

ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Zacarias Calzado Almodóvar

M^a Isabel Ruiz Fernández

Rodrigo Espada Belmonte

María Gordillo Gordillo

Facultad de Educación
Universidad de Extremadura
zacariascalzadoalmodovar@gmail.com
miruiz@unex.es

Fecha de recepción: 20 de octubre de 2012

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

ABSTRACT

This is a proposal active work with older people and impart not only a leisure workshop also a therapeutic workshop. Also to promote a social relationships workshop.

Create a space for and in order to communication and exchange, from different levels and possibilities to each student, without physical or psychological exclusion or limitations.

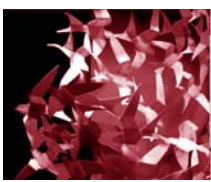
It is also a creativity, relaxation and reflection space about possibilities each one and the all workshop, using painting as a means of expression, go into detail about in the physical and sensorial approach.

Among the workshop contain, found it as perception of contours, spaces, relationships, light and shadow, shade or shape, the simplification of the object, compositional elements studies, framing and movement, proportions and horizontal and vertical alignments. We work self esteem, fine and gross psychomotricity, emotional health, creativity, slowing cognitive decline. With all get the overall objective of the workshop: a positive and active aging.

Keywords: Active aging, art therapy, older

RESUMEN

Esta es una propuesta para trabajar con los mayores de forma activa e impartir un taller no solamente de ocupación del tiempo de ocio sino también terapéutico. Un taller donde se fomente las relaciones sociales. Un espacio creado por y para la comunicación y el intercambio, desde distintos



ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

niveles y posibilidades de cada alumno/a, sin exclusiones ni limitaciones tanto físicas como psíquicas. También es un espacio para la creatividad, la relajación y la reflexión sobre las potencialidades de cada uno y de todos como grupo de trabajo, utilizando la pintura como medio de expresión, profundizando en el acercamiento tanto físico como sensorial. Entre los contenidos del taller se encuentran conceptos como la percepción de los contornos, espacios, relaciones, luz y sombra, tonalidad o forma, la simplificación del objeto, el estudio de elementos compositivos, encuadres y movimiento, las proporciones y los alineamientos horizontales y verticales. Trabajamos la autoestima, la psicomotricidad fina y gruesa, la salud emocional, la creatividad, frenando el deterioro cognitivo. Con todo ello conseguiremos el objetivo general del taller: un envejecimiento positivo y activo.

Palabras clave: Envejecimiento activo, arte terapia, mayores

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas han surgido nuevas aplicaciones de las artes al terreno de la terapia psicológica. Los talleres que se venían realizando para personas mayores, de pintura, danza, música, etc, han evolucionado hacia modelos de atención especializados, y su consiguiente especialización del personal docente de estas disciplinas: el arteterapia, danzaterapia, musicoterapia, etc.

Desde la educación de personas mayores, los docentes que nos dedicamos a las artes debemos conocer estas nuevas técnicas para poder aplicarlas en nuestra práctica profesional. Así mismo, es interesante difundir al colectivo docente su eficacia y posible desarrollo en otros ámbitos.

La comprensión de lo artístico y la reflexión que podamos hacer desde un campo concreto del pensamiento, así como su categorización y su organización en el espacio educativo, es un proceso, que pasados varios miles de años, trasciende a los distintos países y nos une a las actuales tendencias que mueven el conocimiento hacia la globalización sin separarnos de las culturas e identidades propias.

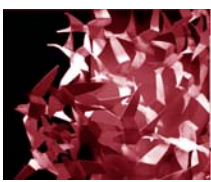
El Arte, desde una perspectiva sociológica y más concretamente antropológica, es considerado por Araño (1994), como un fenómeno cultural, de carácter universal que afecta a todas las personas, grupos sociales y culturas

Dentro de un contexto multicultural y un punto de vista postmoderno, la sociedad actual demanda unos nuevos modelos educativos para conseguir ser receptivos a las artes actuales y situar a la Educación Artística en el lugar que le corresponde en una sociedad donde hace tiempo que la imagen lo invade todo.

Los niños pequeños utilizan el arte como forma de aprendizaje: desarrollan conceptos, fabrican cosas, sitúan y organizan símbolos en una configuración... Una actividad con connotaciones afectivas, lúdicas y dinámicas por lo que tiene un gran potencial educativo. Cualquier actividad artística requiere autodirección y la base para esta experiencia es la relación artista-medio: "...absorber a través de los sentidos una gran cantidad de información, mezclarla con el yo psicológico y transformar en una forma nueva los elementos que parecen convenir a las necesidades estéticas del artista en ese momento (Lowenfeld y Brittain, 2008)".

