



**MBAT4Seniors: La arteterapia basada en
mindfulness como herramienta eficaz para
mejorar la salud mental de las personas
mayores en el contexto de COVID19
pandemia**

2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408

IO1: KIT DE HERRAMIENTAS - Técnicas de artesanía



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva

Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

Breve resumen/introducción sobre estas técnicas	4
1. Título del ejercicio: Relajación, autoexpresión con EBRU ART MARBLING	5
2. Adorno de tronco	7
3. Terapia basada en el arte de la atención plena para el bienestar emocional a través de la artesanía reciclada para personas mayores: Solo Sanctuary	10
4. Título del ejercicio: Terapias artísticas de mindfulness	12
5. Título de la actividad: Doodle art	14
6. Haz una obra de arte a partir de los materiales en una mesa en el jardín, en la terraza, casa de jardín o en el interior.	16
7. Título de la técnica: Scrapbooking	18
8. Arte y Plantación Terapéutica para Adultos Mayores	23

Breve resumen/introducción sobre estas técnicas

La artesanía es una excelente manera de practicar la atención plena. Debido a que nuestras manos tienen muchos nervios, son herramientas maravillosas para ayudarnos a conectarnos con lo que está sucediendo *en este momento*.

Nuestro cuerpo siempre está en el presente, las sensaciones son siempre una puerta para entrar en el ahora. Y muchos estudios han demostrado que las técnicas artesanales ayudan a reducir la ansiedad y el estrés, aumentando el bienestar y la paz interior.

1. Título del ejercicio: Relajación, autoexpresión con EBRU ART MARBLING

Beneficios:

- Reducción del estrés y relajación
- Desarrollo de la creatividad
- Aumento de la atención y la concentración
- Expresión y procesamiento emocional
- Aumentar la confianza en uno mismo
- Sensación de paz y felicidad
- Capacidad para expresarse

Materiales necesarios:

- Colorante alimentario o pintura a base de agua
- Agua de pasta para dar consistencia al agua marmoleada
- Pincel
- papel
- sal
- Esta aguja, palillo de dientes o herramienta similar de punta fina (para crear patrones)
- Bandeja plana

Instrucciones de aplicación

Etapas 1: Preparación

Al comenzar el arte del marmoleado, haga preguntas para comprender el interés y la motivación de la persona en el arte del marmoleado. ¿Por qué te interesa el arte del marmoleado? ¿Cuál es tu motivación para empezar a marmolear? ¿Has tenido alguna experiencia previa con el arte del marmoleado? Hable sobre sus experiencias, expectativas y metas con respecto al arte del marmoleado. Mientras tanto, para la preparación:- Cuela el agua en la que hervitaste la pasta y agrega sal.- Cuando la sal se derrita, espera a que se enfríe.- Vierte el agua en una bandeja plana

Etapas 2: Creación de un patrón

Haga preguntas sobre las emociones, pensamientos y conciencias experimentadas por el individuo mientras se ocupa del arte del marmoleado. ¿Cómo te sientes mientras haces marmoleado? ¿Dónde enfocas tu atención cuando se trata del arte del marmoleado?

Creación de patrones:- Dejar caer el colorante alimentario o acuarela en la casa con la ayuda de un pincel.- Dar forma con una aguja o palillo.

3. Aşama Desenin aktarılması ve kurutulması

Hable sobre los pensamientos, sentimientos y significados que surgen cuando examina los patrones de marmoleado. Haga preguntas sobre cómo el arte del marmoleado desempeña un papel en el proceso de autoexpresión y descubrimiento del individuo.

Transferencia, secado y fijación del patrón:- Cubra el papel apropiado en la bandeja y deje que absorba la pintura.- Saque con cuidado el papel y déjelo secar.- Esta etapa es la etapa de reflexionar y examinar los sentimientos del individuo.

Después de trabajar con el arte del marmoleado, haga preguntas para reflexionar y analizar las experiencias del individuo. Haga preguntas sobre cómo el arte del marmoleado tiene un impacto en el bienestar emocional y mental del individuo. Hable sobre lo que el individuo notó, aprendió y progresó en el proceso de marmoleado.

¿Cómo te afecta el arte del marmoleado? ¿Hay cosas que notaste o aprendiste mientras hacías marmoleado? ¿Qué crees que significa para ti el arte del marmoleado?

Consejos

Con esta técnica, puedes revelar las emociones estresantes que te molestan y puedes hacer frente a muchas dolencias. Lo más importante es que tu confianza en ti mismo aumenta con la felicidad de revelar tus emociones. Puedes descubrir formas de expresarte en situaciones que te preocupan.



2. Adorno de tronco

Después de pintar nuestros sentimientos y pensamientos en la piedra, es el arte de disponerla en un tronco formando un todo con los materiales de desecho que recogemos de la naturaleza.

Esta artesanía tiene una función versátil. Además de evaluar los materiales de desecho, hay efectos positivos en el sentido espiritual y emocional. Las actividades artísticas mejoran la salud física y mental personal y contribuyen a la socialización de los individuos.

En el aspecto social, aporta solidaridad e integración.

La terapia artística, especialmente para los enfermos y los ancianos, utiliza el arte para brindar apoyo a los adultos mayores con la expresión emocional, el manejo del estrés, las habilidades de comunicación y el afrontamiento del proceso de envejecimiento. Este enfoque terapéutico aumenta la autoestima de los adultos mayores, mejora su calidad de vida y apoya su bienestar general.

Como los beneficios de la pintura en piedra y la disposición en troncos;

- Hace que las personas se sientan felices y en paz.
- Permite a las personas socializar.
- Contribuye al desarrollo físico y mental.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Si hay una pérdida en las habilidades motoras, proporciona desarrollo.
- Las personas no se aíslan de la sociedad, se ven a sí mismas como parte de la sociedad.
- Protege a las personas del aburrimiento y la depresión.
- Da la oportunidad de utilizar habilidades y destrezas personales.

- Revela creatividad.
- Se desarrolla la capacidad de expresarse.
- Entra en círculos de amigos y puede hacer nuevos amigos.
- Tiene un efecto positivo en el éxito y la eficiencia del trabajo.

