo, 2013)

No obstante, los talleres de arteterapia realizados con personas mayores presentan algunas limitaciones, no deben tener mucha duración porque se cansan con facilidad y precisan estar más estructurados, ya que "sus problemas (soledad, pérdidas, problemas de salud, inhabilidad para lidiar con lo nuevo, etc.) los dejan inseguros" (López y Martínez, 2006, p.93). Asimismo, como establecen Perez- Castejón, Durany, Garrigós y Olivé (2007), quedan algunos interrogantes acerca de cómo las personas mayores perciben, asimilan y comprenden sus sentimientos, así como sobre la destreza de los mismos para regular y modificar su estado de ánimo o el de los demás en relación con su experiencia vital.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barragán, J.M. (2006). El arte como forma de experiencia vivida personal y colectiva, la interpretación artística en la formación del arteterapeuta. En Coll, F.J. (Ed.). *Arteterapia: Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos*, 15-45. Murcia: Universidad de Murcia.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Calzado, Z., Ruiz, M.I., Espada, R. y Gordillo, M. (2012). Arte y mayores: propuesta para un envejecimiento activo. *Revista de Psicología*, 2 (1), 247-258.

Carstensen, L.L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. En J.E. Jacobs (Ed.): *Nebraska Symposium on Motivation. Developmental Perspectives on Motivation*, 4, 209-254. Lincoln: University of Nebraska Press.

Cumming, E. y Henry, W.E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.

Edgar Morin (2006). *El método*. Madrid: Cátedra.

Feder, B. y Feder, E. (1998). The art and science of evaluation in the artstherapies: How so you know what's working? Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Heckman, A. y Blanchard-Fields, F. (2008) Emotion Regulation in Interpersonal Problems: The Role of Cognitive–Emotional Complexity, Emotion Regulation Goals, and Expressivity. *Psychology and Aging*, 23 (1), 39-51.

Havighurst, R. y Albrecht, R. (1953). *Older people*. London: Longmans, Green.

Kaplan, H. y Sadock, B. (1999). *Sinopsis de psiquiatría*. Madrid: Médica Panamericana.

Larcanché (2003). Un escape en devenir pour l'art- thérapie: entre libéral et médical. En Moron, P., Soudres, J.L., Roux, G. *Créativité et art- thérapie en psychiatrie*, 223-238. Paris: Masson.

López Fernández, M. y Martínez Díez, N. (2006). *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Tutor Psicología.

López Martínez, M.D. (2009). *La Intervención Arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.

López Martínez, M. D. (2011). *Métodos Aplicados en Arteterapia*. Murcia: Diego Marín Librero- Editor.

López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., y Márquez-González, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(2), 501-522.

Matthias, K., Theodor, J. y Louise, P.H. (2007) Emotional development across adulthood: Differential age-related emotional reactivity and emotion regulation in a negative mood induction procedure. *International Journal of Aging & Human Development*, 64 (3), 217-244.

Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: theory findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.

Pérez-Castejón, J., Durany, S., Garrigós, A., & Olivé, A. (2007). Prevención de la dependencia y envejecimiento saludable. *Jano: Medicina y humanidades*, 1638, 40-45.

Sabattella Riccardi, P.R. (2003). La evaluación en la práctica profesional de la Musicoterapia: Un estudio descriptivo en el contexto Iberoamericano. Tesos para optar al grado de Doctor, Departamento de Didáctica. Facultad de Educación, Universidad de Cádiz, España.

Salomé, M. (s.f). Evaluación de un programa de arteterapia en atención geriátrica. Trabajo de investigación en arteterapia. Centro de atención integral a la familia. Obtenido desde: <http://asanart.es/onewebmedia/11.9.AT%20en%20SaludMental.Cap%2010.%20P%C3%A9rez%20Barba.%20Atenci%C3%B3n%20geri%C3%A1trica.pdf>

Serrate, M.L. y Pérez de Guzmán, M.V. (2005). Educación de personas adultas. Situación Actual y propuestas de futuro. *Revista de educación*, (336), 41-57.

Sitges Maciá, E. y Bonete López, B. (2011). Estado emocional y satisfacción de un programa universitario para mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(4), 133-142.

Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G. y Agulló, M. J. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. Emociona't. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-13.

UNESCO (1997). Quinta Conferencia Internacional de Educación de Adultos. Hamburgo (Alemania).

Vasiliki, O. y Louise, H. P. (2008) Effects of age and emotional intensity on the recognition of facial emotion. *Experimental Aging Research*, 34(1), 63.