Ahora bien, el arte no tiene las mismas implicaciones para un niño que para una persona adulta. El concepto que ambos tienen difiere uno a otro. Mientras que para el niño el arte es solo una forma de expresión, los adultos tienen una visión más amplia y quizás más distorsionada de lo que es.

Arte para muchos es aquello que está relacionado con museos, pintores, exposiciones, alto nivel adquisitivo, actualmente, la idea actualmente generalizada del "todo vale". Durante siglos las obras de arte han sido motivo de admiración y deleite. Entonces, ¿por qué ahora tanto desconcierto? Por primera vez en la historia, el arte no produce placer sino perplejidad y desconcierto, incluso frus-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

tración, al haber perdido referencias conocidas que durante siglos fueron la base de una estética aceptada.

En estos momentos, algo importante está sucediendo, se están dando circunstancias sociales, culturales, de pensamiento y tecnológicas que probablemente conformen un nuevo marco histórico. No existe una única definición de arte que recoja toda su magnitud, el arte es una disciplina subjetiva y del mismo modo que no existen dos personas iguales, su forma de expresión tampoco es la misma. El arte evoluciona parejo a la persona, a medida que crecemos, su forma de expresión va cambiando. El arte y la educación tienen un doble objetivo, transmitir y renovar la cultura.

En este sentido Eisner (1995) desarrolla unas premisas que son necesarias para considerar ese carácter globalizador del conocimiento que nos atañe:

Existen múltiples maneras de conocer la realidad.

El saber humano es una forma construida por la experiencia, y, en consecuencia, un reflejo tanto de la mente como de la naturaleza: el saber se hace, no solo se descubre.

Las formas a través de las cuales los humanos representan sus concepciones del mundo tienen una influencia primordial sobre lo que son capaces de decir acerca de él.

El uso efectivo de cualquier forma a través de la cual se conoce y se representa el mundo requiere utilizar la inteligencia. La elección de una forma a través de la cual se representa el mundo no solo influye sobre lo que podemos decir, sino también sobre lo que entendemos como experiencia.

Aclara que todo esto es posible partiendo siempre de la consideración de que la creatividad tiene connotaciones terapéuticas obvias y la arte-terapia no es posible sin una disposición a la creatividad y sin creatividad.

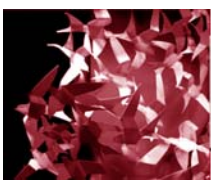
ENVEJECER: CAMBIOS QUE SE PRODUCEN

Envejecer forma parte del **proceso natural del ser humano**. Es un hecho que no debe considerarse como patológico y la única posibilidad de evitarlo sería con la muerte precoz. Pero sin entrar en dramatismos, es un acontecimiento progresivo que el hombre debe aceptar y asumir con normalidad. Es un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, en el que se producen cambios a nivel corporal, biológico, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste. No es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada. Confluyen variables ambientales, biográficas y factores individuales, por eso, no hay una única forma de envejecer, sino tantas como personas. Es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano está en continuo crecimiento, como la vida misma. Por lo tanto, también se debe considerar como un proceso en el que **existen posibilidades de desarrollo** personal, intelectual y social.

CAMBIOS FÍSICOS Y SENSORIALES: Se producen cambios en los órganos y sistemas de nuestro cuerpo, variables entre los individuos. Pueden ser morfológicos (afectando a la estructura) y/o estructurales, afectando a la función. Por ejemplo, se reduce la estatura, la piel pierde elasticidad, la marcha se altera, etc.

ENVEJECIMIENTO PSICOLÓGICO NORMAL: Lo más evidente es el deterioro de la memoria reciente, sin ser patológico. También ocurren cambios afectivos y en la personalidad (normales y esperables). Es normal el incremento de la vivencia de pérdidas a mayor edad (tanto a nivel real como subjetivo).

CAMBIOS EN LA INTELIGENCIA, EL LENGUAJE, LA MEMORIA, LA ATENCIÓN Y EL APRENDIZAJE: En relación a la **inteligencia**, mejoran la comprensión verbal y el razonamiento aritmético, y disminuyen la capacidad perceptual, el razonamiento inductivo y la simbolización. En el **lenguaje** se produce una dificultad en la denominación o evocación de palabras y una reducción de la fluidez ver-



ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

bal. Pero mejoran la expresión verbal y el vocabulario. **Las memorias** afectadas son la procedural y la episódica, manteniéndose la memoria semántica. **La atención** depende de la motivación o estimulación hacia la actividad. En el **aprendizaje verbal** existe un declive a partir de los 60 años, pero mejoran el **razonamiento**, resolución de problemas y otras habilidades cognitivas complejas. Cambia nuestro ritmo de aprendizaje pero mantenemos nuestra capacidad para adquirir nuevos aprendizajes.