Especialmente en los servicios de atención a personas mayores que reciben tratamiento/apoyo;

Protección de las funciones mentales y motoras,

Retrasar las complicaciones de las enfermedades crónicas,

Para aumentar la calidad de vida,

Contribuye al fortalecimiento de la conexión con la vida.

Título del ejercicio: REUNIÓN DE REGISTRO CON COLORES

Beneficios:

- Reducción del estrés y relajación
- Desarrollo de la creatividad
- Aumento de la atención y la concentración
- Expresión y procesamiento emocional
- Aumentar la confianza en uno mismo
- Sensación de paz y felicidad
- Capacidad para expresarse

Materiales necesarios:

- Delantal
- guante de plástico
- Pinceles artísticos de diferentes puntas
- cuenco de agua
- Pintura acrílica en varios colores
- pluma
- plumero
- servilleta de papel
- Placas de plástico para mezclar pinturas
- guante de plástico
- Troncos cortados redondos (1 tronco por cada 2 personas)
- barniz en aerosol
- Pistola de pegamento (1 por cada 4 personas)
- silicona
- Soporte de pared para colgar troncos
- tornillo

Instrucciones de aplicación

1ª etapa: Para la actividad de pintura en piedra, en primer lugar, comenzando con la separación de los participantes en grupos y después de la distribución de los materiales a los grupos, primero lavando y secando las piedras para que las superficies de las piedras queden lisas y limpias. Dibujar imágenes de sueños en la piedra con la ayuda de un lápiz. Pintar los patrones dibujados en las piedras con pintura acrílica. Por último, rellena los patrones pintados con un pincel fino. Dejar secar las piedras pintadas.

Antes de comenzar la actividad, pregunte a los participantes cómo se sienten.

Pregúnteles qué significa este evento para ellos.

Pregúnteles en qué estado de ánimo eligieron las pinturas cuando comenzaron a pintar.

2ª etapa: Las piedras pintadas se adhieren a la losa con una pistola de silicona. Las ramas secas, los conos, los trozos de madera, las hojas se dejan a la creatividad de los participantes y se colocan sobre el tronco. El aparato de suspensión se atornilla a la parte posterior del tronco. Finalmente, el producto terminado se pule con barniz en aerosol.

Como resultado de las actividades, los participantes obtienen un nuevo producto al reunir los materiales que se encuentran en la naturaleza.

Una vez finalizada toda la actividad, pregúntale de nuevo cómo se sintió.

Pregunte si las piedras pintadas significan algo para la gente.

Pregúntele si su actividad expresa las emociones que quiere expresar.

Consejos

Gracias a esta técnica, tus sentimientos y pensamientos internos se transformarán en arte concreto. En este arte, te sentirás libre y reflejarás tu emoción a lo visual. Puedes encontrar formas de expresarte en situaciones que te hagan sentir relajado y angustiado.

3. Terapia basada en el arte de la atención plena para el bienestar emocional a través de manualidades recicladas para personas mayores: Solo Sanctuary

Introducción a la técnica general

Solo Sanctuary es una terapia basada en el arte de la atención plena diseñada específicamente para personas mayores que están solas en casa. Este enfoque terapéutico se centra en la elaboración con materiales reciclados, proporcionando una salida creativa y consciente para la expresión emocional y el bienestar. El uso de materiales reciclados enfatiza el ingenio y la conciencia ambiental.

Título del ejercicio: Santuario en solitario

Beneficios Participar en la artesanía en solitario permite a las personas expresarse de forma independiente, fomentando un sentimiento de autonomía y creatividad. El uso de materiales reciclados no solo contribuye a la responsabilidad ambiental, sino que también agrega una dimensión positiva y útil a la actividad creativa. A través del proceso de elaboración, las personas encuentran una oportunidad para la exploración emocional, lo que les permite profundizar y procesar sus emociones a través de medios no verbales. Además, la artesanía sirve como una actividad consciente y absorbente, que proporciona una distracción constructiva y positiva de los factores estresantes y los pensamientos negativos.

Materiales necesarios:

materiales reciclados como cartón, retazos de tela, botones, tapas de botellas y cualquier otro artículo

Instrucciones para la implementación

Fase 1:

- Reúna una variedad de materiales reciclados, como cartón, retazos de tela, botones, tapas de botellas y cualquier otro artículo que se pueda reutilizar.

- Anime a la persona a explorar estos materiales usando sus sentidos. Siente las texturas, escucha los sonidos y aprecia la singularidad de cada artículo reciclado.

Fase 2:

- Pídale a la persona que reflexione sobre un recuerdo o experiencia positiva. Podría ser un momento de alegría, un logro significativo o un lugar especial que aprecian.
- Escribe o haz una lista mental de los elementos clave de este recuerdo. Considere cómo se pueden representar estos elementos utilizando los materiales reciclados.

Fase 3:

- Guiar a la persona en la elaboración de un objeto u obra de arte utilizando materiales reciclados. Por ejemplo, pueden crear un collage, una escultura o un elemento decorativo que simbolice el recuerdo positivo.
- Anima a la persona a concentrarse en cada paso del proceso de elaboración, prestando atención a las texturas, colores y formas de los materiales.

Fase 4:

- A medida que avanza la elaboración, pídale a la persona que exprese su gratitud por el recuerdo positivo y la oportunidad de participar en este proceso creativo.
- Anímalos a reconocer cualquier emoción que surja durante la elaboración, ya sea que esté relacionada con el recuerdo positivo u otros sentimientos que puedan surgir.

Fase 5:

- Una vez que se complete la elaboración, pídele a la persona que se tome un momento para admirar su creación. Reflexiona sobre el recuerdo positivo y las emociones asociadas a él.
- Expresar agradecimiento por el tiempo dedicado a participar en una actividad consciente y creativa. Enfatice que el artículo elaborado sirve como una representación tangible de las emociones positivas.

Consejos

Solo Sanctuary proporciona un enfoque personalizado y consciente del bienestar emocional de las personas mayores en el hogar, ofreciendo una experiencia de artesanía significativa y respetuosa con el medio ambiente.

