

1. Técnicas artísticas manuales basadas en la atención plena en los países socios del proyecto: análisis de necesidades.	3
2. Terapia artística basada en la práctica de mindfulness (MBAT) para personas mayores	5
3. Presentación de Laury Rappaport MBAT. Descripción de la metodología MBAT	12
4. Adaptación del enfoque MBAT de Laury Rappaport	14
5. Ventajas, desventajas, problemas de salud en los que MBAT es útil y otras cosas para el enfoque MBAT.	18
6. Economía circular, enfoque ecológico en MBAT	21

1. Técnicas artísticas manuales basadas en la atención plena en los países socios del proyecto: análisis de necesidades.

Antes de crear el material didáctico actual, los socios del proyecto decidieron realizar un análisis de necesidades. Dado que todos los países que participan en el proyecto dan prioridad a la calidad y aplicabilidad de los productos intelectuales del proyecto, la investigación se basó en el método de discusión de grupos focales con educadores de adultos que se especializan en trabajar con personas mayores.

El estudio se llevó a cabo en todos los países socios del proyecto desde el verano de 2022 hasta finales de 2022. El objetivo del estudio fue determinar los problemas de salud mental más comunes entre las personas mayores en el contexto de la pandemia de COVID-19. Un objetivo adicional fue identificar las necesidades y preferencias de las personas mayores y los educadores de adultos con respecto al desarrollo de una aplicación móvil para Android para reducir el estrés a través de prácticas de atención plena y terapia artística.

El instrumento de investigación se desarrolló de acuerdo con todos los socios del proyecto antes de que se llevara a cabo el estudio. Las preguntas se centraron en descubrir problemas de salud mental, identificar sus causas, determinar la familiaridad de los educadores de adultos y las personas mayores con la educación de atención plena y la terapia artística, y explorar las técnicas que utilizan en su trabajo. La encuesta también incluyó preguntas sobre las habilidades de TI de las personas mayores, la frecuencia de uso de aplicaciones móviles y la capacidad general para usar herramientas digitales.

En el estudio participaron especialistas de diversos campos, incluidos trabajadores sociales, trabajadores médicos, especialistas en empleo, psicólogos, terapeutas de arte y otros. Se entrevistó a un total de 33 especialistas de los seis países socios del proyecto (Lituania, Chipre, Dinamarca, España, Turquía y Polonia). A pesar de la gran variedad de prácticas y experiencias en cada país, no se encontraron diferencias significativas en las respuestas.



Investigadores del ERCC y participantes en entrevistas (Lituania, Nida, 2022)

Los datos se analizaron utilizando el método de análisis temático, que consiste en la lectura de los datos y la identificación de patrones en el significado para encontrar temas. De los resultados surgieron cinco temas principales: problemas psicológicos, causas de problemas psicológicos, prácticas para manejar el estrés y otros problemas psicológicos, desafíos y oportunidades en la aplicación de la terapia artística basada en la atención plena, y especificaciones de la próxima aplicación que se está desarrollando.

En cuanto a los problemas de salud mental más comunes que enfrentan las personas mayores en el contexto de la pandemia de COVID-19, se enumeraron los siguientes: ansiedad, agresión, ira, molestia, soledad, tristeza, miedo y sensación de inseguridad. El insomnio, el estrés y el estado de ánimo deprimido se mencionaron con frecuencia.

A los participantes del estudio se les preguntó sobre las razones detrás de estos problemas. Los problemas mencionados se agruparon en subgrupos correspondientes: problemas financieros (falta de dinero, precios altos), problemas de salud (demencia, problemas físicos asociados con el envejecimiento), exclusión (separación de familiares, dependencia de otros, sentirse confinado), pérdida (divorcio, pérdida de un cónyuge y otros) y dificultades de la vida (miedo a la muerte, desesperación debido a la pérdida de estatus social después de la jubilación y otros). Es importante tener en cuenta que durante las conversaciones, la pandemia y la enfermedad de COVID-19, así como la amenaza de enfermarse, no se destacaron como relevantes o causantes de problemas psicológicos. Dado que la investigación se realizó en el mismo año de la invasión rusa de Ucrania y el inicio de la guerra, el miedo relacionado con estos eventos se convirtió en una razón más relevante para los problemas psicológicos.

En lo que respecta a las estrategias y prácticas de afrontamiento para manejar el estrés y otros problemas psicológicos, los participantes del estudio mencionaron varios métodos. Una de las estrategias más comunes fue buscar la comunicación. Los participantes señalaron que cuando se sienten ansiosos o experimentan emociones negativas, tratan de comunicarse tanto como sea posible. También mencionaron compartir sus sentimientos y emociones con una persona

de confianza, como un líder de grupo o un educador. Algunos educadores de adultos declararon abiertamente que las personas mayores a menudo usan sedantes u otros medicamentos para combatir el estrés. El estudio también tuvo como objetivo destacar los desafíos que enfrentan los educadores de adultos al implementar la terapia artística basada en la atención plena y otras prácticas meditativas. Los desafíos financieros se mencionaron sistemáticamente en todos los países socios del proyecto. También se destacó la falta de conocimientos y habilidades relacionadas con la aplicación de la arteterapia basada en mindfulness, así como la ausencia de metodologías necesarias. Además, se observó la falta de recursos humanos y la complejidad de las condiciones de trabajo durante la pandemia de COVID-19, lo que llevó a un aumento del agotamiento profesional entre los especialistas. Otro aspecto fue la falta de preparación de las personas mayores, que abarcó múltiples factores, como su falta de voluntad para adoptar nuevas metodologías, especialmente en el campo de las tecnologías de la información, los problemas de salud de las personas mayores que dificultan su capacidad para utilizar libremente las herramientas informáticas (por ejemplo, la enfermedad de Parkinson), el acceso limitado a las instituciones que ofrecen terapia artística basada en la atención plena, las limitaciones financieras y los bajos niveles de conocimientos informáticos. Una respuesta interesante vino de España, donde un participante del estudio que trabajaba con personas mayores mencionó el bajo nivel cultural de algunas personas mayores, lo que llevó a su ignorancia sobre el arte, la terapia, las meditaciones y prácticas similares.

Uno de los objetivos integrales del estudio fue identificar las necesidades básicas de las personas mayores y los educadores de adultos para la aplicación móvil MBAT. Los participantes hicieron hincapié en la necesidad de una navegación extremadamente sencilla, un balance de colores, un tamaño de letra legible, instrucciones de audio y vídeo, y una amplia selección de técnicas. Otras ideas incluían que la aplicación tuviera una función para registrar actividades, una función de evaluación de emociones (prueba previa a la técnica) y no más de siete categorías, cada una de las cuales contenía varias o más técnicas. Los participantes del estudio también expresaron su deseo de que la aplicación incluya materiales educativos sobre la metodología de la concienciación a través de la arteterapia. Sobre la base de estas respuestas y recomendaciones, la aplicación móvil MBAT se desarrolló siguiendo los estándares de la UE (puede encontrar más información aquí: Descripción general de los fundamentos de accesibilidad).

En conclusión, el estudio ayudó a identificar las necesidades básicas de las personas mayores y los educadores de adultos para el desarrollo de este manual, la plataforma de e-learning y la aplicación móvil Android. El estudio confirmó la relevancia del proyecto, ya que incluso cuando la amenaza de la pandemia de COVID-19 disminuye, otros factores externos causantes de estrés (como la guerra en Ucrania, el aumento de la inflación y el estrés debido a otras circunstancias) alientan aún más la búsqueda de formas de mantener la calma y mantener una salud mental sólida.

Información adicional

Descripción general de los fundamentos de accesibilidad:
<https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>

Preguntas de autoevaluación

1. ¿Qué método de investigación se empleó para llevar a cabo el análisis de las necesidades del material didáctico del proyecto?
 - a) Encuestas
 - b) Entrevistas**
 - c) Análisis temático
 - d) Estudios de casos

2. ¿Cuál fue el objetivo principal del estudio realizado desde el verano de 2022 hasta finales de 2022?
 - a) Evaluación de la salud física de las personas mayores
 - b) Identificar problemas comunes de salud mental entre las personas mayores durante la pandemia de COVID-19**
 - c) Evaluar la eficacia de las aplicaciones móviles existentes
 - d) Analizar las competencias informáticas de las personas mayores y de los educadores de adultos

3. ¿Cuántos especialistas fueron entrevistados en los seis países socios del proyecto?
 - a) 22
 - b) 33**
 - c) 45
 - d) 55

4. ¿Qué método de investigación se utilizó para analizar los datos recopilados?
 - a) Análisis estadístico
 - b) Análisis temático**
 - c) Análisis comparativo
 - d) Análisis experimental

5. Según el estudio, ¿cuáles fueron los principales temas que surgieron del análisis temático de los resultados?
 - a) Cuestiones económicas, desafíos políticos, oportunidades sociales
 - b) Problemas psicológicos, causas, estrategias de afrontamiento, desafíos y especificaciones de la aplicación**
 - c) Diferencias culturales, barreras lingüísticas, avances tecnológicos
 - d) Salud física, bienestar emocional, factores ambientales

2. Terapia artística basada en la práctica de mindfulness (MBAT) para personas mayores

La formación en arteterapia basada en mindfulness para personas mayores es un programa diseñado para arteterapeutas y profesionales de la salud (Demir, 2022). Esta formación se centra en la utilización de la terapia artística basada en la atención plena, un enfoque terapéutico que permite a las personas mayores explorar sus emociones y pensamientos a través de la expresión artística.

El objetivo de esta capacitación es proporcionar a los participantes el conocimiento y las habilidades necesarias para ayudar a los adultos mayores a mejorar su bienestar emocional y mental a través de la expresión artística. La capacitación está diseñada para abordar las necesidades únicas de las personas mayores, enfatizando la importancia de respetar su autenticidad y experiencias de vida.

La formación en arteterapia basada en la atención plena (O'Grady y Wayne, 2007) para las personas mayores abarca los principios de la terapia basada en la atención plena y los métodos de terapia artística. Los participantes también son educados sobre los principios éticos y las normas profesionales relevantes para el campo.



Personas mayores haciendo artesanías de arcilla, Turquía, 2023

La formación suele estar estructurada de forma interactiva, utilizando ejemplos prácticos y estudios de casos para mejorar la experiencia de aprendizaje. También hace hincapié en la adopción de un enfoque profesional y ético cuando se trabaja con personas mayores.