ARTETERAPIA

¿Qué es el Arteterapia?

Definición de la ATE (Asociación Profesional Española de Arteterapeutas): "El Arteterapia es una profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de conflictos emocionales o psicológicos."

Se pone en práctica en sesiones individuales o en pequeños grupos bajo la conducción de un arteterapeuta. Se utiliza la creación plástica como medio de comunicación, favoreciendo el conocimiento de uno mismo, el desarrollo personal, la mejora de la salud y la calidad de vida. A través de un proceso de introspección se expresan los sentimientos, recuerdos y conflictos usando como medio el dibujo, la pintura, la escultura, etc.

El arte terapeuta es un orientador en el proceso creativo de la persona. No debe hacer juicios de valor sobre el mismo, sino ayudar a enfocar. Está muy vinculado a profesionales como psicólogos, profesores, trabajadores sociales, psiquiatras y con la familia.

Para poder tratar el tema del arte desde un punto de vista educativo es forzoso encontrar sentido a su origen y valorar los componentes que permiten que se manifieste. Introducir educativa-mente su naturaleza nos lleva a analizar el problema de qué es lo educable desde el arte y cuáles son las implicaciones de enseñar el arte en estos niveles.

El conocimiento de las técnicas, recursos y procedimientos adecuados es una de las principales dificultades con las que nos encontramos los especialistas en la enseñanza de la Expresión Plástica cuando tenemos que impartir sus contenidos a alumnos Mayores, y deseamos hacerlo desde una mirada educativa, valorando el Arte como elemento integrador, rehabilitador y como vehículo globalizador para el desarrollo personal y expresivo. El arte ha sido nuestro compañero de viaje desde el principio de los tiempos.

La educación artística y sus talleres de aprendizaje, han cambiado mucho en ideas, métodos y ejercicios plásticos a lo largo de la historia, cuyos cambios, han venido unidos a las transformaciones que se han ido produciendo en el mundo del arte, los métodos docentes, la educación y en general, la sociedad. Entender dicha evolución es fundamental para comprender también las raíces, las polémicas y los retos a los que se enfrenta la educación artística en general y la educación de los mayores en particular en la sociedad actual. No es hasta la primera mitad del siglo XX, cuando se introduce la enseñanza plástica dentro del currículum escolar, ya que antes se había proyectado dichas enseñanzas a la práctica del oficio, no necesariamente ligadas a los modelos escolares.

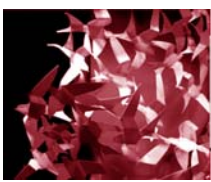
A la hora de abordar talleres para mayores, no hay que olvidar los factores a los que están sujetas, la enseñanza y el aprendizaje de las imágenes, lo que nos obliga a una revisión constante de los planteamientos curriculares.

OBJETIVOS

Nuestros talleres persiguen los siguientes objetivos:

Facilitar el acceso de las personas mayores a los bienes culturales para la mejora de su calidad de vida y el fomento del empleo creativo del ocio.

Propiciar un espacio para el debate científico-cultural.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

- Ofrecer un marco para las relaciones intergeneracionales y la hibridación de culturas.
- Obtener una adecuada coordinación visomotriz.
- Adquirir hábitos y destrezas constructivas para desarrollar la capacidad creadora.
- Procurar un ambiente para el fomento y desarrollo de la creatividad, considerando esta como parte vital de la naturaleza y del desarrollo pleno y continuo del ser humano.

DESTINATARIOS

La propuesta que aquí presentamos implica a diversos colectivos de nuestra sociedad que habrán de participar de forma coordinada, conjunta y activa para la consecución de los objetivos propuestos.

Por una parte, las **personas mayores** que serán los verdaderos protagonistas de las actividades que habremos de desarrollar en los talleres.

En cada taller contaremos además con un **ponente, experto en la materia**, que se adentrará, de un modo más profundo, en una temática o especialidad determinada. Mediante una clase expositiva explicará el objetivo de cada taller y las técnicas a utilizar, materiales... pasando a continuación al desarrollo de la actividad artística en concreto a modo de ejemplo para los mayores.

La actividad habrá de estar siempre coordinada por los **docentes** y demás profesionales de los centros escolares que, desde un principio, se muestren interesados en participar activamente en los talleres. Ellos serán los responsables de que la tarea se lleve a efecto del modo más rico, serio y riguroso posible, de modo que nunca perdamos de vista los objetivos programados.