4. Título del ejercicio: Terapias artísticas de mindfulness

Duración: Reserva aprox. 30-45 minutos para la actividad

Elige la actividad creativa a la que quieres dedicar tiempo.

Reserva los siguientes 30-45 minutos para la actividad con un enfoque consciente.

Instrucciones para la implementación

Siéntate durante unos minutos, notando todo tu cuerpo. Ahora fíjate en tu respiración. Y deja espacio para algunas exhalaciones que sean un poco más largas y preferiblemente con una liberación y un suspiro. Esto permite que el cuerpo y la mente se relajen.

Ahora observa tus pensamientos en este momento y observa cómo está tu estado de ánimo. Solo fíjate en ello y sintoniza la actividad.

Con una amable atención presente, ahora debe encontrar los materiales que necesitará para la actividad y luego sentarse donde realizará la actividad.

Fíjate en cómo te sientas. ¿Cómo se colocan los pies y es posible sentarse relajado en la silla? Fíjate en tus manos y vuelve a fijarte en tu respiración.

Durante la actividad, ahora se le guiará sobre cómo realizar la actividad con un enfoque consciente.

Hacer la actividad con un enfoque consciente significa que de un momento a otro eres consciente de que estás sentado aquí y haciendo una actividad.

Cuando surgen pensamientos, por ejemplo, sobre algo que tienes que hacer más tarde hoy o sobre la planificación de la cena, entonces es bastante natural que surjan, y la intención aquí no es detenerte en esos pensamientos, sino practicar dejarlos ser,

dejarlos ir y volver a centrar tu atención en la actividad. Siempre es posible volver a notar cómo funcionan las manos, sentir los materiales en las manos en general y se puede registrar lo que se nota en la habitación y en el cuerpo.

Es probable que los estados de ánimo y los sentimientos también aparezcan en el camino. Sucede de forma bastante natural. De nuevo, simplemente regístralos y, en la medida de lo posible, ten un acercamiento curioso a ellos y acepta que surgen, pero sin entrar en ellos. El desarrollo de la actividad puede ser, por ejemplo, difícil. No te das cuenta de que se está perfilando de la manera que te gustaría. Es posible que sientas una sensación de frustración. Puede ser simplemente frustración y no está mal. Pero de nuevo, trata de ver si puedes aceptarlo, déjalo ir y vuelve a la actividad sintiendo las manos y viendo lo que hacen y posiblemente note la respiración.

Ahora comienza la actividad:

Cuando las manos están en movimiento a través de una actividad como esta, puede ayudar al cuerpo y la mente a calmarse. La actividad no requiere requisitos previos especiales, lo cual es un requisito previo importante, ya que de esta manera podemos reducir la tendencia a orientarnos demasiado al rendimiento. La intención es más bien acercarnos a un estado relajado del ser, donde descubrimos lo que nos preocupa de un momento a otro. Podemos descubrir de qué pensamientos está llena la cabeza, cómo se experimenta el cuerpo y en qué estado de ánimo nos encontramos en este momento.

Esta actividad ayuda a encontrar la paz en el cuerpo, los pensamientos y la mente.

Los participantes no necesariamente tienen experiencia en notar cómo se sienten mientras estamos haciendo una actividad.

Es importante que preparemos a los participantes para el propósito y la intención de la actividad MBAT, así como que utilicemos formulaciones sencillas sobre lo que significa hacer una actividad con un enfoque consciente.

Estamos preocupados por diferentes cosas en la vida y en la vida cotidiana. Pueden ser experiencias positivas y edificantes, pero también puede ser malestar, por ejemplo, pensamientos preocupantes, dolor o inquietud en el cuerpo o sentimientos como tristeza, frustración y la experiencia de estar solo.

Cuando hacemos una actividad con un enfoque consciente, nos preocupamos por compartir la atención, de modo que seamos conscientes de la actividad, por ejemplo, notemos cómo se siente el material con el que trabajamos en las manos y, al mismo tiempo, notemos lo que descubrimos en el cuerpo, en los pensamientos y en las emociones. Y todo el tiempo con un enfoque amistoso y sin prejuicios. Descubramos lo que descubramos, todo está perfectamente bien.

Cuando prestamos atención a la actividad una y otra vez, podemos encontrar que, por ejemplo, el malestar en el cuerpo o la mente cambia o tal vez desaparece por completo, o simplemente que lo encontramos de una manera diferente. La intención no es que el malestar desaparezca, sino que a pesar del malestar podamos encontrarle sentido a la realización de una actividad.

Realizar actividades con un enfoque consciente puede contribuir a lo siguiente:

Se fortalece la capacidad de mantenerse concentrado

Los músculos del cuerpo están relajados

La circulación y el ritmo respiratorio se ralentizan

La mente se calma y respondemos de forma más equilibrada a las molestias

Se fortalece la capacidad de cambiar el enfoque de los pensamientos circulares

La bondad y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás se fortalecen

5. Título de la actividad: Doodle art

Bibliografía sobre técnica/método:

Materiales para la actividad:

Papel de buena calidad, por ejemplo, papel de bambú o Fabriano 160gr.

Lápiz, regla, sacapuntas, goma de borrar, poscatusch, por ejemplo, 0,7 mm y 1,8-2,5 mm negro y un rotulador artline 0,3

Sustrato y, posiblemente, marco de fotos para el resultado final.

Fase 0

Mira posiblemente un video que demuestre el arte de los garabatos

Fase 1

Establezca un período de tiempo específico para la actividad. Ej. una hora.

Los materiales para la actividad se encuentran y se preparan en la mesa donde se sentarán los participantes. Prepara la sala y la mesa para la actividad. Aire fresco, posiblemente botella de agua, posiblemente flores en la mesa. Sencillo y muy poco, para que no interfiera con la actividad. Considera si debe haber música de fondo.

Fase 2

Los participantes toman asiento junto a los materiales y se preparan. Se les indica que realicen la actividad de la manera más silenciosa posible. No hablas

innecesariamente con los demás y, si sucede, presta atención a lo que hace a tu concentración.

