



Religación
Press

Carmen Elena Carbonell García
Luis Alberto Sosa Aparicio
Manuel Antonio Alva Olivos
Erica Lucy Millones Alba
Violeta Hurtado Chancafe

EL ARTE DE ENVEJECER CON BIENESTAR

La creatividad como puente
hacia una vejez activa y plena

Carmen Elena Carbonell García, Luis Alberto Sosa Aparicio,
Manuel Antonio Alva Olivos, Erica Lucy Millones Alba,
Violeta Hurtado Chancafe

El arte de envejecer con bienestar

*La creatividad como puente hacia una vejez
activa y plena*

Religación Press
[Ideas desde el Sur Global]

The art of aging with well-being. Creativity as a bridge to an active and fulfilling old age

A arte de envelhecer com bem-estar. A criatividade como ponte para uma velhice ativa e plena

Religación Press

[Ideas desde el Sur Global]

Equipo Editorial

Editorial team

Ana B. Benalcázar

Editora Jefe / Editor in Chief

Felipe Carrión

Director de Comunicación / Scientific Communication Director

Melissa Díaz

Coordinadora Editorial / Editorial Coordinator

Sarahi Licango Rojas

Asistente Editorial / Editorial Assistant

Consejo Editorial

Editorial Board

Jean-Arsène Yao

Dilrabo Keldiyorovna Bakhronova

Fabiana Parra

Mateus Gamba Torres

Siti Mistima Maat

Nikoleta Zampaki

Silvina Sosa

Victor Ancajima Miñán

.....

Religación Press, es parte del fondo editorial del Centro de Investigaciones CICSAL-RELIGACIÓN | Religación Press, is part of the editorial collection of the CICSAL-RELIGACIÓN Research Center |

Diseño, diagramación y portada | Design, layout and cover: Religación Press.

CP 170515, Quito, Ecuador. América del Sur.

Correo electrónico | E-mail: press@religacion.com

www.religacion.com

Disponible para su descarga gratuita en | Available for free download at

<https://press.religacion.com>

Este título se publica bajo una licencia de Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

This title is published under an Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license.



El presente libro tienen el aval del Centro de Investigaciones en Ciencias y Humanidades desde América Latina - CICSHAL.



Título: El arte de envejecer con bienestar. La creatividad como puente hacia una vejez activa y plena

Derechos de autor | Copyright: Carmen Elena Carbonell García, Luis Alberto Sosa Aparicio, Manuel Antonio Alva Oliveros, Erica Lucy Millones Alba, Violeta Hurtado Chancafe

Primera Edición | First Edition: 2026

Editorial | Publisher: Religación Press

Materia Dewey | Dewey Subject: 155.6 - Psicología de adultos

Clasificación Thema | Thema Subject Categories: VFJG - Hacer frente a la vejez | JMD - Psicología del envejecimiento | VSP - Psicología popular

BISAC: SEL005000

Público objetivo | Target audience: Profesional / Académico | Professional / Academic

Colección | Collection: Psicología

Soporte | Format: PDF / Digital

Publicación | Publication date: 2026-07-02

ISBN: 978-9942-594-78-5

Nota obra derivada: El libro retoma y amplía, mediante el trabajo colaborativo de un grupo de investigadores, los hallazgos y aportes presentados en la tesis original: "Actividades artísticas como variable asociada al bienestar de adultos mayores del distrito de Trujillo, 2025" presentada ante la Universidad César Vallejo por Carmen Elena Carbonell García en 2025.

Note: The book takes up and expands, through the collaborative work of a group of researchers, the findings and contributions presented in the original dissertation: "Actividades artísticas como variable asociada al bienestar de adultos mayores del distrito de Trujillo, 2025" presented to the Universidad César Vallejo by Carmen Elena Carbonell García in 2025.

[APA 7]

Carbonell García, C. E., Sosa Aparicio, L. A., Alva Olivos, M. A., Millones Alba, E. L., & Hurtado Chancafe, V. (2026). *El arte de envejecer con bienestar. La creatividad como puente hacia una vejez activa y plena*. Religación Press. <https://doi.org/10.46652/ReligacionPress.438>

Revisión por pares

El presente libro constituye el resultado de un riguroso proceso de investigación académica, cuya calidad metodológica y solidez argumental han sido validadas mediante un sistema de revisión por pares externos implementado bajo el protocolo de doble ciego, bajo la supervisión del Centro de Investigaciones en Ciencias y Humanidades desde América Latina (CICSHAL). Como garantía de transparencia y rigor científico, los informes de evaluación realizados por los especialistas designados se conservan en el archivo institucional de la editorial, a disposición de las instancias que así lo requieran.