METODOLOGIA

Programaciones y Contenido

El programa que brevemente se presenta en estas líneas supone un taller-seminario de amplio espectro que se servirá, para lograr sus objetivos, de una metodología eminentemente activa y participativa. Todos los implicados en el taller tendrán una función, previamente acordada y delimitada, para favorecer el mutuo beneficio.

Los talleres de Artes Plásticas que proponemos, presentan una planificación flexible y dinámica de actividades con diversos materiales y técnicas, que coordinan conjuntamente propuestas de dibujo, pintura, papiroflexia, fotografía digital y escultura; trabajando sobre distintas superficies, que pueden ir desde soportes de papel, telas o maderas, a escultura y modelado, que nos adentrarán en las distintas expresiones .

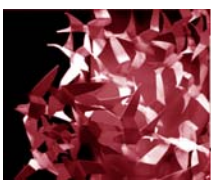
Todas las personas, en algún momento de su vida, se han sentido atraídas ante una pintura, escultura, fotografía, ante un dibujo, una película, un concierto, una obra de teatro u otro tipo de manifestación artística. Esta capacidad de emocionar de las obras de arte tiene su origen en la acción sobre nuestras conciencias y nuestra percepción de su configuración formal y comunicativa que se plasma a través de los materiales, las técnicas y los procedimientos que se han usado en su proceso de creación y su enorme atractivo.

Haremos distinción entre técnicas secas y húmedas en sus variantes grasas y magras, así como distintos soportes (papeles de diferentes gramajes, lienzo o madera). De este modo podemos distinguir:

TÉCNICAS SECAS

Lápices de grafito

Aunque ya en el siglo XVI se utilizaba un instrumento para dibujar conocido como “punta de plata”, consistente en una barra de aleación entre plata y plomo, no será hasta el XVIII, cuando Nicolas Jaques Conté, inventaría el lápiz que hoy conocemos, una mezcla de grafito, arcilla y agua,



ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

horneada y recubierta de madera. Existen grafitos de diferentes durezas, cuanto más blandos son, permiten un trazado más oscuro con menos presión, por lo tanto más apto para una motricidad fina debilitada o poco entrenada. Los grafitos más duros son más precisos para determinados acabados.

También podemos encontrar barras de grafito, para dibujar a través de la mancha de una manera más cómoda, y que consiguen un negro más oscuro.

El tipo de dureza en la mina, las encontramos de igual manera en los lápices de colores, podemos encontrar hasta veinte grados, distinguibles gracias a la letra y número que llevan marcados.

El lápiz de grafito es muy fácil y cómodo de usar y puede ser trabajado sobre todo tipo de soportes de papel o derivados, además de tener la ventaja de ser borrado fácilmente con una goma, permitiendo los cambios que se estimen oportunos.

Lápices de colores

Al igual que ocurre con los lápices de grafito, los lápices de colores poseen distintos grados de dureza, pero en estos no vienen indicadas con marcas. Su mina contiene colorantes mezclados con arcilla o talco, a las que se añade un ácido graso o una cera y un aglutinante que suele ser goma natural.

Según la manera de sostener el lápiz podremos obtener marcas de distintas características, si se coge de forma vertical, obtendremos un dibujo lineal, pero si inclinamos el instrumento, conseguiremos marcas más anchas que permiten trabajar a través de texturas diferentes. Esta forma de sostener el lápiz es en sí un entrenamiento motriz por sí mismo, que educa al portador a ejercitar la mano buscando distintas formas de hacer.

El inconveniente de los lápices de colores, es que se borran muy mal, por lo que siempre empezaremos desde los tonos más claros a los más oscuros, obteniendo con ello transparencias.

Lápices acuareables

Son aquellos lápices en los que la goma aglutinante de los pigmentos es mucho menos fuerte, se trata de goma arábiga, que permite disolver los colores con agua una vez que hemos dibujado con ellos y crear así efectos parecidos a la acuarela.

Lápiz compuesto negro

Se trata de un lápiz graso y blando que nos da la posibilidad de dibujar con un negro muy intenso.

Lápiz sanguina

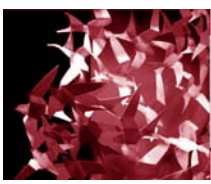
Tiene la mina de color rojizo o marrón y puede ser diluida en agua, podemos encontrarla también en barras.

Lápiz sepia

Parecida a la anterior, pero con un tono castaño oscuro. Muy utilizado para la realización de bocetos rápidos.