Nos preparamos para estar aquí y hacer una actividad que se llama doodle art. Fíjate en el cuerpo y en la respiración. Tómate unos minutos para descubrirlo. Independientemente de lo que se note, practicamos el reconocimiento de lo que sentimos. A continuación, observe cuál es el estado de ánimo en este momento. Independientemente del estado de ánimo, está perfectamente bien. No debe ser rechazado. Fíjate en los pensamientos. ¿Hay muchos pensamientos y cuál es el contenido de los pensamientos?

Fase 3

El instructor muestra cómo se puede llevar a cabo la actividad: seguimiento en video.

Elige la composición: simetría/asimetría, armonía/dinámica, orgánica/con líneas, etc. Varía con líneas, círculos, triángulos y otras formas geométricas. Varíe con trazos de marcador finos y gruesos

A continuación, los participantes inician la actividad. Encuentra papel y lápiz y dibuja las primeras líneas y se inspira en lo que surge y continúa dibujando a medida que avanza.

Los participantes son guiados continuamente para que se den cuenta de cómo se sienten al realizar la actividad. ¿Está el cuerpo relajado, está la mente en calma, etc.? ¿Hay una necesidad de actuar y hacerlo "bien" y/o puedes permanecer en el proceso? ¿Te preocupas por ser "mejor" que los demás participantes? No es el producto lo que está en el centro, sino el proceso.

Fase 4

El instructor se asegura de que la actividad se complete. Los participantes se sientan durante unos minutos y son guiados en el descubrimiento del cuerpo y la mente en este momento. A continuación, puede haber un momento en el que los participantes vayan y miren los garabatos de los demás.

Los participantes cuentan en pocas palabras cómo fue realizar la actividad y cómo pueden hacerlo en casa cuando están solos. Tal vez se debería enmarcar un garabato para terminar el proceso.

Reflexión:

Literatura:

Anne Marie Kirketerp: Salud y bienestar a través de actividades artesanales.

Anne Marie Kirketerp: Psicología artesanal

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Educación artística y mindfulness para el florecimiento humano

6. Haz una obra de arte con los materiales en una mesa en el jardín, en la terraza, en la casa del jardín o en el interior.

Fase 0

Vea, si es posible, un video que demuestre el arte hecho de materiales naturales

Fase 1

Se reserva un tiempo específico para la actividad. Ej. 30-45 min.

Los materiales para la actividad se encuentran y se preparan en la mesa donde se sentarán los participantes. Prepara la sala y la mesa para la actividad. Aire fresco, posiblemente botella de agua, posiblemente flores en la mesa. Sencillo y muy poco, para que no interfiera con la actividad. Considera si debe haber música de fondo.

Fase 2

Los participantes toman asiento junto a los materiales y se preparan. Se les indica que realicen la actividad de la manera más silenciosa posible. No hablas innecesariamente con los demás y, si sucede, presta atención a lo que hace a tu concentración.

Nos preparamos para estar aquí y hacer una actividad que es hacer una obra de arte con materiales naturales. Fíjate en el cuerpo y en la respiración. Tómate unos minutos para descubrirlo. Independientemente de lo que se note, practicamos el reconocimiento de lo que sentimos. A continuación, observe cuál es el estado de ánimo en este momento. Independientemente del estado de ánimo, está perfectamente bien. No debe ser rechazado. Fíjate en los pensamientos. ¿Hay muchos pensamientos y cuál es el contenido de los pensamientos?

Fase 3

El instructor muestra cómo se puede llevar a cabo la actividad: seguimiento en video.

A continuación, los participantes inician la actividad. Déjate inspirar por todos los materiales que se han ido recopilando. Dejemos que las impresiones sensoriales tengan lugar; cómo se sienten los materiales, colores, formas, etc.

Los participantes son guiados continuamente para que se den cuenta de cómo se sienten al realizar la actividad. ¿Está el cuerpo relajado, está la mente en calma, etc.? ¿Hay una necesidad de actuar y hacerlo "bien" y/o puedes permanecer en el proceso? ¿Te preocupas por ser "mejor" que los demás participantes? No es el producto lo que está en el centro, sino el proceso.

Fase 4

El instructor se asegura de que la actividad se complete. Los participantes se sientan durante unos minutos y son guiados en el descubrimiento del cuerpo y la mente en este momento. A continuación, puede haber un momento en el que los participantes vayan y miren las "obras" que cada uno ha producido.

Los participantes cuentan en pocas palabras cómo fue realizar la actividad y cómo pueden hacerlo en casa cuando están solos.

Reflexión:

Literatura:

Anne Marie Kirketerp: Salud y bienestar a través de actividades artesanales.

Anne Marie Kirketerp: Psicología artesanal

Lone Fjordback , Tatiana Chemi , Elvira Brattico : Educación artística y mindfulness para el florecimiento humano

7. Título de la técnica: Scrapbooking

Introducción a la técnica general

El álbum de recortes es una forma de actividad terapéutica que se puede utilizar para apoyar a las personas mayores en la autoexpresión creativa. La técnica consiste en crear una representación visual de recuerdos y experiencias con el uso de una variedad de materiales, como fotos, papeles, pegatinas, plantas secas, entradas antiguas, por ejemplo, para ir al cine o al teatro, adornos de la categoría de artes y manualidades, botones y otras decoraciones. El scrapbooking permite a las personas mayores reflexionar sobre sus historias de vida y también promover la autoestima, el empoderamiento y el bienestar. Como forma de autoexpresión, los álbumes de recortes pueden ayudar a las personas mayores a explorar sus emociones y recuerdos de una manera segura y creativa. También es una forma de que las personas mayores se conecten con otras compartiendo sus historias y experiencias. Comienza con la

selección de un tema, como la familia, un viaje o un evento específico, que sirve como hilo conductor a lo largo del proyecto. Este tema ayuda a las personas mayores a organizar sus fotos, recuerdos y diarios para crear una narrativa cohesiva y atractiva.