Los programas educativos (Huxtable et al., 2022) pueden ofrecer formación en varios niveles, cada uno con su propio enfoque. Algunos cursos cubren los fundamentos de la arteterapia y la terapia basada en la atención plena para personas mayores, mientras que otros profundizan en temas más avanzados como la planificación, implementación y evaluación de los procesos de arteterapia.

La formación en arteterapia basada en mindfulness para personas mayores abarca tanto aspectos académicos como clínicos. Los participantes aprenden a diseñar intervenciones para mejorar el bienestar psicológico de las personas mayores utilizando técnicas de arteterapia.

La capacitación (Durost, 2011) enfatiza la utilización y los beneficios de la arteterapia para las personas mayores, identifica los factores de riesgo que afectan la salud emocional y mental de los adultos mayores, cubre el desarrollo y la implementación de procesos terapéuticos y explora métodos para evaluar los resultados de la arteterapia.

La formación en arteterapia basada en la atención plena para las personas mayores sirve como una oportunidad para el desarrollo profesional y la concienciación, mejorando en última instancia la calidad de vida de las personas mayores. Los profesionales de la salud que trabajan con adultos mayores pueden ser más creativos y efectivos en sus intervenciones para la salud psicológica y mental de esta población cuando comprenden los beneficios de la arteterapia. En consecuencia, las personas mayores pueden llevar una vida más saludable, feliz y satisfactoria.

Aunque los currículos varían de una institución a otra, suelen incluir los siguientes temas **(descritos en esta guía):**

Arteterapia basada en mindfulness: ¿Qué es la arteterapia basada en mindfulness, cómo se aplica y con qué fines?

Adaptación de la arteterapia basada en la práctica del mindfulness

Efectos de la arteterapia basada en la práctica de mindfulness.

Ecología y economía circular en la aplicación de MBAT.

Del mismo modo, la formación en arteterapia basada en la atención plena para personas mayores puede incluir temas básicos de arteterapia y psicología. Además, los programas de capacitación pueden incluir los siguientes temas:

Temas de la educación artística basada en la atención plena en las personas mayores:

La formación en arteterapia basada en mindfulness en personas mayores incluye temas básicos de arteterapia y psicología, así como arteterapia basada en mindfulness en personas mayores. Aunque los programas de capacitación difieren de una institución a otra, generalmente incluyen los siguientes temas:

Conceptos básicos de arteterapia: Qué es la arteterapia, cuáles son las técnicas de arteterapia, qué materiales se pueden utilizar, etc. son la información básica que se entrega en esta parte.



Personas mayores de Lituania, Švekšna, 2022

1. Conceptos básicos de arteterapia: Qué es la arteterapia, cuáles son las técnicas de arteterapia, qué materiales se pueden utilizar, etc. son la información básica que se entrega en esta parte.

La arteterapia permite a las personas expresar sus sentimientos psicológicos. Tiene contribuciones positivas al proceso de tratamiento, especialmente en ancianos y pacientes. Contribuye a la eliminación de la depresión de los pacientes durante el proceso de tratamiento y aporta energía positiva. La arteterapia se plantea como una forma expresiva de terapia que utiliza materiales artísticos. Es una combinación de teorías y técnicas psicoterapéuticas tradicionales con una comprensión de los aspectos psicológicos del proceso creativo, especialmente las propiedades emocionales de diferentes materiales artísticos. El uso de la arteterapia con fines médicos tiene como objetivo recordar y expresar diversas representaciones mentales en las personas (Aydın, 2012). Especialmente en el campo de la medicina, la arteterapia se utiliza como método de tratamiento para la expresión de los traumas experimentados por los pacientes.

Según McNiff (1981), el arte se ha integrado con la vida humana en la aventura histórica y es visto como una herramienta de meditación que responde y encarna las emociones humanas y relaja a las personas. La aplicación de la arteterapia en la medicina se remonta a las civilizaciones antiguas. Durante el antiguo imperio egipcio, se animaba a los enfermos mentales a dedicarse al arte (Fleshman y Fryrear, 1981); los griegos aplicaron técnicas de música y teatro para el tratamiento (Gladding, 1992). A mediados del siglo XX, el arte se convirtió en un medio de comunicación y aquellos que no podían expresar sus sentimientos comenzaron a comunicarse a través del arte.

Cuando nos fijamos en las técnicas de arteterapia, la técnica más básica es la pintura.

Pintura.

Alfred Binet abordó por primera vez la posibilidad de utilizar la pintura, que es la técnica de la arteterapia, con fines terapéuticos en 1890 con su investigación "La interpretación de las imágenes" (Arıcı, 2006). Los recuerdos y la información que quedan en el subconsciente se expresan a través de la pintura. La pintura es la mejor técnica de recuperación de información. Los tonos de color y los dibujos elegidos por los pacientes transmiten el mensaje del estado de ánimo en el que se encuentran. El mejor ejemplo de esta técnica es el test de Rorschach. En 1921, Hermann Rorschach analizó el estado de ánimo de las personas con el análisis de la mancha de tinta. En la prueba, hay 10 tarjetas con manchas de tinta. La persona revela en qué emoción y pensamiento se encuentra de acuerdo con estas cartas (İkiz, 2017). Para ello, la imagen refleja tanto las emociones como los pensamientos y muestra en qué etapa se encuentran las habilidades físicas de la persona. De esta manera, se sabe en qué comportamiento mental se encuentra la persona.

Collage

En la terapia artística del collage, determina en qué etapa se encuentra la imaginación de la persona. Se llama collage cuando objetos como periódicos, revistas y telas se cortan de diferentes maneras en el suelo para hacer una composición. En la terapia de collage, los productos que se encuentran en casa se eligen como materiales. La terapia de collage es un método utilizado especialmente para aquellos que no quieren pintar y dibujar.

Música

La música es una de las terapias artísticas más antiguas. La música, un material de creencia religiosa, es una técnica utilizada para ahuyentar a los malos espíritus. Se utiliza especialmente en el tratamiento de los problemas de sueño en los niños. Hoy en día, hay centros de musicoterapia en Estados Unidos. La música se utiliza como tratamiento y como actividad artística. Se sabe que la música se define como el ritmo que acompaña los sentimientos y pensamientos de las personas. Para ello, es un material indispensable de la arteterapia.

Arcilla



Adulto mayor de Turquía con artesanías de arcilla

La fabricación de arcilla es una parte popular de la terapia artística. Especialmente en tiempos prehistóricos, las personas solían satisfacer sus necesidades básicas con utensilios de cocina hechos con arcilla. Recientemente, la arcilla no solo hace la vida más fácil, sino que también conduce a la relajación espiritual. De esta manera, la persona desarrolla sus

habilidades manuales y encuentra la oportunidad de deshacerse de su energía negativa a través de la arcilla. El contacto con la arcilla desencadena la aparición de emociones positivas o negativas en la persona.

Arte marmoleado

El arte del marmoleado es conocido por los patrones únicos e impresionantes creados al esparcir los colores en agua y transferir estos colores al papel de una manera especial. Cada trabajo de marmoleado es único y original. El artista arregla las gotas de tinta o pintura que caen sobre la superficie del agua de la forma que quiera, utilizando pinceles o peines especiales.

El arte de Ebru ocupa un lugar importante tanto en el mundo del arte tradicional como en el contemporáneo y continúan los esfuerzos por mantener vivo el patrimonio cultural. También se utiliza en diferentes campos como el arte, la arteterapia y la meditación. El arte del marmoleado se utiliza con fines terapéuticos en muchas áreas de la salud.

El proceso de envejecimiento: Se centra en las dimensiones psicológicas, sociales y fisiológicas del proceso de envejecimiento. Se tratan temas como las necesidades psicológicas de las personas mayores, la salud mental y las estrategias para afrontar el estrés.

La arteterapia saca a relucir una sensación de libertad, aumenta el sentido de la creatividad de la persona y le permite crear lo que sueña ser. La arteterapia también contribuye a la autoexpresión. Permite que emerjan los sentimientos de autocontrol de la persona. Actúa como control en situaciones de depresión. Ayuda a la persona a calmarse (Malchiodi, 2003).

La arteterapia es una herramienta importante en la aparición de habilidades olvidadas, especialmente en las personas mayores. Mejora el sentido de sí mismo de las personas mayores al eliminar el sentimiento de soledad (Buchhalter, 2011). La arteterapia actúa como un puente en la socialización de las personas. Especialmente en las terapias artísticas colectivas, las personas necesitan comunicarse entre sí. De esta manera, los individuos están en constante interacción y las actividades artísticas contribuyen a su socialización. En un estudio realizado por Turetsky y Hays (2003), se observa que los ancianos están de luto y atrapados en el pasado debido a los seres queridos que perdieron en el pasado. Con la arteterapia se vio que su obsesión por el pasado desaparecía y se comunicaban en la vida cotidiana.

La arteterapia está orientada a la solución cuando se aplica en residencias de ancianos, clínicas y centros de atención a la tercera edad. Al contactar directamente con las personas mayores e introducirlas en la arteterapia, se verá que sus sentimientos de abandono desaparecen. Por lo tanto, la arteterapia dará a las personas una sensación de plenitud tanto psicológica como social y espiritual. La arteterapia es una de las formas más efectivas en las que se benefician tanto el educador como las personas mayores. Kurt (2014) examinó los efectos de la musicoterapia en las personas mayores en su investigación. Según la investigación, los ancianos que experimentaron sentimientos de soledad vieron cambios en estos sentimientos con la música y comenzaron a sentirse seguros. Con la arteterapia, los ancianos recuperan la conciencia de que sus vidas continúan en este mundo.

Habilidades de práctica de terapia artística: Se imparten lecciones prácticas sobre habilidades prácticas de terapia artística. En estos cursos se enseñan las técnicas, los

materiales, los métodos de aplicación y las técnicas de evaluación necesarias para trabajar con personas mayores.

Como se mencionó, las técnicas de arteterapia son los métodos más efectivos, especialmente para las personas mayores. En este sentido, actividades artísticas como la arcilla, la pintura, la pintura, la música, el teatro, la artesanía y el marmoleado pasan a primer plano en las técnicas de arteterapia. La arteterapia no solo contribuye a la curación espiritual de los pacientes, sino que también proporciona placer espiritual al instructor. Especialmente la arteterapia permite que las generaciones más jóvenes y las mayores se reúnan en presencia de formadores en los centros de atención a la tercera edad.