Peer Review

This book is the result of a rigorous academic research process, whose methodological quality and argumentative solidity have been validated through an external peer-review system implemented under a double-blind protocol, under the supervision of the Center for Research in Sciences and Humanities from Latin America (CICSHAL). As a guarantee of transparency and scientific rigor, the evaluation reports prepared by the designated specialists are preserved in the publisher's institutional archives, available to any party that may require them.

Sobre los autores

ABOUT THE

AUTHORS

Carmen Elena Carbonell García

Universidad César Vallejo | Trujillo | Perú
<https://orcid.org/0000-0002-3692-3013>
 ccarbonellg@ucvvirtual.edu.pe
 kamuchitacg@gmail.com

PhD en Filosofía e Investigación, Doctor en Gestión y Ciencias de la educación, Docente de la Escuela de Bellas Artes "Macedonio de la Torre" de Trujillo. Segunda especialidad en Educación artística y en Gestión del arte y la cultura. Par evaluador de Educación Superior Universitaria certificado por Sineace-Perú

Luis Alberto Sosa Aparicio

Universidad César Vallejo | Chimbote | Perú
<https://orcid.org/0000-0002-5903-4577>
 lasosas@ucvvirtual.edu.pe
 Ps.luisosa@gmail.com

Doctor en Psicología, Magister en Psicología Clínica y de la salud y Licenciado en Psicología. Docente universitario en posgrado y Docente Renacyt nivel V

Manuel Antonio Alva Olivos

Universidad César Vallejo | Chimbote | Perú
<https://orcid.org/0000-0001-7623-1401>
 malvaol@ucvvirtual.edu.pe
 alvaolivos@gmail.com

Doctor en Psicología, Magister en Psicología Clínica y de la salud y Licenciado en Psicología. Docente universitario en la categoría de Asociado y Docente Renacyt

Erica Lucy Millones Alba

Universidad César Vallejo | Chimbote | Perú
<https://orcid.org/0000-0002-3999-5987>
 emillones@ucvvirtual.edu.pe
 erica_millones@hotmail.com

Doctora en Psicología, Magister en Psicología Educativa. Licenciada en Psicología. Docente universitaria, de pre grado y post grado y Docente Renacyt.

Violeta Hurtado Chancafe

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas | Chachapoyas | Perú

<https://orcid.org/0000-0002-2609-7475>

violeta.hurtado@untrm.edu.pe

psod1968@gmail.com

Psicóloga y doctora en Psicología, catedrática universitaria e investigadora, con amplia experiencia en docencia superior, gestión y liderazgo académico. Ha desempeñado cargos de coordinación académica y participación en proyectos de investigación científica, contribuyendo a la formación profesional y al desarrollo institucional mediante actividades de investigación, extensión y producción académica.

Resumen

Este libro explora cómo la pintura, la música, la cerámica y otras expresiones artísticas se convierten en herramientas fundamentales para el bienestar integral de los adultos mayores. A través de una investigación realizada en Trujillo, se desvela la estrecha relación entre la creatividad y dimensiones clave como la salud emocional, la integración social y la autoestima. La obra no solo confirma que el arte reduce el aislamiento y los síntomas depresivos, sino que también analiza barreras como el acceso desigual, los estereotipos sobre el aprendizaje en la vejez y las limitaciones económicas. Basándose en teorías contemporáneas como el flujo de Csikszentmihalyi o el modelo Perma de Seligman, el texto propone un modelo integrador que incluye la incorporación digital y el emprendimiento artístico. Dirigido a gestores culturales, responsables de políticas públicas y familias, este libro ofrece evidencias concretas para diseñar programas inclusivos que dignifiquen el envejecimiento activo y promuevan una educación artística permanente y accesible para todos.

Palabras clave:

Envejecimiento activo, bienestar emocional, creatividad en adultos mayores, inclusión digital, educación artística permanente

Abstract

This book explores how painting, music, ceramics, and other artistic expressions become fundamental tools for the comprehensive well-being of older adults. Through research conducted in Trujillo, it reveals the close relationship between creativity and key dimensions such as emotional health, social integration, and self-esteem. The work not only confirms that art reduces isolation and depressive symptoms but also analyzes barriers such as unequal access, stereotypes about learning in old age, and economic limitations. Drawing on contemporary theories such as Csikszentmihalyi's flow and Seligman's Perma model, the text proposes an integrative model that includes digital incorporation and artistic entrepreneurship. Aimed at cultural managers, public policy makers, and families, this book offers concrete evidence to design inclusive programs that dignify active aging and promote permanent and accessible artistic education for all.