El uso de materiales de calidad de archivo garantiza la longevidad de sus creaciones, y las personas mayores pueden experimentar con diversas técnicas para mejorar sus páginas. Estas técnicas pueden incluir la superposición de papeles, el uso de elementos decorativos como pegatinas y cintas, la incorporación de formas troqueladas y la adición de textura y dimensión con adhesivo de espuma. Las personas mayores también pueden emplear técnicas como el estampado de caucho y la caligrafía para personalizar aún más sus álbumes de recortes.

Álbum de recortes:

Anima a las personas mayores a reflexionar sobre sus recuerdos y experiencias. A través del diario, pueden escribir anécdotas significativas, leyendas y reflexiones personales junto con sus fotos, proporcionando contexto y profundidad emocional a sus creaciones.

ofrece a las personas mayores la oportunidad de buscar inspiración en revistas, libros, recursos en línea y comunidades de álbumes de recortes. Pueden compartir sus trabajos, aprender nuevas técnicas y conectarse con otros entusiastas, fomentando un sentido de comunidad y creatividad. El álbum de recortes como técnica artística para personas mayores combina la alegría de la creatividad, la narración de historias y el recuerdo.

Les permite preservar artísticamente sus recuerdos, compartir sus historias de vida y encontrar satisfacción en una búsqueda artística gratificante y atractiva.

Beneficios:

- Mejorar la memoria
- Remedio creativo
- Relaciones y conexiones sociales
- Reducción del estrés para la salud emocional
- Mantener la historia familiar
- Efectos terapéuticos
- Participación en la actividad física

Materiales necesarios:

Selecciona un álbum o álbum de recortes que tenga páginas libres de lignina y ácido si quieres que tus fotos y recuerdos duren toda la vida.

- Papel: Varios colores y patrones de papel de álbum de recortes sin ácido para adornos y fondos.

- Adhesivos: Para pegar fotos y papel a las páginas, utilice adhesivos seguros para las fotos, como cinta adhesiva de doble cara, barras de pegamento o esquinas para fotos.
- Tijeras: Un juego de tijeras precisas y afiladas para recortar papel e imágenes.
- Bolígrafos y marcadores: Para llevar un diario, etiquetar y añadir detalles a tus páginas, utiliza rotuladores y rotuladores con calidad de archivo.
- Elementos decorativos: Piezas decorativas que añaden estilo a tus páginas, como troquelados, pegatinas, cintas, botones y trenzas.
- Imágenes: Imprime o recopila las imágenes que desees usar en tu álbum de recortes. Asegúrese de que se rocíen con una solución fotosegura o se impriman en papel libre de ácido.
- Una regla y un tapete de corte son herramientas útiles para medir y cortar con precisión materiales como papel y fotografías.
- Sellos y almohadillas de tinta: Utilice almohadillas de tinta y sellos de archivo para agregar patrones y diseños distintivos a sus páginas.
- Los protectores de página son fundas de plástico transparente que protegen sus páginas de posibles daños y abrasiones.
- Plantillas y plantillas: Las galerías de símbolos y las plantillas te ayudan a crear formas y diseños coherentes en tus sitios.
- Contenedores de almacenamiento: Utilice contenedores de almacenamiento para mantener sus herramientas, papeles y adornos en orden.
- Publicaciones y libros antiguos: Para crear un ambiente vintage o ecléctico, reutiliza el texto y las fotos de publicaciones o libros antiguos.
- Se utiliza una herramienta llamada redondeador de esquinas para dar a las imágenes y al papel una apariencia pulida en sus esquinas.
- Punzones decorativos: Punzones hechos de diferentes formas que se utilizan para crear acentos y bordes.
- Washi Tape: Cinta adhesiva decorativa para tus páginas que viene en una variedad de colores y patrones.
- Las tarjetas de diario son tarjetas prefabricadas o hechas a mano que se utilizan para anotar ideas, recuerdos y detalles.
- Recortadora de papel: Un instrumento para crear bordes limpios y cortes rectos.

Instrucciones para la implementación

(hable directamente con el formador/facilitador explicando los ejercicios en fases y añada las imágenes si es necesario para explicar mejor el concepto)

Los formadores deben dar la bienvenida a los participantes. El entrenador debe explicar a las personas mayores que con esta actividad quieren proporcionar a las personas mayores una salida creativa para la autoexpresión, la reminiscencia y la conexión social. Además, esta técnica garantizará una experiencia fluida y agradable para los participantes.

Fase 1: Introducción e inspiración

Comience con una cálida y amistosa bienvenida. Después de eso, haga una descripción general e introducción al mundo de los álbumes de recortes. Presente ejemplos de álbumes de recortes completados para animar e inspirar a las personas mayores y demostrar las posibilidades. Discuta sobre las ventajas mentales y emocionales de los álbumes de recortes para las personas mayores.

Fase 2: Recolección de materiales

Proporcione a cada participante un kit básico de álbum de recortes, que incluya un álbum, papel, adhesivos, tijeras, bolígrafos y adornos. Explique el propósito de cada artículo y demuestre cómo usar adhesivos y herramientas de manera segura.

Fase 3: Elegir un tema

Ayude a los participantes a elegir un tema para su álbum de recortes en función de sus intereses, como la familia, las vacaciones, los pasatiempos o cualquier otro tema que se refleje en su estado de ánimo. Anime a los participantes a compartir los temas elegidos con el grupo, fomentando un sentido de comunidad.

Fase 4: Organización de fotos y recuerdos

Dé instrucciones a los participantes para que reúnan cualquier material relacionado con el tema seleccionado, incluidas imágenes y recuerdos. Dé consejos sobre cómo clasificar y organizar los suministros para que los álbumes de recortes sean más fáciles de manejar.

Fase 5: Diseño del diseño

Antes de adjuntar las fotos y el papel, muestre cómo organizarlos para crear el diseño. Fomenta la creatividad en la combinación de colores, patrones y texturas para crear páginas visualmente atractivas.

Fase 6: Añadir toques personales

Para mejorar el atractivo visual, agregue pegatinas, decoraciones y otros componentes decorativos. Enfatice lo importante que es incluir toques personales en el álbum de recortes, como comentarios escritos a mano, para que sea especial y memorable.