Carboncillo

Producto de carbonizar madera de sauce, vid o brezo en hornos. Se comercializa en barras pequeñas de diferentes grosores, y permite su difuminado con gamuzas, difuminos, o con la propia mano. Apto para los grandes formatos, permite realizar trazos grandes que fomentan la actividad de la motricidad gruesa, tanto al aplicar la barra como al difuminarla. Se trabaja sobre papel granulado



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

para que se adhiera en él el polvo de carbón, pero al finalizar el dibujo, es conveniente fijar este con una laca que impida que se borre o arrastre.

Junto con las arcillas, son los materiales de dibujo más antiguos, encontrándolos ya en trabajos rupestres.

Rotuladores

Inventado por los japoneses a mediados de los sesenta. La punta está hecha de fibras de nylon, de bola metálica o cerámica. Esta, va sujeta al cilindro de plástico que lleva dentro un tubito de fieltro impregnado en tinta o anilina, que fluye por capilaridad.

Con gran variedad de colores, puede diluirse con alcohol para realizar efectos acuarelables. Una de sus principales características es que su tinta seca con gran rapidez, por lo que permite yuxtaponer los trazos.

Pastel

Solemos encontrarlas en forma de barras, o lápices de múltiples colores conseguidos a base de pigmentos que tienen como aglutinante goma arábiga. Empezó a ser utilizada en Italia en el siglo XVI

Al igual que el carboncillo, puede ser difuminado con un trapo, y al terminar el dibujo se debe fijar con una laca, y al igual que este se utiliza sobre papeles rugosos que permitan la adhesión del pigmento al soporte.

Esta técnica permite superponer trazos, o difuminarlos con los dedos, dando la posibilidad de borrar los errores con una goma de modelar o un pincel de cerda.

Ceras

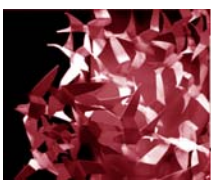
Las encontramos en forma de barras de distintos colores, realizadas con una mezcla de pigmentos, cera y grasa animal, todo ello aglutinado con aceite de linaza o parafina. Según la cantidad de cera y grasa las encontramos más o menos blandas, adecuando lo así al nivel psicomotor del individuo.

Se suele trabajar sobre papel o cartulina, y el granulado de este se adecuará a la dureza de la cera, soliendo utilizar un papel más granulado para las ceras más blandas. Las ceras permiten difuminarlas con el dedo para conseguir efectos más suaves, diluirlas con aguarrás, o rayarlas con un objeto punzante creando efectos de grafismo y dejando ver el color inferior.

TÉCNICAS HÚMEDAS

Témpera

La encontramos comercializada en botes de distintos tamaños y colores, consistente en pigmentos con goma arábiga y sulfato de bario como espesante. Se utiliza diluyéndola en agua con un pincel, de forma cubriente, aplicando más o menos agua para obtener la transparencia de color deseada, por lo que utilizamos soportes gruesos como cartulina o cartón. Al ser una pintura al agua su secado es rápido, por lo que permite tanto las mezclas de color antes de su aplicación como por veladuras en la misma jornada, aunque se suele utilizar realizando manchas de color planas, opacas y mates. Todos los colores de la témpera tienen algo de blanco, excepto el negro y son sólidos y opacos



ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Acuarela

Consistentes en la mezcla de pigmentos muy finos con goma arábica, diluidos en agua, esta técnica permite obtener transparencias y una gran luminosidad utilizando pinceles muy suaves. Solemos encontrarla en forma de tubos o pastillas secas, y el papel de soporte ha de ser específico para esta técnica, capaz de absorber el agua sin que se deteriore. Esta técnica se basa en la superposición de capas muy diluidas a través de finas transparencias, pudiendo dejar que sequen entre la aplicación de estas o mezclar el color en húmedo en el propio papel. El papel se suele humedecer, de manera que al aplicar el color este queda más fundido

Tinta

Ya utilizada por los egipcios, esta técnica a llegado hasta nuestros días, con una gran posibilidad de aplicaciones. Se trata de pigmento negro, que suele ser hollín o carbón, aglutinado con un diluyente graso, aunque también hay tintas acrílicas en el mercado. Lo que manejamos en una pintura negra y cubriente que se aplica con pinceles, rotuladores, estilógrafos, cañas de bambú, palillos, incluso plumas de ave. Se necesita mucho control en el trazo porque la tinta no puede borrarse.

Las tintas chinas, se usan sobre todo para dibujo, encontrándolas de de muchos colores. Este material no suele variar con la luz del sol y tiene una perdurabilidad excepcional.