Keywords:

Active aging, emotional well-being, creativity in older adults, digital inclusion, permanent artistic education

Resumo

Este livro explora como a pintura, a música, a cerâmica e outras expressões artísticas se tornam ferramentas fundamentais para o bem-estar integral dos adultos mais velhos. Através de uma pesquisa realizada em Trujillo, revela-se a estreita relação entre a criatividade e dimensões-chave como a saúde emocional, a integração social e a autoestima. A obra não apenas confirma que a arte reduz o isolamento e os sintomas depressivos, mas também analisa barreiras como o acesso desigual, os estereótipos sobre a aprendizagem na velhice e as limitações econômicas. Com base em teorias contemporâneas, como o fluxo de Csikszentmihalyi e o modelo Perma de Seligman, o texto propõe um modelo integrador que inclui a incorporação digital e o empreendedorismo artístico. Dirigido a gestores culturais, responsáveis por políticas públicas e famílias, este livro oferece evidências concretas para conceber programas inclusivos que dignifiquem o envelhecimento ativo e promovam uma educação artística permanente e acessível para todos.

Palavras-chave:

Envelhecimento ativo, bem-estar emocional, criatividade em adultos mais velhos, inclusão digital, educação artística permanente

EL ARTE DE ENVEJECER CON BIENESTAR

La creatividad como puente hacia una vejez activa y plena

Contenido	
Revisión por pares	7
Peer Review	7
Sobre los autores	8
About the authors	8
Resumen	10
Abstract	10
Resumo	11

Capítulo 1

El despertar de una nueva mirada. El arte como sostén del envejecimiento digno	16
Las voces de Trujillo. Realidades, cifras y horizontes del bienestar creativo	19
Ecosistemas creativos. Evidencias globales y matices regionales	23
Tejiendo puentes entre la emoción, la creatividad y la tecnología	29
Síntesis conceptual y proyecciones hacia el futuro	36

Capítulo 2

El camino hacia el bienestar. Un recorrido por el diseño investigativo	40
Definiciones esenciales para comprender el estudio	42
Instrumentos y procedimientos de recolección	44
Hallazgos fundamentales. La mirada de los números	46

Capítulo 3

El diálogo entre los hallazgos y la teoría. Una mirada en profundidad	61
Las percepciones sobre el arte. Barreras, oportunidades y matices generacionales	62
Creatividad, tecnología y emprendimiento. Tres caminos hacia el bienestar	65
El arte como tejido de bienestar. Hallazgos globales y rutas futuras	69

Capítulo 4

El arte como puente hacia el bienestar. Hallazgos esenciales y caminos para la acción 74

Lecciones aprendidas desde la experiencia de los adultos mayores trujillanos 75

Las múltiples facetas del vínculo entre arte y bienestar 77

La fuerza del modelo y las rutas para el futuro 80

Recomendaciones para transformar el conocimiento en acción 82

Referencias

86

TABLAS

Tabla 1. Pruebas de normalidad	46
Tabla 2. Percepciones de adultos mayores sobre actividades artísticas	47
Tabla 3. Niveles de bienestar en adultos mayores	48
Tabla 4. Relación entre actividades artísticas y bienestar en adultos mayores	50
Tabla 5. Relación entre creatividad, expresión artística y bienestar en adultos mayores	51
Tabla 6. Relación entre incorporación digital al arte y bienestar en adultos mayores	52
Tabla 7. Relación entre emprendimiento artístico y bienestar en adultos mayores	53
Tabla 8. Actividades artísticas y bienestar en el adulto mayor	54
Tabla 9. Impacto de dimensiones artísticas en bienestar del adulto mayor	55
Tabla 10. Impacto del bienestar en actividades artísticas del adulto mayor	56
Tabla 11. Modelo estructural entre actividades artísticas y bienestar del adulto mayor	58

FIGURAS		
	Figura 1. Impacto de las dimensiones de la AA-BE	55
	Figura 2. Impacto de las dimensiones del BE- AA	57
	Figura 3. Modelo estructural AA-BE con cargas factoriales	58