Fase 7: Diario y reflexión

Discuta la importancia de escribir un diario en los álbumes de recortes para capturar recuerdos y emociones. Proporcione indicaciones para la reflexión y la narración de historias para acompañar las imágenes.

Fase 8: Compartir y celebrar

Crea un entorno inclusivo y de apoyo para que los asistentes puedan compartir las páginas de su álbum de recortes con el grupo. Fomente la conversación sobre los recuerdos y cuentos que se capturan en los álbumes de recortes.

Fase 9: Palabras de clausura:

Expresar gratitud a los participantes por su participación e inventiva. Promociona el scrapbooking como una actividad continua y agradable.

Recuerde adaptar el ritmo y el nivel de asistencia en función de las necesidades y preferencias de los participantes. ¡Disfruta del proceso de crear juntos hermosos y significativos álbumes de recortes!

Consejos

TEMAS PARA SCRAPBOOKING

Hay muchos temas diferentes que las personas mayores pueden explorar con los álbumes de recortes, y la selección con frecuencia se reduce a preferencias personales y experiencias de vida. Los siguientes temas para álbumes de recortes pueden ser interesantes para las personas mayores:

- Hitos de la vida: Registre las ocasiones importantes de su vida, como matrimonios, aniversarios, graduaciones y jubilaciones.
- Herencia familiar: Organice fotos familiares antiguas, anécdotas y datos genealógicos en un álbum de recortes que siga el árbol genealógico.
- Aventuras de viaje: muestra fotos, boletos y recuerdos de tus viajes y vacaciones para preservar los recuerdos.
- Álbum de amistad: Honra las relaciones que unen a los amigos manteniendo un álbum de recortes lleno de recuerdos y eventos que ambos tienen en común.
- Intereses y pasatiempos: Resalta las pasiones de una persona mayor, ya sea la cocina, el arte, la jardinería o cualquier otra cosa.
- Servicio militar: Honra y recuerda tu tiempo en las fuerzas armadas con un álbum de recortes dedicado a tus experiencias allí.
- Días festivos y celebraciones: Haz álbumes de recortes para ciertas ocasiones o días festivos, como Navidad, aniversarios o reuniones familiares.
- Memory Lane: Registre su edad adulta temprana, sus años escolares y sus recuerdos de la infancia para hacer un viaje por el carril de la memoria. Se debe invitar a las personas mayores a compartir sus experiencias de vida, sabiduría y pensamientos sobre una variedad de temas.
- Proyecto de legado: Crea un álbum de recortes que comparta lecciones de vida, ideales y anécdotas como una forma de dejar un legado personal.
- Animales y mascotas: Arma un álbum de recortes con fotos de tus animales queridos y los momentos que pasaste con ellos.
- Participación en la comunidad: Destaque las formas en que una persona mayor se ha ofrecido como voluntario, ha participado en asuntos cívicos o ha apoyado eventos en el vecindario.
- Recetas favoritas: Crea un álbum de recortes con las costumbres culinarias, las recetas favoritas y los recuerdos de cocina de tu familia.
- Trabajos creativos: Si una persona mayor tiene intereses artísticos o artesanales, mantenga un álbum de recortes como registro de su viaje creativo.

- Evolución de la tecnología: Documenta la evolución de la tecnología a lo largo del tiempo, incorporando dispositivos, imágenes y recuerdos antiguos.
- Historia de amor: Crea un álbum de recortes dedicado al noviazgo, los hitos de su relación y las experiencias comunes de una pareja de personas mayores.
- Logros y honores: Destaque los honores, premios y distinciones que un estudiante de último año ha adquirido a lo largo de su vida.
- Capear tormentas: Capture la fuerza interior y la resiliencia de una persona mayor demostrando cómo superó la adversidad y persistió.

La incorporación de una economía circular y un enfoque ecológico en el álbum de recortes puede ayudar a convertirlo en una actividad sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Estas son algunas formas de hacerlo:

- Use materiales reciclados: Anime a las personas mayores a usar materiales reciclados para sus álbumes de recortes, como periódicos viejos, revistas u otros productos de papel. Esto ayuda a reducir los residuos y apoya una economía circular.
- Elige productos ecológicos: A la hora de seleccionar adhesivos, pegatinas y otros elementos decorativos, elige opciones ecológicas fabricadas con materiales sostenibles. Esto ayuda a reducir el impacto ambiental de la actividad.
- Utiliza herramientas digitales de scrapbooking: Considera la posibilidad de utilizar herramientas digitales de scrapbooking, que eliminan por completo la necesidad de materiales físicos. Este enfoque es más sostenible y también ofrece más flexibilidad y opciones creativas.
- Reutilice los álbumes de recortes antiguos: Anime a las personas mayores a reutilizar los álbumes de recortes antiguos reutilizando páginas viejas o incorporándolas a nuevos proyectos. Esto ayuda a reducir los residuos y apoya una economía circular.
- Comparta materiales de álbumes de recortes: Anime a las personas mayores a compartir sus materiales de álbumes de recortes con otras personas, como amigos, familiares u otras personas mayores. Esto ayuda a reducir la necesidad de nuevos materiales y apoya una economía circular.

La implementación de la economía circular y el enfoque ecológico en los álbumes de recortes permitirá a las personas mayores disfrutar de una actividad sostenible y respetuosa con el medio ambiente que celebra sus recuerdos y experiencias.

El álbum de recortes es un pasatiempo popular que consiste en crear álbumes o libros de recuerdos para preservar y mostrar experiencias, eventos y recuerdos personales. Es una forma creativa de documentar la historia de la vida de una persona mediante el uso de fotografías, recuerdos y elementos decorativos como pegatinas, adornos y papel. El proceso de scrapbooking implica seleccionar y organizar fotografías y otros materiales de una manera visualmente agradable y significativa, a menudo con el objetivo de contar una historia o capturar un momento específico en el tiempo.