En un estudio ejemplar realizado por Altan Sarikaya y Oğuz (2016), se observó que los ancianos que tenían problemas de sueño en el centro de atención a la tercera edad tenían su orden de sueño con musicoterapia. En esta actividad se aplicó la técnica musical de la arteterapia.

Investigación y ética: Se discute la ética en las prácticas de arteterapia, los métodos de investigación, la recopilación de datos y la evaluación en la práctica. La ética es un tema muy importante en la arteterapia. En este sentido, las capacitaciones en arteterapia deben realizarse en lugares con acreditación certificada y aprobada por comités de ética. Cuando nos fijamos en los valores éticos publicados por la Asociación Americana de Arteterapia-ASOCIACIÓN AMERICANA DE TERAPIA ARTÍSTICA (2013) en resumen:

- Sentido de la responsabilidad; Los formadores deben rendir cuentas a sus clientes.
- Confidencialidad; Protegen profesionalmente toda la información de los clientes y no la comparten con nadie más.
- Evaluación: los terapeutas aplican métodos de evaluación para conocer bien a sus clientes.
- Obras de arte de los clientes; Los terapeutas protegen los productos artísticos de los clientes al igual que la información y no los comparten.
- Exhibir las obras de arte de los clientes; Se deben obtener permisos legales del propietario de la obra, es decir, el cliente, para poder exhibir la obra.
- Competencia profesional e integridad; El terapeuta debe tener formación profesional.
- El terapeuta debe ser multicultural y competente; Deben ser capaces de dirigirse a todo tipo de clientes.
- Los terapeutas deben ser modelos a seguir para los estudiantes y consejeros.
- Los terapeutas deben ser un ejemplo para los investigadores que asisten a las sesiones.
- Los terapeutas deben tener un sentido de responsabilidad hacia sus colegas de su grupo profesional.
- Las terapias deben organizarse financieramente.
- Los terapeutas pueden participar en actividades publicitarias apropiadas para las capacitaciones.
- En las terapias artísticas, los clientes tienen derecho a terminar libremente la terapia si no están satisfechos.
- Los terapeutas pueden utilizar Internet, las redes sociales y las tecnologías digitales.

En resumen, la condición sine qua non de ser arteterapeuta es actuar de acuerdo con las reglas éticas. En primer lugar, hay que proteger especialmente los derechos de las personas mayores y de los pacientes. Las situaciones privadas de los ancianos nunca deben compartirse con nadie más. Sin embargo, la información que pone en peligro la vida debe compartirse profesionalmente con las personas bajo la responsabilidad del paciente.

Situaciones especiales: Las técnicas de intervención se enseñan para situaciones especiales que se pueden encontrar durante las prácticas de arteterapia, como traumas, enfermedades, duelos.

Hay varios casos en la arteterapia. Especialmente las dolencias de los ancianos y los enfermos deben estar bien definidas. Por ejemplo, se encontró que los pacientes con cáncer tenían un menor control de la ira que los individuos sanos normales (Durualp y Altay, 2012). Se ha observado que los pacientes con cáncer tienen menores sentimientos de inseguridad, falta de confianza en sí mismos y honestidad. En este sentido, la técnica y los temas de las arteterapias se determinan de acuerdo con las vulnerabilidades de los pacientes. Otra situación vulnerable son las personas traumatizadas. El hecho de que sean más sensibles que las personas normales, que sus niveles de ansiedad sean altos y que no se sientan seguros son las cuestiones a tener en cuenta en la terapia. La aplicación de la terapia de pintura a individuos traumatizados será efectiva en su relajación.

Los pacientes con Alzheimer tenían una calidad de vida reducida. En este sentido, es importante aplicar terapias que aumenten la calidad de vida de estos pacientes. Con la arteterapia, se ha observado que el sentido de sí mismos de los pacientes con demencia ha mejorado, sus habilidades de socialización han aumentado y su sentido de confianza ha aumentado (Chancellor, Duncan y Chatterjee, 2014).

Pasantía clínica (si es necesario): Algunos programas de capacitación incluyen pasantías clínicas. En estas prácticas, se adquiere experiencia trabajando con personas mayores reales y se desarrollan habilidades prácticas.

La formación en arteterapia basada en mindfulness en personas mayores generalmente está diseñada para enseñar los conocimientos y habilidades básicas de las prácticas de arteterapia con el fin de aumentar la calidad de vida de las personas mayores, proteger su salud psicológica y mejorar su bienestar mental.

Métodos

Se utilizan diversos métodos y técnicas para el entrenamiento en arteterapia basada en la atención plena (Kennerley et al., 2017) en personas mayores. Estos métodos y técnicas ayudan a las personas mayores a expresarse, compartir sus experiencias emocionales y dar rienda suelta a su creatividad.

Algunos de los métodos son los siguientes:

Artes visuales: A las personas mayores se les puede proporcionar diversos materiales para que se ocupen de las artes visuales como la pintura, el dibujo y la pintura. Este método ayuda a las personas mayores a dar rienda suelta a su creatividad y expresar sus expresiones emocionales a través de imágenes.

Drama y teatro: Tratar con el drama y el teatro ayuda a las personas mayores a desarrollar sus habilidades de expresión emocional. Se garantiza que las personas mayores se expresen desempeñando roles, compartan sus experiencias emocionales y establezcan empatía.

Narración de historias: Se puede proporcionar a las personas mayores que desarrollen sus habilidades de expresión emocional a través de la narración de historias. Las personas mayores pueden compartir sus expresiones emocionales contando sus historias, inspiradas en sus vidas o experiencias.

Música: Tratar con la música ayuda a las personas mayores a desarrollar sus habilidades de expresión emocional. Se anima a los ancianos a expresar sus sentimientos a través de actividades como tocar un instrumento o cantar.

Prácticas de Mindfulness: Durante la formación en arteterapia basada en mindfulness de personas mayores, se pretende reducir el estrés y la ansiedad mediante el uso de técnicas de mindfulness.

La formación en arteterapia basada en mindfulness (Rappaport, 2014) en personas mayores se puede aplicar con muchas técnicas y métodos diferentes además de los métodos mencionados anteriormente. Estas formaciones ayudan a las personas mayores a expresarse, a revelar su creatividad y a proteger su salud psicológica.



Socios del proyecto haciendo cesta de arcilla, Klaipėda, 2023

La comunicación uno a uno facilita la instrucción personalizada para la formación de personas mayores a través de la arteterapia:

Adaptar el enfoque educativo (Suh y Kim, 2023) a las necesidades, intereses y estilos de aprendizaje específicos de cada alumno de edad avanzada. Establece una fuerte relación entre el educador y la persona mayor, creando un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo. A través de esta estrecha interacción, los educadores pueden identificar las barreras para el aprendizaje, abordar los desafíos individuales y adaptar las estrategias de enseñanza en consecuencia.

Estrategias efectivas para la comunicación uno a uno:

Escucha activa: Demostrar habilidades de escucha activa permite a los educadores comprender las perspectivas y preocupaciones únicas de los estudiantes mayores. Al escuchar atentamente, parafrasear y aclarar, los educadores pueden establecer la confianza y el entendimiento mutuo.

Empatía y respeto: Los estudiantes de edad avanzada a menudo aprecian a los educadores que muestran empatía y respeto por sus experiencias y limitaciones. Cultivar una actitud de apoyo y sin prejuicios ayuda a crear un ambiente de aprendizaje positivo y propicio.

Flexibilidad en la instrucción: Reconociendo las diversas necesidades de aprendizaje de las personas mayores, los educadores deben ser flexibles en sus enfoques de instrucción. Deben adaptar sus métodos de enseñanza, ritmo y contenido para adaptarse a las capacidades cognitivas y preferencias de cada alumno.

Ayudas visuales y demostración: El uso de ayudas visuales, como gráficos, diagramas y modelos, puede mejorar la comprensión y la retención de la información. Además, la

demonstración de tareas o actividades paso a paso proporciona una guía práctica y promueve la participación activa.

Conclusión: Enseñar a las personas mayores con un enfoque en la comunicación uno a uno desde una perspectiva andragógica ofrece un enfoque valioso para mejorar su experiencia de aprendizaje. Al aprovechar los principios de la andragogía y emplear estrategias efectivas de comunicación uno a uno, los educadores pueden crear un entorno de aprendizaje personalizado y de apoyo. Reconocer las necesidades y características únicas de los estudiantes de edad avanzada es esencial para garantizar su crecimiento, desarrollo y participación continuos en el proceso educativo.

El número de formaciones en este campo también está aumentando debido al aumento del interés de las personas mayores por la educación en arteterapia, el aumento de su calidad de vida y la disminución de los problemas de salud psicológica. Se cree que las personas mayores pueden obtener beneficios como expresarse, desarrollar su creatividad y proteger su salud psicológica al participar en la capacitación en arteterapia.

Sin embargo, antes de empezar a utilizar la formación, incluyendo la atención plena y el arte, hazte a ti mismo (y a tu alumno) las siguientes preguntas:

¿Es la arteterapia una terapia adecuada para mí?

¿Me siento cómodo expresándome a través de la expresión artística?

¿Este programa de entrenamiento es adecuado para mi grupo de edad?

¿El momento, la duración, el precio y la ubicación del programa de capacitación son adecuados para mí?

¿Cuáles son los beneficios potenciales de la arteterapia?

¿La arteterapia requiere un cierto prerrequisito o habilidad para tener éxito?

¿Puedo encontrar un especialista adecuado que pueda realizar arteterapia?

¿Podré hacer prácticas de arteterapia por mi cuenta después del programa de formación?

¿Cómo afectará este programa de capacitación a mi calidad de vida?

Lista de referencias:

Demir, V. (2022a). El efecto de la arteterapia y el programa de terapia cognitiva basado en mindfulness sobre los niveles de alexitimia de los individuos. *Estudios Asya*, 6(22), 237–248. doi:10.31455/asya.1160023

Durost, S. (2011). *La vejez es una actitud - la edad es un concepto: Un estudio cualitativo del envejecimiento y el edadismo con pautas para la literatura de terapias expresivas: Una disertación*. El Autor.

Harris, M. J. (s.f.). *Resultados de aprendizaje impactantes de los estudiantes de los programas individuales de computadoras portátiles para estudiantes en escuelas de bajo nivel socioeconómico*. <https://doi.org/10.46569/10211.3/98576>

Huxtable, A. E., Wolf, B. G. P., y Schmanke, L. (2022). *Una guía gráfica de la arteterapia*. Jessica Kingsley Editores.

Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *Una introducción a la terapia cognitivo-conductual: habilidades y aplicaciones*. Publicaciones Sage.

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). *Una guía familiar para los trastornos concurrentes*. Toronto: Centro para la Adicción y la Salud Mental.

Rappaport, L. (2014). *Mindfulness y las terapias artísticas: Teoría y práctica*. Jessica Kingsley Editores.

Suh, Y., & Kim, H. (2023). Análisis de las necesidades de los programas de educación artística para estudiantes de edad avanzada. *Sociedad para la Educación Artística de Corea*, 85, 47–66. <https://doi.org/10.25297/aer.2023.85.47>

Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Terapia artística para la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. *Revista de la enfermedad de Alzheimer*, 39(1), 1-11.

Durualp, E., & Altay, N. (2012). Comparación de los indicadores emocionales y los niveles de síntomas depresivos de niños en edad escolar con y sin cáncer. *Revista de Enfermería de Oncología Pediátrica*, 29(4), 232-239.

Arıcı, B. (2006). Resim, Psikoloji ve Çocuğun Dünyasında Resim. *Sanat Dergisi*, (10), 15-22.

Aydin, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.

Çınar, D., Karadakovan, A., Akın, M. (2022). Kanser Rehabilitasyon Sürecinde Ebru Sanatının Etkileri: Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi (Revista de Terapias Médicas Complementarias Tradicionales)*, 5(2):132-42.

McNiff, S. (1981). *Las artes y la psicoterapia*. Charles C. Thomas Editor.

Elbrecht, C. (2012). *Sanación del trauma en el campo de arcilla: un enfoque de terapia artística sensoriomotora*. Jessica Kingsley Editores.

Gladding, S. T. (1992). *La consejería como arte: Las artes creativas en la consejería*.

Fleshman, B., y Fryrear, J. L. (1981). *Las artes en terapia*. Burnham Inc Pub.

İkiz, T. (2017). Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar. *İstanbul: Bağlam Yayıncılık*.

Buchalter, S. (2011). *Arteterapia y técnicas creativas de afrontamiento para adultos mayores*. Jessica Kingsley Editores.

Kurt, D. (2014). *Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Estambul.

Malchiodi, C. A. (2003). Terapia de artes expresivas y abordajes multimodales. *Manual de arteterapia*, 106-119.

Turetsky, C. J., & Hays, R. E. (2003). Desarrollo de un modelo de psicoterapia artística para la prevención y tratamiento del duelo no resuelto durante la mediana edad. *Arteterapia*, 20(3), 148-156.

Altan Sarıkaya, N., & Oğuz, S. (2016). Efecto de la musicoterapia pasiva en la calidad del sueño en residentes de residencias de ancianos. *Revista de Enfermería Psiquiátrica*. 7(2), 55-60.

Asociación Americana de Arteterapia (2013). Principios éticos para terapeutas de arte Asociación Americana de Terapia de Arte, Inc. Fecha de entrada en vigor: revisada en diciembre de 2013.

<https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

Preguntas de autoevaluación

1. ¿Cuál es el objetivo principal de la formación en arteterapia basada en mindfulness para personas mayores, como se menciona en el texto?

- a) Mejorar la salud física
- b) Desarrollar habilidades artísticas
- c) Mejorar el bienestar emocional y mental**
- d) Exploración de las técnicas artísticas históricas

2. ¿En qué aspecto de las personas mayores se hace hincapié en la formación, destacando la importancia de respetar su autenticidad y sus experiencias vitales?
- a) Capacidades físicas
 - b) Habilidades cognitivas
 - c) **Bienestar emocional y mental**
 - d) Interacciones sociales
3. ¿Cuál es el enfoque principal de la estructura de la capacitación, utilizando ejemplos prácticos y estudios de casos?
- a) Conocimientos teóricos
 - b) Principios éticos
 - c) **Aprendizaje interactivo**
 - d) Prácticas clínicas
4. ¿Cuáles son algunos de los temas que se tratan en los programas educativos relacionados con la arteterapia basada en mindfulness para personas mayores?
- a) **Planificación, implementación y evaluación**
 - b) Ecología y economía circular
 - c) Física y química
 - d) Cuestiones sociales y políticas
5. Según el texto, ¿qué técnica de arteterapia se considera la más básica?
- a) Collage
 - b) Música
 - c) **Pintura**
 - d) Drama
6. ¿Cómo contribuye la pintura a la arteterapia, según el texto?
- a) **Es una forma de comunicación para aquellos que no pueden expresar sus sentimientos verbalmente.**
 - b) Se utiliza principalmente con fines de entretenimiento.
 - c) No tiene un impacto significativo en la expresión emocional.
 - d) Es ineficaz para personas con problemas de salud mental.
7. ¿Cómo se describe la terapia de collage en el texto?
- a) Un método que utiliza únicamente materiales digitales
 - b) Una técnica para pintar y dibujar
 - c) **El uso de objetos cotidianos en la arteterapia**
 - d) Un método exclusivo para pacientes traumatizados
8. ¿Cuál es el propósito del uso de arcilla en la arteterapia, como se describe en el texto?
- a) Satisfacer las necesidades básicas de utensilios de cocina
 - b) Crear obras de arte complejas
 - c) **Desarrollar las habilidades manuales y proporcionar relajación espiritual**
 - d) Sustituir los métodos terapéuticos tradicionales
9. De acuerdo con el texto, ¿qué se discute en la sección de "Investigación y ética" relacionada con las prácticas de arteterapia?
- a) Antecedentes históricos de la arteterapia

- b) Valores y principios éticos**
- c) Estrategias de marketing para arteterapeutas
- d) Técnicas de arteterapia para el alivio del trauma

3. **Presentación de Laury Rappaport MBAT. Descripción de la metodología MBAT**

Laury Rappaport - PhD, ATR-BC es profesora asociada en la Universidad de Notre Dame de Namur, California, EE. UU., y ha estado enseñando terapia de artes expresivas durante más de 25 años. Es consejera de salud mental con licencia y terapeuta familiar con licencia en Massachusetts, terapeuta de arte certificada por la Asociación Estadounidense de Terapia de Arte y entrenadora de enfoque certificada por The Focusing Institute. Ha sido pionera en la creación de la Terapia de Arte Orientada al Enfoque y la Terapia de Artes Expresivas Orientada al Enfoque.



Dra. Laury Rappaport. Recuperado de:
<https://www.focusingtherapy.org/for-clients/find-therapist/dr-laury-rappaport/>

MBAT (Mindfulness-Board Academy Treatment; Arteterapia Basada en Mindfulness; Mindfulness-Board Arteterapia):

- Es un enfoque que incorpora prácticas de atención plena como la meditación y el yoga en la práctica de la terapia artística para promover la salud, el bienestar y las respuestas adaptativas al estrés.
- Es un método que incluye la meditación y la práctica de las artes visuales para promover la salud, el bienestar y las respuestas adaptativas al estrés.
- Es un método basado en especialistas en arte y yoga que cooperan para promover la salud, el bienestar y las respuestas adaptativas al estrés.

En la Terapia de Arte Basada en la Atención Plena (MBAT), las artes juegan el papel de una herramienta para expresar las artes en el cultivo de la conciencia plena. Se trata de un enfoque innovador que añade la atención plena a las terapias artísticas, ya que Laury Rappaport cree que en los enfoques de las terapias artísticas, la competencia de la atención plena es inherente.

Enseña terapia de artes expresivas orientada al enfoque (FOAT) durante más de 30 años y es autora de Mindfulness y las terapias artísticas: teoría y práctica (con dos capítulos sobre FOAT). MBAT es una técnica que integra el mindfulness con todas las terapias artísticas e incluye contribuciones de vanguardia de la neurociencia, ya que esta técnica se ha establecido explorando la aplicación teórica, clínica y formativa. La terapia artística basada en la atención plena también puede denominarse terapia artística orientada al enfoque. Enfoque es la palabra clave en la experiencia general de expresarse a través del arte.

Todos hemos oído hablar de la arteterapia y el mindfulness y de cómo contribuyen a un proceso terapéutico, pero ¿conocías la arteterapia basada en el mindfulness? MBAT es un enfoque relativamente nuevo de la terapia que integra técnicas de terapia artística y atención plena para ayudar en la curación. La atención plena es la práctica de adquirir autoconciencia de las emociones, sensaciones y pensamientos. Cuando eres consciente de tus pensamientos y sentimientos, obtienes un mayor sentido de autoconciencia y la capacidad de reflexionar sobre tu momento presente en la vida.

La arteterapia se adaptó como forma de tratamiento en la década de 1940. Este enfoque terapéutico requiere que una persona cree arte como una forma de expresar sus pensamientos y liberar sus emociones. En algunos casos, un psicólogo analiza el arte para obtener información sobre la psique y los problemas psicológicos de una persona. Cuando se combinan las teorías de la atención plena con la practicidad de la arteterapia, se obtiene una técnica terapéutica llamada terapia artística basada en la atención plena. Este concepto de terapia fue introducido por primera vez en 2009 por la psicóloga Laury Rappaport y anima a una persona a participar en la creatividad de forma consciente.

https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O_0Lgo&t=277s

Dentro de nuestro proyecto MBAT for Seniors, el enfoque se utiliza para generar beneficios para las personas mayores y se considera un rico recurso que puede inspirar y rejuvenecer a todos los médicos y educadores. Los beneficios de la arteterapia basada en la atención plena pueden ser:

- Mejora de la fuerza psicológica.
- Aumento de la calidad de vida
- Aumenta la calma y la concentración
- Reducir la supresión del pensamiento durante la angustia
- Mejora de la confianza en uno mismo y la intuición
- Mejora de la autoconciencia, especialmente de la conciencia emocional
- Mejora de la sensación de control
- Aumento de la autoestima
- Mejora de la capacidad para expresar sentimientos
- Mejor capacidad de atención

MBAT es una práctica más fácil de hacer y se puede hacer en casa. Si bien el MBAT no es un sustituto del tratamiento terapéutico, participar en actividades de MBAT junto con la terapia continua puede ayudar a controlar el estrés y las ansiedades diarias.