Óleo

Encontramos el óleo comercializado en tubos de pintura, realizada a base de pigmentos en aceite de linaza, de nuez o de adormidera, y se utiliza como diluyente la trementina, con la que conseguiremos mayor transparencia en el color, possibilitando así trabajar de manera opaca y más matérica, (incluso con espátula) o a base de transparencias con pinceles, que suelen ser de cerdas duras. El soporte suele ser lienzo tensado sobre un bastidor de madera, con una imprimación que adhiera el color y permita que este resbale, o sobre soportes de madera, también preparados. El inconveniente de esta técnica es el fuerte olor de la trementina, no apto para menores, debiéndose trabajar en espacios ventilados.

Acrílico

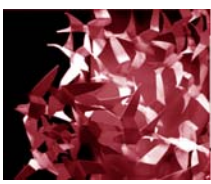
Solemos encontrarla en botes de gran variedad de colores. Es un material formado por pigmentos aglutinados con latex, preparado para ser solubles al agua cuando aún están húmedos. Al secar con gran rapidez, y ser soluble al agua, permite un trabajo rápido y cómodo. El soporte suele ser papel, cartón, tableros preparados o lienzo.

Escultura

Las técnicas de modelado, debido a la propia manipulación del material, son perfectamente válidas para el desarrollo de la actividad motriz de brazos manos y dedos. En el desarrollo de los ejercicios efectuamos acciones del tipo aportar o retirar material, prensar, o estirar. Para desarrollar el modelado, podemos utilizar una gran variedad de materiales, entre los que destacan:

Arcilla

Se comercializan en bloques de distintos tamaños, y aunque podemos encontrar una enorme variedad, en base a su composición, el más común está formado por silicato de aluminio hidratado. Según esta variedad, y la finalidad de la pieza, se utiliza una u otra técnica, encontrando formas de hacer de lo más diverso: técnicas de alfarería, con rollos, placas o tubos de arcilla, trabajos a presión sobre moldes, etc. Pero la técnica más habitual es la del modelado de manera aditiva, (añá-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

diendo material), hasta confeccionar la pieza definitiva, con un soporte previo que sustente la arcilla si fuese necesario. Podemos modelar obras en relieve o en bulto redondo

Para trabajar el barro ha de tener un grado adecuado de humedad, por lo que ha de ser mantenido fresco hasta la finalización del trabajo, momento en que el grosor definitivo de la obra se ha de mantener constante, para que el secado sea uniforme, y no rompa la pieza. Para modelar utilizaremos palillos de distintas formas según nuestro interés en cada momento. Una vez seca la pieza, esta se puede hornear hasta obtener una gran dureza.

Cera

Se suele utilizar para realizar pequeños bocetos, con la ventaja sobre la arcilla de que no ha de mantenerse fresca, permitiendo gran detalle en su acabado. Pero es un material transitorio, pues al secar permanece débil al contacto, debiendo obtener una copia del mismo si queremos mantener la obra. Solemos utilizar cera virgen de abeja o cera industrial, encontrando varios tipos de dureza, trabajando esta con espátulas y rascadores. Al igual que el barro necesita un soporte que lo mantenga en pie.

Plastilina

Al igual que la cera, sirve para realizar pequeñas obras y bocetos, también se trata de un material no duradero por su fragilidad al impacto. Se trata de un excelente material para modelar, por su flexibilidad. Se suele trabajar con las manos o con palillos, no necesita agua para su mantenimiento, mancha poco y además nos ofrece una gran variedad de colores, por lo que lo transforma en un gran material para trabajar en el aula.

Pasta de sal

El moldeado de la pasta de sal, o de pan es muy creativo, y por su composición y por su fácil elaboración es una de las más adecuada para iniciarse en el modelado doméstico.

Se realiza a base de sal, harina y agua y glicerina o aceite alimenticio, pudiendo también ser coloreada. Durante el trabajo, conservamos la pasta en una caja hermética, para que no se seque. Utilizamos para su modelado, tenedores, cuchillos, prensa de ajo, moldes, papel de plata, palillos, etc.

Tras el trabajo, se ha de cocer para aportarle dureza en un horno doméstico.

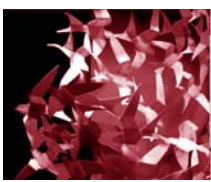
Papel maché

La pasta de papel tiene un sitio relevante en el Arte y está al alcance de cualquier persona y las técnicas pueden adaptarse a las formas más caprichosas y más sorprendentes. Pudiendo modelar estatuas como las que fabrican los artistas mexicanos o diminutas figuras al estilo de los japoneses.