Según Hall y Buzwell (2009), la popularidad de los álbumes de recortes ha crecido en los últimos años a medida que las personas buscan documentar sus vidas y preservar sus recuerdos. Se ha descubierto que el álbum de recortes tiene beneficios terapéuticos, incluida la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo, ya que permite a las personas reflexionar sobre experiencias positivas y conectarse con sus emociones (Grainger, 2017). Además, puede promover la unión familiar y fortalecer las relaciones al permitir que las personas compartan sus recuerdos e historias con sus seres queridos (Rosenberg, 2010).

Documentar y preservar recuerdos y experiencias personales a través de álbumes de recortes es un esfuerzo creativo y gratificante. Puede ser una herramienta para la introspección y el desarrollo personal, y también puede ser una forma de construir lazos familiares y establecer conexiones con los seres queridos.

8.Arte y Plantación Terapéutica para Adultos Mayores

Introducción a la técnica general

(explique en detalle las características de las técnicas que propone relacionadas con el arte involucrado, es decir, música, danza, pintura, etc. Explique también los beneficios generales que el uso de este tipo de arte puede aportar a los alumnos)

Establecer el bienestar a través de la naturaleza y la creatividad

Una de las técnicas que se pueden utilizar para mejorar el bienestar de las personas mayores es el arte y la siembra terapéutica, que se percibe como un enfoque innovador y holístico que combina los beneficios de la jardinería con la expresión artística. Esta forma de tratamiento de horticultura reconoce el impacto significativo que la interacción con la naturaleza y la participación en actividades artísticas pueden tener en la salud física, mental y emocional. El objetivo es diseñar y crear espacios inclusivos y accesibles que vayan más allá de la jardinería típica o tradicional, brindando a las personas mayores oportunidades para la interacción social, el desarrollo personal y un sentido de propósito revitalizado.

Las personas mayores pueden beneficiarse del arte y la siembra terapéutica, ya que implica el diseño y cultivo intencional de jardines para promover la salud y el bienestar general entre las personas mayores. Este enfoque incorpora los beneficios terapéuticos de interactuar con las plantas y la naturaleza, e integra elementos creativos para estimular los sentidos y fomentar la autoexpresión. Va más allá del concepto tradicional de jardinería al presentar actividades artísticas, como pintar, hacer manualidades o esculpir, en la experiencia de la jardinería. Este enfoque multidimensional tiene en cuenta las capacidades físicas y cognitivas de las personas

mayores para crear un entorno que satisfaga las necesidades y preferencias únicas de las personas mayores.

Objetivos: Promover la salud física

- Hacer ejercicio suave
- Creación de espacios accesibles
- Estimulación de las funciones cognitivas
- Aprendizaje e intercambio de conocimientos.
- Mejora de la memoria
- Fomentar el bienestar emocional
- Sensación de logro
- Reducción del estrés
- Fomentar la conexión social
- Construcción de la comunidad
- Actividades Grupales
- Experiencias sensoriales estimulantes
- Selección diversa de plantas
- Expresión artística
- Cultivar un sentido de propósito y significado
- Conexión personal con la naturaleza
- Contribuir a la comunidad

Beneficios:

- Bienestar Físico
- Flexibilidad y movilidad mejoradas
- Fuerza mejorada
- Relaciones sociales y vinculación
- Experiencias compartidas
- Actividades en equipo
- Estimulación sensorial y cognitiva
- Atención plena
- Bienestar holístico y emocional
- Mejora de la memoria
- Mejora del estado de ánimo y la salud mental, estado de ánimo positivo
- Ambiente Terapéutico
- Aislamiento reducido
- Reducción del estrés
- Expresión creativa
- Terapia de la naturaleza y conciencia ambiental
- Mejora de la calidad de vida

Materiales necesarios: enumere los materiales que se necesitan

Dependiendo de las actividades particulares y el tamaño del proyecto de jardinería, se requerirán diferentes equipos para la siembra artística y terapéutica para personas mayores. A continuación se muestra un inventario general de herramientas que podrían ser útiles para este tipo de tareas:

Herramientas de jardinería y otros equipos de jardinería necesarios:

- Podadoras o tijeras de podar
- Rastrillos ligeros
- Guantes de jardín ergonómicos
- Reclinatorios o rodilleras
- Camas elevadas para facilitar el acceso y reducir la flexión
- Macetas en macetas para opciones de plantación versátiles
- Equipos de riego (regaderas, mangueras con boquillas ajustables, sistemas de goteo para un riego eficiente)

Zonas de descanso y asientos:

- Bancos o sillas cómodas para los descansos
- Zonas de sombra para protegerse del sol

Materiales educativos:

- Libros y revistas de jardinería
- Materiales de referencia

Materiales de arte: - Pinturas y pinceles

- Lienzos o papeles en blanco para actividades de pintura
- Materiales de manualidades para proyectos creativos (p. ej., latas, macetas, mosaicos, pegamento)

Elementos sensoriales:

- Plantas aromáticas (como la menta y la lavanda) para estimular los sentidos;
- Instrumentos musicales al aire libre o campanas de viento
- Caminos con textura (como baldosas texturizadas o piedras lisas).
- Herramientas comunitarias y de colaboración:
- Salas para el almacenamiento de equipos y materiales compartidos;
- amplias zonas comunes de trabajo o parcelas de jardinería compartidas;
- Hojas de inscripción o calendarios para actividades grupales

Equipos de seguridad y ayudas de accesibilidad:

- Botiquín de primeros auxilios
- Protector solar y sombreros para protegerse del sol
- Superficies antideslizantes en pasarelas
- Ayudas a la movilidad para personas con necesidades específicas
- Pasamanos o soportes de estabilidad

Consideraciones ambientales:

- Contenedores de compostaje para el reciclaje de residuos orgánicos
- Barriles de lluvia o sistemas de recolección de agua

Instrucciones para la implementación

(hable directamente con el formador/facilitador explicando los ejercicios en fases y añada las imágenes si es necesario para explicar mejor el concepto)

Cómo implementar paso a paso Actividades de Arte y Siembra Terapéutica

Fase 1: Fase de preparación

Realizar una evaluación detallada de las capacidades físicas de cada participante y de cualquier necesidad y/o requisito específico. Diseñe el diseño del jardín, tenga en cuenta la ubicación de los asientos, los espacios dedicados al arte y la accesibilidad. Asegúrese de que todo el equipo, los materiales de arte y las herramientas de jardinería estén bien organizados y sean de fácil acceso. Ensamble secciones para sentarse, camas elevadas o contenedores y cualquier otro elemento de seguridad necesario. Organice libros de jardinería o materiales de referencia para que los participantes los exploren. Asegúrese de que las reglas de seguridad sean claras para todos los participantes.