Las personas con los siguientes trastornos y problemas pueden beneficiarse de buscar terapia

artística basada en la atención plena: trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios, abuso de sustancias, depresión o trastornos depresivos, estrés y problemas de ira.
MBAT se enfoca principalmente en reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Lista de referencias:

Rappaport, L. (2014). Mindfulness y las terapias artísticas: Teoría y práctica. Londres: Jessica Kingsley Publishers

La Asociación Internacional de Terapeutas Orientados al Focusing (IAFOT) (2023). Dra. Laury Rappaport – Terapia de Focusing. Consultado el 23.2.2023: [Dr. Laury Rappaport – Terapia de Focusing](#)

Preguntas de autoevaluación:

1. ¿Quién es el pionero de la Arteterapia Orientada al Enfoque y la Terapia de Artes Expresivas Orientada al Enfoque, según el texto?

a) Laury Rappaport

b) Un consejero de salud mental con licencia

c) El Instituto de Focusing

d) La Asociación Americana de Arteterapia

2. ¿Qué significa MBAT en el contexto del texto?

a) Terapia de Ajuste Mindfulness-Conductual

b) Tratamiento de la Academia Mindfulness-Board

c) Técnicas de Mindfulness-Arte Conductual

d) Arteterapia basada en mindfulness

3. Según el texto, ¿cómo beneficia a las personas la arteterapia basada en mindfulness (MBAT)?

a) Aumentando las habilidades artísticas

b) Promoviendo la salud, el bienestar y las respuestas adaptativas al estrés

c) Proporcionando un análisis psicológico de las creaciones artísticas

d) Centrándose en la fuerza física y el control

4. ¿Cuándo se introdujo por primera vez el concepto de arteterapia basada en mindfulness (MBAT) y quién lo introdujo?

a) Década de 1940, Laury Rappaport

b) 2009, Laury Rappaport

c) Década de 1990, un consejero de salud mental con licencia

d) 2010, The Focusing Institute

4. Adaptación del enfoque MBAT de Laury Rappaport

¿Cómo se pueden entender el mindfulness y las formas creativas de expresión en una combinación basada en la descripción de Laury Rappaport de la arteterapia basada en el mindfulness (MBAT) y cómo puede contribuir este enfoque a la calidad de vida de las personas mayores?

La terapia artística basada en la atención plena (MBAT) es un enfoque relativamente nuevo que fue introducido por la psicóloga y autora Laury Rappaport en 2009 en el libro "Mindfulness and the Arts Therapies" (Rappaport, 2014).

La arteterapia basada en mindfulness (MBAT) tiene su origen en otros enfoques más conocidos y debe entenderse como una combinación de entrenamiento en mindfulness y arteterapia. Para entender el MBAT primero debemos entender las partes del enfoque.

El concepto de mindfulness proviene originalmente del budismo. En mindfulness hay un enfoque en la conciencia de las experiencias físicas en el cuerpo, las emociones y la atención. Parte de ser consciente tiene que ver con la capacidad de ser consciente de ti mismo y de tu entorno y de ser capaz de reflexionar sobre tu vida cotidiana y las experiencias que tienes en el momento (Rappaport, 2014)

En la década de 1940, la arteterapia comenzó a popularizarse como método tanto para psicoterapias, como para acercarse a la terapia. Sin embargo, hay ejemplos de formas creativas de expresión que han sido importantes para los usuarios de la psiquiatría desde el siglo XX.

Existen diferencias en los enfoques en los que se incluye el arte como parte del tratamiento. Ej. lo vemos cuando hablamos del arte como parte de la psicoterapia. Aquí, el psicoterapeuta analizará e interpretará el arte que el paciente ha creado y, de esta manera, obtendrá información sobre los desafíos psicológicos que tiene el paciente. En otros enfoques, el arte se utilizará como parte de la terapia. Aquí, el cliente se expresará a través del arte, dejará de lado las emociones y posiblemente podrá identificarse. Es este último enfoque el que debe entenderse como parte del MBAT.

Otro enfoque de mindfulness en el que se apoya MBAT es la reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR). Jon Kabat-Zinn, PhD, investigador, autor y profesor de meditación, desarrolló en 1979 el programa de renombre mundial, la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR), que ha creado un campo completamente nuevo en la medicina y la psicología. Trabaja para difundir el conocimiento de la atención plena en la ciencia médica y en la sociedad. Es el fundador y ex director de la Clínica de Reducción del Estrés y el Centro de Mindfulness en Medicina, Atención Médica y Sociedad de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts y profesor emérito de medicina. Imparte, imparte conferencias y talleres de mindfulness en todo el mundo. MBSR es un enfoque que consiste en diferentes tipos de mindfulness; meditaciones sentadas, meditación caminando, escaneo corporal y yoga suave, así como reflexión. MBSR es un modelo que incluye tareas, un elemento didáctico, compartir y una meditación de bondad amorosa. MBSR es un enfoque en el que uno entrena la comprensión de su propio yo interior y de sus propias emociones y, por lo tanto, se le ayuda a mirarse a sí mismo con presencia consciente, atención y mayor aceptación. (p. 30, Rappaport, 2014), Kabat-Zinn, J. (1994), (Kabat-Zinn, J. (2008), Kabat-Zinn, J. (2016).



Socios del proyecto de Dinamarca muestran el libro de L. Rappaport, Nikosia, 2022

MBAT es un tratamiento terapéutico en una combinación del enfoque de atención plena y la terapia artística como lo describe Laury Rappaport. El enfoque combina la idea detrás de la atención plena a través de actividades creativas, en las que te sumerges en el proceso creativo de crear expresiones artísticas y, por lo tanto, te exploras conscientemente.

Todavía hay una falta de evidencia basada en la investigación en relación con el MBAT, pero el enfoque está ganando reconocimiento como una herramienta para mejorar síntomas como la ansiedad, el abuso, la depresión y el estrés y como un alivio de los pensamientos preocupantes y similares. También se ha visto que el MBAT tiene un efecto positivo en enfermedades físicas como el dolor crónico y el cáncer. Aquí se puede ver que los pacientes que utilizan el enfoque experimentan una mejora, entre otras cosas, en la calidad de vida. La arteterapia basada en la atención plena ayuda a las personas a expresar sentimientos a través de procesos creativos y a que las personas "se dejen llevar". Al mismo tiempo, se puede observar que se consigue una mejora de la atención y la conciencia, así como un aumento de la autoestima y la autoaceptación (Van Lith, T., 2021)

La terapia artística basada en la atención plena se apoya en la "terapia artística orientada al enfoque", como su nombre lo dice "enfoque" y cambiar el enfoque durante el proceso creativo es parte del proceso. La terapia orientada al enfoque fortalece los pensamientos, sentimientos y experiencias del cliente. Aquí, el terapeuta y el cliente participarán en el tratamiento en colaboración, con un punto focal en las experiencias del cliente. El enfoque crea un entorno seguro y de apoyo en el que se pueden explorar abiertamente los problemas difíciles y los obstáculos persistentes al cambio. A través de la terapia orientada al enfoque, los clientes a menudo experimentan una mayor conciencia, sensibilidad y empatía hacia sí mismos. Examina cuál es la experiencia que siente directamente la persona; lo que el cliente siente corporalmente. El terapeuta escucha profundamente al cliente. Cuando el cliente puede describir con precisión lo que siente, esta sensación en el cuerpo a menudo se liberará, tal vez solo un poco. Cada liberación corporal es un indicador de un cambio real. Laury Rappaport ha enseñado Terapia Orientada al Enfoque (FOT) y Terapia de Arte Orientada al Enfoque

(FOAT) durante más de 30 años. Ayudó a establecer FOAT y es autora del libro "Focusing-Oriented Art Therapy". Dado que FOAT tiene lugar en la interacción entre el terapeuta y el cliente, donde el terapeuta quiere producir las emociones experimentadas por el cliente, FOAT requiere que un terapeuta esté presente durante el tratamiento. Durante una pandemia o por otras razones que aíslan a las personas en casa y donde, por lo tanto, no es posible ver a un terapeuta, este enfoque no será posible. Entonces tiene sentido mirar el MBAT, donde una de las ventajas, entre otras cosas, es que no requiere que nadie más que la persona esté presente. (Cap. 14, Rappaport, 2014),(Rappaport, L., 2009), (IAFOTs, 2023)

<https://www.youtube.com/watch?v=hrBLVUrE4to&t=13s>

Una ventaja del MBAT es que no requiere conversaciones terapéuticas, sino que se puede practicar por su cuenta en casa. Algo que vimos una mayor necesidad durante la pandemia de covid-19. Durante la pandemia, de la misma manera que antes, no fue posible reunirse, por ejemplo, con su terapeuta por asistencia física. Además, entre otras cosas, el grupo de personas mayores experimentó una mayor experiencia de soledad. La soledad surgió cuando las personas generalmente estaban limitadas para poder conocer a los demás. Tanto en lo que se refiere a poder reunirse en torno a una actividad, como también a estar en compañía y socializar con otros. Además, muchas personas mayores viven solas. (Ældresagen, 2023)

El MBAT no puede sustituir a las conversaciones terapéuticas con el terapeuta, pero el MBAT puede considerarse un complemento y también puede ser un método económicamente barato para apoyar el trabajo de, por ejemplo, reducir el estrés y tratar las dificultades psicológicas.

El enfoque MBAT es un método para traer más atención plena a la vida de uno. Puede tener lugar en un entorno terapéutico, por ejemplo en centros de actividades, pero una de las ventajas es que también puede tener lugar en los propios hogares de los ciudadanos. Puede ser una vez a la semana, o todos los días, puedes reservar una hora o lo que quieras. Ejemplos de actividades creativas en las que se puede trabajar conscientemente, como parte de MBAT, podrían ser recolectar materiales naturales en el jardín o el bosque para un proyecto creativo, haciendo uso de todos los sentidos en el camino; ¿Qué puedo ver, sentir, escuchar, oler si es posible? Saborea y deja que la atención se quede con los sentidos sin juzgar. Simplemente registras los pensamientos. Si te das cuenta de los pensamientos críticos, simplemente regístralos sin "juzgarte a ti mismo" y sin ser crítico y vuelve a centrar tu atención en la sensación directa.

Otro ejemplo podría ser dibujar una imagen realista de ti mismo, a lo largo del camino ser tolerante ante cualquier "error". Esto puede contribuir a una mayor autoaceptación.

También puedes hacer un collage con imágenes de revistas, anuncios y similares que expresen tus sentimientos. Ejemplos que apoyan el enfoque ecológico que queremos tener en el proyecto.

La música y el teatro también se pueden utilizar como parte de MBAT, aquí el arte se puede utilizar para transformar las emociones y mejorar la capacidad de relajarse.