Para prepararlo solo se necesita papel machacado, agua y pegamento, aunque también lo podemos encontrar comercializado en bolsas, preparada tan solo para añadir agua.

Escayola

Su función principal es su uso para participar en el vaciado de otras obras. Vaciar es obtener una forma en hueco o vacío para llenarla después con un material fundido o una pasta cualquiera y lograr la positiva. La escayola puede actuar como material de moldeado o de relleno para obtener la pieza definitiva, aunque en ocasiones también se ha llegado a utilizar con la técnica de la talla.



ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Los talleres de arte, parten de un principio de aprendizaje participativo y experimental, propiciando la curiosidad hacia la utilización de diversos materiales y técnicas, pasando desde aquellas que resultan más tradicionales, como la pintura al óleo o la acuarela, hasta las más innovadoras y creativas, o simplemente, menos conocidas como el grabado o la estampación digital.

El taller toma referencias artísticas propias y externas dentro de la historia del arte, preferiblemente de finales del IXX, XX y XXI, con visualización de material que contiene información sobre diferentes artistas y sus obras, para su acercamiento, discusión y valoración, que sirvan como ejemplo o punto de partida, en la ejecución de los ejercicios en el taller, que presenten un gran potencial visual, buscando siempre un detonante o punto de partida que nos sorprenda y motive, para que sea la propia persona la que se sienta condicionada a expresar sus emociones con su trabajo, percibiendo como avanza en sus destrezas y potencia sus sensibilidades, aprendiendo a mirar su entorno con nuevos ojos, viendo mas allá realidades que desde el comienzo de los talleres, ya no pasarán desapercibidas, como la luz, el color, los volúmenes, las situaciones que se generan a nuestro alrededor y que siempre son fuentes de ideas y de inspiración.

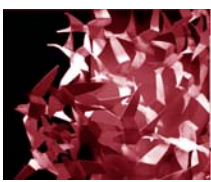
CONCLUSIONES

El arte necesita del intelecto y las emociones para su ejecución, enriqueciendo a la persona que lo aplica a su rutina de vida.

Las personas mayores tienen sus ideas fijas, sus “rutinas artísticas”, y de nada sirve aspirar a cambiar sus procedimientos de un día para otro, son ellos/as los que en principio marcan el ritmo. En Educación Artística, como en las demás áreas, la paciencia es un ingrediente básico, tanto para el docente como para el alumnado.

Es necesario conocer a la persona que se quiere motivar, hay que llegar a comprender sus aspiraciones, pues nuestro intento de que asuman las nuestras puede verse en muchas ocasiones rechazado. Hemos de subordinar nuestros deseos a sus necesidades, no podemos esperar que “piensen como nosotros”, somos nosotros y nosotras los que hemos de intentar ponernos en su lugar. Esto no significa someter nuestra intencionalidad pedagógica a sus intereses, entre otras cosas porque “...nadie puede experimentar interés por aquello que no conoce” (Spravkin, 1998: 108). Atender a los intereses del alumnado debe ser entendido como un compromiso por parte del profesor y de la profesora para ampliar su campo de referencias.

Las personas mayores se sienten capaces de **continuar desarrollándose personalmente**, de aprender cosas nuevas que nunca antes habían podido probar (en la mayoría de los casos). Las actividades artísticas grupales les ayudan a **mejorar su afectividad**, a **expresarse emocionalmente** redescubriéndose a sí mismos y el sentido de sus vidas, trabajando sus emociones conflictivas y reconociéndolas y dándoles respuestas oportunas. Promueven la comunicación al establecer **nuevas relaciones sociales** (entre personas de su generación y de otras). Les ayuda a **salir de la monótona rutina** en la que normalmente se encuentran sumidas y a **mejorar su autoestima** gracias al aumento de confianza en sí mismos y a la posibilidad de poder controlar la actividad que realizan. Se despiertan **nuevas inquietudes**, así entre las sesiones impartidas en el centro, practicará lo aprendido, se interesará por el arte, y estará preparando física o mentalmente lo que realizará en la siguiente práctica. Además del **beneficio** emocional hay que añadir el **físico**. El movimiento de los miembros superiores (para las actividades plásticas), mejora la circulación y ayuda a no perder amplitud articular. Y al hacerles salir de sus domicilios se les obliga a mover las piernas. Ello contribuye a la prevención de la enfermedad y a la promoción de la salud, a lo que hay que añadir la reducción de medicación antidepresiva en algunos casos. Se **mejoran la atención y la comunicación**, así como se sienten **más alegres y útiles**. Llegado a la edad anciana, el ser humano ha acu-



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

mulado experiencias enriquecedoras, muestra su personalidad tal y como es, despojándose de inhibiciones de etapas anteriores. Es el momento de poder realizar una retrospectiva de su vida y reconocer su sentido.