Fase 2: Taller de Fundamentos de Jardinería

Comience el programa con una cálida bienvenida y haga presentaciones antes de que comience la sesión (taller). Dar una breve descripción del programa, destacando sus objetivos y los beneficios holísticos para los participantes.

Organice un taller sobre técnicas fundamentales de jardinería, que incluya temas como la siembra de semillas, el riego y el cuidado de las plantas. Fomentar las preguntas y las discusiones para Promover el diálogo y las indagaciones para crear un ambiente de aprendizaje cooperativo y un entorno de aprendizaje colaborativo.

Presentar el aspecto artístico del programa, explicando los materiales de arte que están disponibles y las posibles tareas creativas. Enfatique los efectos curativos de integrar la jardinería con la expresión artística.

Fase 3: Práctica de actividades artísticas y jardinería

Involucre a los participantes en tareas y actividades prácticas de jardinería, como plantar semillas, desmalezar o cuidar plantas ya existentes. Brinde orientación y apoyo, también asegúrese de que todos puedan participar a su propio ritmo.

Inicie una sesión sobre expresión artística, permitiendo a los participantes pintar macetas, crear marcadores de jardín o participar en otros proyectos y tareas creativas. Enfatique el trabajo en equipo que puede fomentar un ambiente relajado y alentador para la autoexpresión.

Haga arreglos para que el grupo trabaje en conjunto en un proyecto de arte colaborativo, como hacer una escultura de jardín o un mural comunitario. Enfatique el trabajo en equipo y la sucesión compartida.

Fase 4: Técnicas de sanación y autorreflexión

Introduzca prácticas curativas como la meditación, el yoga o el ejercicio suave en el entorno del jardín. Asegúrese de que los participantes se sientan cómodos y ajuste las modificaciones según sea necesario.

Crear un espacio para los participantes, donde puedan reflexionar sobre sus experiencias. Fomente las discusiones grupales, permitiendo que las personas puedan expresar sus ideas, emociones y cualquier conocimiento adquirido.

Fase 5: Construcción y Desarrollo Comunitario

Haga un plan para el cuidado rutinario del jardín, que incluya el riego, el deshierbe y la poda. Anime a los participantes a hacerse cargo de tareas particulares para fomentar el sentido de responsabilidad.

Planifique eventos y actividades regulares para fomentar la comunidad, como picnics grupales, celebraciones con temas de jardín o talleres educativos. . Fomenta un sentimiento de trabajo en equipo y logros compartidos. Puedes utilizar las celebraciones anuales como Semana Santa, Halloween o Navidad y cualquier otra. Tenga en cuenta los cambios estacionales al planificar las actividades y eduque a los participantes sobre las características únicas de las plantas durante las diferentes épocas del año.

Consejos

- Para proporcionar experiencia específica y una variedad de perspectivas, invite a invitados locales y expertos, como horticultores, artistas o terapeutas, para sesiones de invitados.
- Promueva llevar un diario a lo largo de los talleres para dar a los participantes diarios de jardinería y registrar sus experiencias, ideas y pensamientos introspectivos.
- Para que los materiales educativos sean más interesantes, utilice componentes interactivos como juegos o cuestionarios sobre la identificación de plantas.

- Tener en cuenta las preferencias y sensibilidades culturales, incluyendo una variedad de flora y piezas artísticas y elementos artísticos que reflejen los antecedentes culturales de los participantes.
- Anime a los participantes a continuar su conexión con la naturaleza y la jardinería en casa.
- Cree un muro de recuerdos: establezca un espacio designado para que los participantes muestren sus obras de arte, fotografías y cualquier otro recuerdo, creando una representación visual de su viaje.
- La aplicación de los principios de la economía circular en el contexto de la plantación artística y terapéutica para personas mayores puede contribuir a la sostenibilidad y a la eficiencia de los recursos. Aquí hay una lista de diez consideraciones importantes:
- Promover el reciclaje de recursos para proyectos artísticos, como reciclar cosas no deseadas, palets o contenedores en desuso para convertirlos en decoración de jardines.
- Proporcione contenedores de reciclaje especiales para desechos no orgánicos, como recipientes de plástico o materiales de embalaje utilizados en actividades de jardinería y arte.
- Formar alianzas con empresas locales para la donación de materiales recuperados, promoviendo un ciclo de economía circular dentro de la comunidad.
- Para fomentar la reutilización de equipos y reducir la necesidad de nuevos recursos, anime a los participantes a investigar las herramientas de jardinería reacondicionadas o usadas.
- Instale un sistema de compostaje para procesar los desechos orgánicos de las tareas de jardinería y producir compost con alto contenido de nutrientes para el jardín.
- Implemente medidas de ahorro de agua, como la recolección de agua de lluvia o un sistema de riego de circuito cerrado para minimizar el desperdicio de agua y promover el uso eficiente del agua.
- Dar prioridad a las plantas nativas y de origen local para apoyar la biodiversidad, reducir las emisiones del transporte y promover la salud de los ecosistemas locales.
- Realizar talleres de reparación y mantenimiento de herramientas y equipos de jardinería, alargando su vida útil y reduciendo la necesidad de nuevas compras.

Consejos - equipo

- Elementos terapéuticos que pueden ser útiles:
- Cojines o colchonetas de meditación para espacios de meditación designados
- Accesorios de ejercicio suaves (p. ej., colchonetas de yoga, bandas de resistencia)
- Música relajante de fondo o sonidos de la naturaleza