Otro método creativo podría ser dibujar el contorno de las manos y luego llenarlas con las emociones experimentadas. No hay una forma correcta o incorrecta de hacer esto. Algunos optan por rellenar con patrones "tipo mandala", otros exclusivamente colores, pequeños dibujos de cosas o palabras. Esta es una forma de ponerse en contacto con sus sentimientos y, posiblemente, poder compartirlos con los demás. El ejercicio solo requiere una hoja de papel y algo para colorear / dibujar.

Un enfoque de arteterapia más conocido que se puede utilizar en un enfoque MBAT podría ser rellenar dibujos de "mandalas".

<https://www.youtube.com/watch?v=GMSC95hEj2w>

Cuando queremos incluir el arte en el enfoque de mindfulness, es interesante fijarse en las entrevistas que se han hecho hasta ahora en el proyecto. Vi que el MBAT ya se está llevando a cabo en los hogares de ancianos. Sin embargo, los ancianos no necesariamente saben que están practicando MBAT. Por ejemplo, hablé con una mujer para quien "crear" se trataba principalmente del proceso, de "simplemente ser", por ejemplo, con su decoupage u otro material y simplemente ver a dónde la llevaba. Para otros, era el objetivo final, sentarse con un producto terminado y el reconocimiento que venía con él por parte del medio ambiente. Para otros, fue una combinación de los dos. Cuando los procesos creativos deben entenderse en un enfoque MBAT, entonces debe ser donde el proceso es el factor decisivo y no donde el resultado final está a la vista. Existirá el peligro de que no estés conscientemente presente y atento cuando el resultado final sea con lo que "te midas". Por el contrario, cuando estás presente y la atención se centra, por ejemplo, en la sensación directa ahora y aquí, entonces puedes hablar de MBAT.

Lo interesante también será cómo podemos transmitir y crear interés en este enfoque entre las personas mayores. Por lo tanto, pueden influir de forma independiente en su experiencia de calidad de vida.

A pesar de las diferencias culturales y, por lo tanto, de los enfoques en los seis países que participan en este proyecto Erasmus, queremos crear un entendimiento común y centrarnos en las oportunidades que se encuentran en la difusión del enfoque MBAT.

Basándonos en lo anterior, queremos ayudar a desarrollar y transmitir el enfoque; Arteterapia basada en mindfulness (MBAT) a través de herramientas eficaces en forma de la página web de MBAT MBAT4Seniors, la APP MBAT, etc. para adquirir experiencia en la mejora de la salud mental del grupo de personas mayores en los seis países participantes del proyecto Erasmus; Turquía, Polonia, España, Lituania, Chipre y Dinamarca. (MBAT4seniors, 2023).

https://www.youtube.com/watch?v=ncW_Pw_vjVA

Lista de referencias:

Ældresagen (2023). Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber. Recuperado d. 9.3. 2023: [Kom ud af ensomhed og få hjælp til at finde nye fællesskaber \(aeldresagen.dk\)](https://aeldresagen.dk)

Kabat-Zinn, J. (1994). Vayas donde vayas, ahí estás: la meditación mindfulness en la vida cotidiana. Nueva York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2008). Llegando a su propia puerta. Nueva York: Libros Hachette

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness para principiantes: recuperar el momento presente y tu vida. Colorado: Suená Cierto

MBAT4seniors (2023). MBAT 4 seniors, plataforma web E-learning y aplicación móvil Android. Consultado el 7.3.2023: [MBAT4Seniors](https://www.mbat4seniors.com)

Rappaport, L. (2009). Arteterapia orientada al foco: Acceder a la sabiduría del cuerpo y a la inteligencia creativa. Londres: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (2014). Mindfulness y las terapias artísticas: Teoría y práctica. Londres: Jessica Kingsley Publishers

La Asociación Internacional de Terapeutas Orientados al Focusing (IAFOT) (2023). Dra. Laury Rappaport – Terapia de Focusing. Consultado el 23.2.2023: [Dr. Laury Rappaport – Terapia de Focusing](https://www.iafot.org)

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M. *et al.* Protocolo de estudio de arteterapia basado en la atención plena para determinar la eficacia en la reducción del estrés y la ansiedad

universitarios. *BMC Psychol* **9**, 134 (2021). Consultado el 07.03.2023: [Protocolo de estudio de arteterapia basado en mindfulness para determinar la eficacia en la reducción del estrés y la ansiedad universitarios | BMC Psicología | Texto completo \(biomedcentral.com\)](#)

1. Según el texto, ¿quién introdujo el concepto de Arteterapia Basada en Mindfulness (MBAT) y en qué año se introdujo?
 - a) Jon Kabat-Zinn en 1979
 - b) Laury Rappaport en 2009**
 - c) La Clínica de Reducción del Estrés en la década de 1940
 - d) El Focusing Institute en 2014
2. ¿Cuál es la principal ventaja de MBAT mencionada en el texto?
 - a) Requiere conversaciones terapéuticas
 - b) Sólo puede practicarse en un entorno terapéutico
 - c) Se puede practicar de forma independiente en casa**
 - d) Se centra exclusivamente en el producto artístico terminado
3. ¿Qué enfoque de arteterapia conocido se menciona como utilizado en el enfoque MBAT en el texto?
 - a) Terapia de decoupage
 - b) Terapia de dibujo de mandalas
 - c) Dramaterapia
 - d) Musicoterapia**
4. ¿Cómo contribuye el MBAT a la calidad de vida de las personas mayores, según la información proporcionada?
 - a) Centrándose en el producto artístico terminado
 - b) Haciendo hincapié en las conversaciones terapéuticas
 - c) Proporcionando alivio de los pensamientos preocupantes**
 - d) Al excluir los procesos creativos
5. De acuerdo con el texto, ¿qué requiere MBAT en términos del proceso creativo para que se considere en línea con el enfoque?
 - a) El objetivo final y el reconocimiento del entorno
 - b) La presencia y el foco en la sensación directa**
 - c) Medición estricta de los resultados terminados
 - d) Influencia independiente en la experiencia de calidad de vida de los ancianos

5. Ventajas, desventajas, problemas de salud en los que el MBAT es útil y otras cosas para el enfoque del MBAT.

La arteterapia basada en mindfulness (MBAT) se define como una práctica reflexiva que combina actividades artísticas con los fundamentos de la meditación mindfulness. MBAT fomenta la autoexpresión, la exploración y la autoconciencia a través del uso del arte. La terapia artística basada en la atención plena se ha utilizado durante muchos años en una variedad de entornos, como escuelas, hospitales, clínicas de salud mental, centros correccionales y programas residenciales.

Ventajas

El principal beneficio de la arteterapia basada en mindfulness (MBAT) es que ofrece un método práctico para combinar la expresión artística y la práctica de mindfulness. La meditación de atención plena por sí sola puede ser una práctica difícil, por lo tanto, combinarla con prácticas artísticas la hace más divertida y menos desafiante. MBAT permite a los participantes practicar la atención plena y expresarse creativamente de varias maneras. MBAT permite a los participantes participar en la práctica de la atención plena, así como en muchas formas de expresión creativa. Como técnica terapéutica, MBAT promueve tanto la conciencia como la expresión creativa, proporcionando una mayor comprensión y autocomprensión.

Otra ventaja de la arteterapia basada en mindfulness es que puede personalizarse para satisfacer las necesidades y preferencias personales. MBAT ofrece numerosas formas de expresión artística porque combina la meditación y el arte. Para expresar sus sentimientos, pensamientos y experiencias, los participantes pueden utilizar una variedad de herramientas y técnicas, como la escritura, el dibujo, la pintura, la escultura e incluso la fotografía. Al ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a diversas necesidades, MBAT brinda a los participantes una mayor sensación de empoderamiento y control sobre su proceso creativo. MBAT promueve la reducción del estrés y puede promover la relajación en las personas mayores. El MBAT fomenta la relajación y puede ayudar a los ancianos a reducir el estrés. Se prevé que una variedad de métodos y actividades relacionadas con el arte fomentarán la autoexpresión y el autoprocesamiento emocional. El uso de MBAT en grupos puede fomentar el compromiso y la conversación con los demás, al tiempo que mejora las habilidades sociales de los participantes.

Combina la expresión artística y la práctica de mindfulness (más divertido, menos desafiante)

- Una variedad de formas de usarlo (pintar, dibujar, bailar, etc.)
 - Las técnicas se pueden personalizar para satisfacer las necesidades y preferencias personales
 - Promueve la reducción del estrés y la relajación de las personas mayores, al tiempo que fomenta la autoexpresión y el autoprocesamiento emocional.
-

Desventajas

A pesar de los muchos beneficios de la arteterapia basada en la atención plena, existen algunos inconvenientes potenciales que deben tenerse en cuenta. Para empezar, el MBAT puede no ser adecuado para todo el mundo, ya que requiere un cierto nivel de comodidad tanto en la meditación de atención plena como en la autoexpresión a través del arte. Otros pueden tener problemas con la baja creatividad. Como resultado, podría no ser útil para las personas mayores que tienen problemas para participar en actividades artísticas o para las

personas mayores que tienen una falta general de interés en las artes. Es posible que una persona no se beneficie completamente del MBAT e incluso puede desanimarse si se siente incómoda con alguno de estos procedimientos.

Debido a la falta de financiación y recursos, el MBAT también puede tener dificultades para ser implementado en algunos contextos, incluidas las escuelas y las instalaciones para personas mayores. Los participantes en MBAT deben tener acceso a recursos de buena calidad y entornos apropiados, que pueden ser costosos o difíciles de conseguir. Además, podría ser un desafío para los participantes obtener todos los beneficios de MBAT en algunos lugares debido a la falta de profesionales calificados de MBAT.

Es posible que el MBAT no sea adecuado para todos (por ejemplo, para personas mayores que tienen una falta general de interés en las artes)

- Requiere acceso a recursos de buena calidad y entornos apropiados
 - Falta de profesionales cualificados de MBAT
-

Problemas de salud en los que MBAT es útil

Alguna diferencia entre las personas mayores y otras personas es que son mayores, tienen más experiencia y, a menudo, son más vulnerables. Muchas personas mayores tienen problemas personales como tristeza, soledad, baja autoestima, pérdida de la muerte de seres queridos y amigos, mala memoria, niños que no los visitan, pérdida de oídos y visión, aburrimiento, etc.

Numerosas afecciones de salud mental y física pueden beneficiarse enormemente de la terapia artística basada en la atención plena (MBAT). Se ha observado que el MBAT es particularmente útil para reducir el estrés, la depresión y la ansiedad. Cuando se combinan la atención plena y el arte, puede ayudar a las personas a sentirse más relajadas y darles una salida segura para expresar sus sentimientos.