El adulto mayor debe concienciarse de su **capacidad de desarrollo personal y de enriquecimiento** durante la etapa final de su vida, para no caer en la apatía y 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.**

Por último comentar que no han sido pocas las ocasiones en que nos han dicho “¡no lo mires, que está muy mal!” o “esto no vale un duro... ¡si está lleno de fallos!”. Es importante que le transmitamos a estas personas que sus errores nos interesan, y que un error no tiene los “tintes negativos” que se le vienen atribuyendo, al contrario, debemos otorgarle un estatus positivo, ya que su aparición nos indica los obstáculos que hay que superar y nos facilita el camino hacia el aprendizaje (Astolfi, 1999).

Si una persona nos muestra continuamente una actitud de fracaso, es necesaria una intervención por nuestra parte antes de que esa historia determine un continuo fracaso. Esta persona puede llegar a dudar de su capacidad y concentrar toda su energía únicamente en evitar el fracaso. Si en alguna ocasión obtiene un éxito, puede rechazarlo simplemente para evitar la obligación de repetir tales resultados, ya que se siente incapaz de hacerlo. Hay que restaurar su confianza y credibilidad en sí mismo/a. La vía más apropiada es ese “cambio atribucional” del que hemos hablado antes: los fracasos se deben a factores externos.

En algunas ocasiones de manera espontánea buscan la solución a sus errores en el trabajo de los demás compañeros o compañeras. Se produce entre ellos y ellas una comunicación horizontal que debe ser alentada por el profesorado. Estas interacciones en el proceso de trabajo se producen cuando el clima de la clase es propicio y relajado.

Concluimos señalando que además de propuestas que favorezcan las relaciones intergeneracionales (que ya se promueven desde el IMSERSO en España) y la promoción y prevención de la salud, han de proponerse nuevos modelos educativos que no consistan exclusivamente en el aprendizaje de habilidades o conocimientos. Es importante poder emplear la educación aplicada (en este caso artística) con un sentido más amplio y útil, ante la situación de fragilidad personal y social de los adultos mayores. Las terapias artísticas utilizadas profesionalmente producen mejoras físicas, emocionales y mentales en nuestros mayores. Enfrentarse a situaciones conflictivas de forma menos cruda, más onírica, creativa e imaginativa, ayuda a superar los problemas con mayor determinación, si se ha realizado una reflexión previa desde el autoconocimiento.

El mejor abono para la creación son las emociones propias, las experiencias únicas e individuales.

BIBLIOGRAFÍA

- A.A.V.V. (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid: Siglo XXI de España Editores. S.A.
- Akoschky et al. 1998: *Artes y Escuela. Aspectos curriculares y didácticos de la enseñanza artística*, Barcelona, Paidós.
- Castells, Manuel (1997). *La era de la información. Economía, sociedad y cultura*. Vol.1 La sociedad red. Madrid: Alianza.
- Dalley, Tessa. (1987). *El arte como terapia*. Barcelona: Herder.
- Gallardo, R. (1998). *Musicoterapia y salud mental*. Buenos Aires: Ediciones Universo.
- Gonzalez Vida, M.R. y Maeso, F. (2005). *El valor de la motivación en la Educación Artística con per-*



ARTE Y MAYORES: PROPUESTA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- sonas mayores*. Arte, Individuo y Sociedad. Vol. 17 43-60.
- Bruscia, K (1997). *Definiendo Musicoterapia*. Salamanca: Amarú.
- RubioSpravkin, M. 1998: *Enseñar plástica en la escuela: conceptos, supuestos y cuestiones* en Akoshky et al., 1998, pp. 93-131.
- Torres Godoy, Pedro (2001). *Dramaterapia*. Dramaturgia teatro terapia. Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Varios autores (2004). *Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación*. Sevilla: Edición subvencionada por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía y el Fondo Social Europeo.
- Varios autores (2006). *Arteterapia. Nuevos caminos para la mejora personal y social*. Sevilla: Edición subvencionada por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía y el Fondo Social Europeo.

SITIOS WEB:

- <http://www.arteterapia.org.es/>
<http://www.terapia schizofrenii.krakow.pl/Teatr%20Psyche/Dramaterapia e.html>
<http://www.imsersomayores.csic.es/>