Para las personas que luchan contra el trauma, ya sea relacionado con el trastorno de estrés postraumático, el abuso físico u otras situaciones traumáticas, también se ha demostrado que el MBAT es una terapia muy beneficiosa. Con el componente de atención plena, la práctica también ofrece una sensación de estabilidad y comodidad al permitir a los clientes examinar su trauma de una manera segura a través de la expresión creativa.

Las personas mayores con cáncer también pueden beneficiarse del MBAT, ya que les ayuda a desahogar sus emociones negativas a través de actividades creativas, lo que reduce los efectos secundarios físicos y emocionales de su enfermedad.

MBAT también es beneficioso para las personas que padecen dolor crónico y enfermedades. Las personas con dolor crónico pueden encontrar alivio terapéutico a través del proceso creativo, que les permite expresar sus emociones y experiencias de manera fresca y terapéutica. Además, la meditación de atención plena puede ser muy beneficiosa para controlar el malestar físico y la tensión, ayudando a las personas mayores a desarrollar un sentido más profundo de comodidad y calma interior.

Como les da un medio para dejar de lado sus adicciones y ser creativos, MBAT puede ayudar a las personas mayores que luchan con trastornos relacionados con la adicción que son perjudiciales para su salud física y mental, como fumar, abuso de alcohol, trastornos relacionados con la comida, etc.

El uso de la terapia artística basada en la atención plena es generalmente beneficioso para ayudar con una variedad de afecciones de salud mental y física. MBAT puede ofrecer una sensación de calma, alivio y comprensión, a la vez que es práctico y adaptable al combinar la atención plena y la expresión artística. También es crucial tener en cuenta que, a pesar de la posibilidad de beneficios, la terapia artística basada en la atención plena no debe usarse en lugar de otras terapias o atención médica que haya sido aconsejada por profesionales de la salud.

- MBAT puede ser útil en varios problemas de salud mental, como ayudar con el estrés, la depresión, la ansiedad y el manejo del trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- MBAT puede ser útil en diversos problemas de salud física, como pacientes con cáncer, personas con dolor crónico y enfermedades.
- También es útil en trastornos relacionados con adicciones que son perjudiciales para su salud física y mental, como el tabaquismo, el abuso del alcohol, los trastornos relacionados con la alimentación, etc.

Lista de referencias:

- Buchalter, S. (2011). *Arteterapia y técnicas creativas de afrontamiento para adultos mayores*. Jessica Kingsley Editores.
- Jang, S. H., Kang, S. Y., Lee, H. J., & Lee, S. Y. (2016). Efecto beneficioso de la terapia artística basada en la atención plena en pacientes con cáncer de mama: un ensayo controlado aleatorizado. *Explorar*, 12(5), 333-340.
- Mittal, S., & Mahapatra, M. (2021). Arteterapia y Cuidado de Individuos.
- Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L. y Brainard, G.C. (2006), Un ensayo aleatorizado y controlado de terapia artística basada en la atención plena (MBAT) para mujeres con cáncer. *Psico-Oncología*, 15: 363-373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>
- Proulx, K. (2007). Experiencias de mujeres con bulimia nerviosa en un grupo de tratamiento de trastornos alimentarios basado en la atención plena. *Trastornos de la Alimentación*, 16(1), 52-72.
- Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). La creación artística y la terapia artística expresiva en la salud de adultos y la atención de enfermería: una revisión exploratoria. *Revista internacional de ciencias de enfermería*, 8(1), 102-119.

Preguntas de autoevaluación

1. ¿Cuál es la principal ventaja de combinar la expresión artística con la práctica de mindfulness en MBAT?
 - a) Hace que la meditación de atención plena sea más desafiante
 - b) Requiere que los participantes se centren únicamente en la atención plena
 - c) Hace que la meditación de atención plena sea más divertida y menos desafiante**
 - d) Limita la expresión creativa a formas específicas

2. ¿Cómo contribuye el MBAT a la reducción del estrés y a la relajación en las personas mayores, según la información proporcionada?
 - a) Desincentivando la autoexpresión
 - b) Promoviendo la falta de interés por las artes
 - c) A través de diversos métodos y actividades relacionadas con el arte.**
 - d) Limitando la expresión creativa a la pintura y al dibujo solamente.

3. ¿Qué se menciona como un posible inconveniente de MBAT en el texto?
 - a) Es útil para todos, independientemente de su nivel de comodidad

b) Puede no ser adecuado para personas mayores con una falta general de interés en las artes.

- c) No requiere acceso a recursos de buena calidad
- d) Es fácilmente implementable en diversos contextos

4. ¿En qué condiciones de salud se menciona que el MBAT es útil, específicamente para las personas mayores?

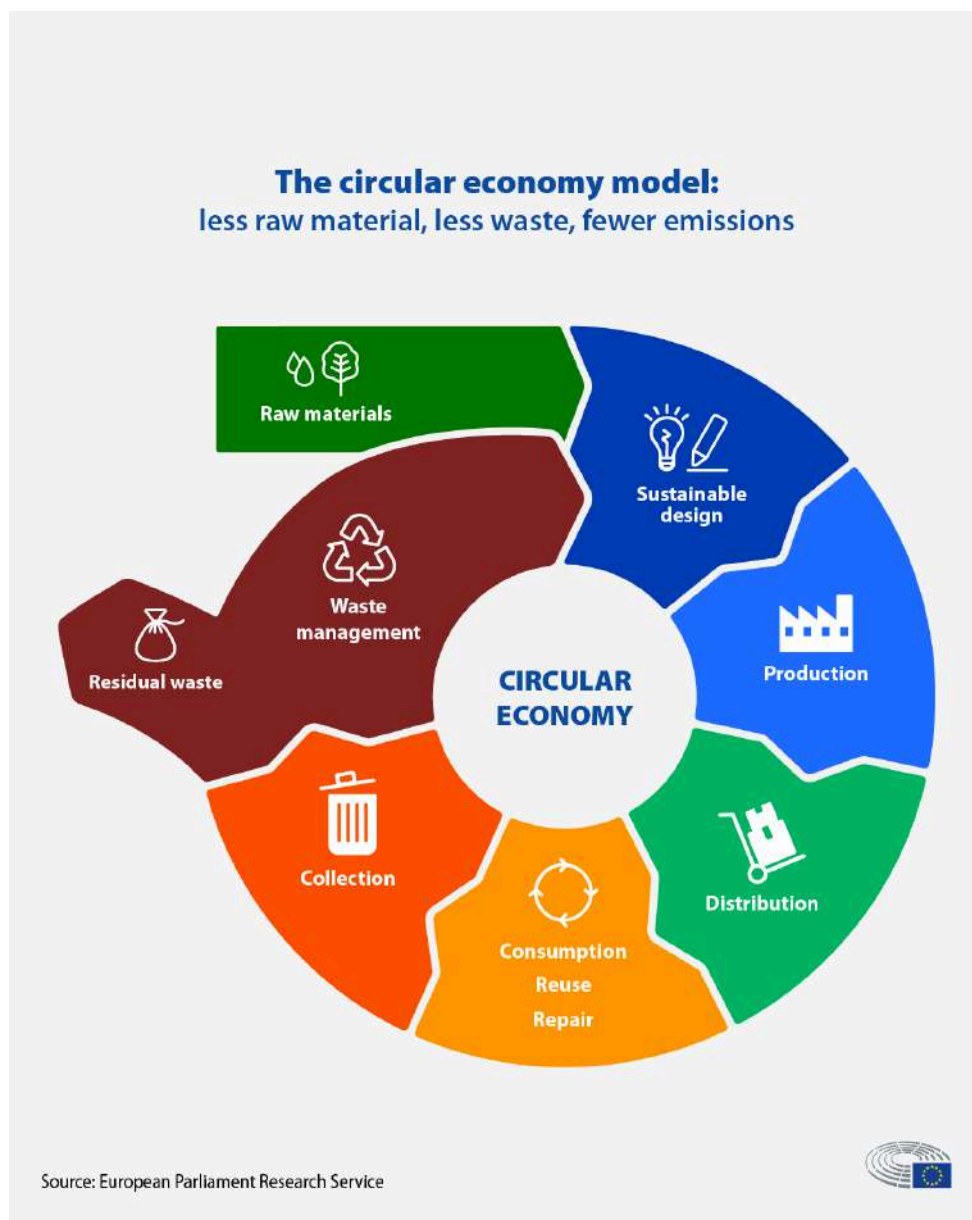
- a) Condiciones de salud física solamente
- b) Solo condiciones de salud mental
- c) Condiciones de salud mental y física**
- d) Solo trastornos relacionados con la adicción

5. De acuerdo con el texto, ¿por qué podría ser difícil implementar el MBAT en ciertos contextos, como las escuelas y las instalaciones para personas mayores?

- a) Falta de interés en la meditación mindfulness
- b) Falta de profesionales cualificados del MBAT**
- c) Baja creatividad entre los participantes
- d) Alto coste de los recursos y entornos

6. Economía circular, enfoque ecológico en MBAT

Al aplicar la economía circular y el enfoque ecológico en MBAT, la atención se centra en el uso de materiales sostenibles y no tóxicos para la creación artística, la promoción del reciclaje y la reutilización de materiales artísticos y la reducción de residuos en el proceso terapéutico. Este enfoque no solo es consciente del medio ambiente, sino que también promueve una conexión más profunda con la naturaleza y apoya el bienestar de los clientes.



Algunas formas de aplicar la economía circular y el enfoque ecológico en MBAT pueden incluir:

- Utilizar materiales naturales y sostenibles para la creación artística, como papel reciclado, fibras naturales o pinturas y rotuladores no tóxicos.
- Animar a los clientes a reutilizar y reutilizar materiales artísticos, como el uso de trozos de papel o tela para crear collages o la incorporación de objetos encontrados en obras de arte.
- Incorporar actividades y materiales basados en la naturaleza, como crear arte con materiales naturales como hojas, flores o piedras.

- Educar a los clientes sobre el impacto ambiental de sus materiales de arte y promover prácticas sostenibles, como la eliminación adecuada de residuos peligrosos o la reducción de plásticos de un solo uso en el proceso de creación de arte.

- Upcycling: El upcycling consiste en transformar los materiales de desecho en productos nuevos y útiles. En MBAT, el upcycling se puede aplicar mediante el uso de materiales desechados o no deseados en el proceso de creación artística. Por ejemplo, se pueden usar revistas o periódicos viejos para crear collages, o la madera desechada se puede transformar en una escultura.

- Consumo consciente: El consumo consciente implica ser conscientes del impacto medioambiental de nuestras elecciones y tomar decisiones sostenibles siempre que sea posible. En MBAT, esto se puede aplicar animando a los clientes a utilizar materiales artísticos no tóxicos y respetuosos con el medio ambiente, como pinturas a base de agua, crayones a base de soja o papel reciclado.

- Reducción de residuos: En MBAT, la reducción de residuos se puede aplicar animando a los clientes a utilizar los materiales con moderación y a reutilizar o reutilizar los materiales siempre que sea posible. Por ejemplo, se puede animar a los clientes a utilizar ambas caras de una hoja de papel o a guardar trozos de papel para futuros proyectos artísticos.

- Conexión con la naturaleza: La atención plena y la creación artística pueden promover una conexión más profunda con la naturaleza. En MBAT, esto se puede aplicar incorporando actividades y materiales basados en la naturaleza, como la creación de arte con materiales naturales como hojas, flores o piedras.

- Creación artística colaborativa: La creación artística colaborativa es un enfoque que implica la creación artística en un entorno grupal. En MBAT, este enfoque se puede aplicar animando a los clientes a trabajar juntos en proyectos artísticos utilizando materiales sostenibles. La creación artística colaborativa no solo puede promover un sentido de comunidad y conexión, sino también reducir los residuos al compartir materiales artísticos y reutilizar o reutilizar materiales.

- Espacio de trabajo sostenible: La creación de un espacio de trabajo sostenible implica el uso de materiales y prácticas respetuosas con el medio ambiente para reducir el impacto ambiental del entorno terapéutico. En MBAT, esto se puede aplicar mediante el uso de iluminación de bajo consumo, contenedores de reciclaje y productos de limpieza no tóxicos.

- Conciencia ambiental: La incorporación de la conciencia ambiental en MBAT puede implicar educar a los clientes sobre temas ambientales y promover prácticas sostenibles. Esto puede incluir discutir el impacto de los residuos y la contaminación en el medio ambiente y promover comportamientos sostenibles, como la reducción de plásticos de un solo uso o la elección de productos respetuosos con el medio ambiente.

- Eliminación consciente: La eliminación consciente implica la eliminación adecuada de materiales y residuos artísticos para reducir el impacto ambiental. En MBAT, esto se puede aplicar alentando a los clientes a deshacerse adecuadamente de los desechos peligrosos, como las pinturas a base de aceite, y a reciclar o reutilizar los materiales siempre que sea posible.

La aplicación de la economía circular y el enfoque ecológico en MBAT se puede adaptar para satisfacer las necesidades y habilidades únicas de las personas mayores. Estas son algunas formas de incorporar estos principios en el MBAT con personas mayores:

- Utilizar materiales naturales y sostenibles: Se puede animar a las personas mayores a utilizar materiales naturales y sostenibles en su creación artística. Por ejemplo, el uso de papel reciclado o fibras naturales para proyectos de tejido. El uso de materiales no tóxicos y ecológicos también puede ser importante para las personas mayores que pueden tener problemas de salud.

- Reutilizar y reutilizar materiales: Se puede animar a las personas mayores a reutilizar y reutilizar materiales en sus proyectos de arte. Por ejemplo, la ropa o la tela vieja se pueden usar para crear una colcha o un collage. También se puede animar a las personas mayores a reutilizar materiales como el papel o el cartón en sus proyectos para reducir los residuos.
- Incorporar actividades basadas en la naturaleza: Se puede animar a las personas mayores a participar en actividades basadas en la naturaleza, como dibujar o pintar paisajes, crear collages de la naturaleza o utilizar materiales naturales como hojas y flores en sus proyectos artísticos.
- Consumo consciente: Se puede animar a las personas mayores a tomar decisiones sostenibles en sus materiales para hacer arte. Por ejemplo, utilizar papel reciclado en lugar de papel nuevo o utilizar tintes naturales en lugar de sintéticos.
- Proyectos colaborativos: Las personas mayores pueden participar en proyectos colaborativos de creación artística utilizando materiales sostenibles. Los proyectos colaborativos no solo pueden promover un sentido de comunidad y conexión, sino también reducir el desperdicio al compartir materiales de arte y reutilizar o reutilizar materiales.
- Eliminación respetuosa con el medio ambiente: Se puede educar a las personas mayores sobre la eliminación adecuada de desechos peligrosos, como pinturas a base de aceite, y alentarlas a reciclar o reutilizar materiales cuando sea posible. También se les puede animar a donar o regalar cualquier material de arte no utilizado para reducir el desperdicio.

-
- Uso de herramientas digitales: Se puede animar a las personas mayores que puedan tener problemas de movilidad o destreza a utilizar herramientas digitales como aplicaciones de dibujo o software de edición de fotos para crear arte. Esto puede reducir la necesidad de materiales de arte físicos y reducir los residuos.
 - Actividades sensoriales: Se puede animar a las personas mayores a participar en actividades sensoriales, como crear arte con materiales naturales como arena, piedras o arcilla. Estos materiales pueden obtenerse de forma sostenible y reutilizarse o reutilizarse después de la actividad.
 - Proyectos artísticos intergeneracionales: Las personas mayores pueden colaborar en proyectos artísticos con las generaciones más jóvenes, utilizando materiales sostenibles y fomentando el intercambio de ideas y técnicas entre generaciones.
 - Caminar conscientemente y hacer arte: Las personas mayores pueden participar en prácticas de atención plena como caminar en la naturaleza y crear arte inspirado en su entorno. Esto puede fomentar una conexión más profunda con la naturaleza y promover comportamientos sostenibles.
 - Proyectos de arte comunitario: Las personas mayores pueden participar en proyectos de arte comunitario que promuevan la sostenibilidad y la conciencia ambiental. Por ejemplo, la creación de instalaciones artísticas hechas de materiales reciclados o la organización de un proyecto de limpieza comunitaria.
 - Terapia de reminiscencia con materiales reciclados: Las personas mayores pueden participar en la terapia de reminiscencia utilizando materiales reciclados para crear cajas de recuerdos o collages que reflejen sus experiencias de vida. Esto puede promover la sostenibilidad y, al mismo tiempo, promover el bienestar emocional.
 - Hay muchas formas creativas y significativas de incorporar la economía circular y el enfoque ecológico en MBAT con personas mayores. Al promover la sostenibilidad y la conciencia ambiental en su creación artística, las personas mayores pueden experimentar los beneficios terapéuticos de MBAT y, al mismo tiempo, tener un

impacto positivo en el planeta. La incorporación de esos dos enfoques en MBAT con personas mayores puede proporcionarles una experiencia terapéutica y significativa. La aplicación de la economía circular y el enfoque ecológico en MBAT es un proceso continuo que implica la incorporación de prácticas y materiales sostenibles en todos los aspectos del proceso terapéutico. Esto puede apoyar el crecimiento y la curación de los clientes y, al mismo tiempo, promover la salud del planeta, la sostenibilidad, la conciencia ambiental y el bienestar general.

Lista de referencias:

- Besthorn, F. H. (Ed.). (2004). Ecoterapia: Sanación con la naturaleza en mente. Libros del Sierra Club.
- Gussak, D. (Ed.). (2016). El manual Wiley de arteterapia. John Wiley & Sons.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reducción de los niveles de cortisol y de las respuestas de los participantes después de la creación artística. *Arteterapia*, 33(2), 74-80.
- Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (Eds.). (2005). Principios y práctica de la terapia de artes expresivas: Hacia una estética terapéutica. Jessica Kingsley Editores.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). Manual de arteterapia (2ª ed.). Guilford Press.
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2021). Arteterapia y envejecimiento. Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/health/art-therapy-and-aging>
- Orr, D. W. (1992). Alfabetización ecológica: La educación y la transición a un mundo posmoderno. Editorial de la Universidad Estatal de Nueva York.
- Potasa, J. S. (2014). Artes conscientes en la era de la crisis ambiental. En S. F. Hick y T. Bien (Eds.), *Mindfulness y las terapias artísticas: teoría y práctica* (pp. 182-196). Jessica Kingsley Editores.
- Rubin, J. A. (2016). Aproximaciones a la arteterapia: Teoría y técnica (3ª ed.). Routledge.
- Scoble, S., & McLean, S. (2018). Eco-arteterapia: Formas creativas de conectar con la naturaleza. Jessica Kingsley Editores.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). La conexión entre el arte, la curación y la salud pública: una revisión de la literatura actual. *Revista Americana de Salud Pública*, 100(2), 254-263.

Preguntas de autoevaluación

1. ¿Cuál es el enfoque principal al aplicar la economía circular y el enfoque ecológico en MBAT?
 - a) Enfatizar los materiales artísticos costosos
 - b) Promover prácticas de eliminación de residuos**
 - c) Utilizar materiales sostenibles y no tóxicos para la creación artística
 - d) Ignorar el impacto ambiental de los materiales artísticos

2. ¿Cómo se puede animar a los clientes a reducir el desperdicio en MBAT, de acuerdo con la información proporcionada?
 - a) Desechando materiales después de un solo uso
 - b) Evitando el uso de papel reciclado
 - c) Reutilizando y reutilizando materiales artísticos**
 - d) Utilizando únicamente tintes sintéticos en proyectos artísticos

3. ¿Qué enfoque implica transformar los materiales de desecho en productos nuevos y útiles en MBAT?

- a) Consumo consciente
- b) Creación artística colaborativa
- c) Eliminación respetuosa con el medio ambiente
- d) Reciclaje**

4. ¿Cómo se puede adaptar el MBAT para satisfacer las necesidades y habilidades únicas de las personas mayores en términos de economía circular y principios ecológicos?

- a) Desincentivando el uso de herramientas digitales
- b) Promoviendo prácticas de eliminación derrochadoras
- c) Incorporando actividades basadas en la naturaleza**
- d) Evitando la colaboración en proyectos artísticos

5. ¿Cuál es la importancia de la eliminación respetuosa con el medio ambiente en MBAT?

- a) Apoya la eliminación adecuada de los residuos peligrosos**
- b) Fomenta el acaparamiento de materiales artísticos
- c) Promueve el aprovechamiento de residuos peligrosos
- d) Desalienta cualquier forma de eliminación