



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: Análisis Internacional en Profundidad:

**El uso de la Arteterapia Basada en Mindfulness para
Mejorar la Salud Mental de las Personas**





Introducción general	4
Sobre el proyecto "MBAT4Seniors"	5
Organizaciones del proyecto/Países	6
Investigación de campo MBAT4Seniors:	7
Investigación de campo en Chipre	9
Investigación de campo en España	17
Investigación de campo en Dinamarca	23
Investigación de campo en Lituania	31
Investigación de campo en Turquía	37
Investigación de campo en Polonia	43
Resumen/Conclusión	47
Casos de estudio/implementaciones:	49
Estudios de caso de Chipre	51
Estudios de caso de España	57
Estudios de caso de Dinamarca	67
Estudios de caso de Lituania	72
Estudios de caso de Turquía	81
Estudios de caso de Polonia	88
Resumen/Conclusión	102
Marco legal:	105
Marco jurídico de Chipre	107
Marco legal de España	109
Marco jurídico de Dinamarca	111
Marco jurídico de Lituania	113
Marco jurídico de Turquía	116
Marco jurídico de Polonia	118
Resumen/Conclusión	120
Mapa de Oportunidades	122



Introducción general

Recientemente se ha desarrollado el concepto de Arteterapia basada en Mindfulness (MBAT). Es un concepto propuesto por la psicóloga Laury Rapport en 2009. Basado en la definición propuesta por Laury Rapport, MBAT es un concepto que integra las prácticas de mindfulness y arteterapia dentro de un mismo marco. Implica la exploración consciente de uno mismo mientras se hace arte al mismo tiempo. Dado que MBAT es un concepto nuevo desarrollado en los EE. UU., existe una necesidad emergente de analizarlo a nivel europeo para descubrir su aplicabilidad a la población específica (es decir, las personas mayores). En la bibliografía, es difícil encontrar información a nivel de la UE sobre el MBAT en general y el MBAT utilizado para las personas mayores. El objetivo de este análisis es llenar este vacío en la literatura, proporcionando información detallada sobre MBAT en los respectivos países de la UE.

La metodología para el análisis en profundidad de MBAT se ha dividido en 3 partes. En la primera sección del análisis, cada país socio realizó una investigación de campo sobre el uso de MBAT en sus países. Proporcionaron información sobre la situación actual de los MBAT a) en general y b) para las personas mayores en sus países.

En la segunda sección del análisis, cada país socio proporcionó algunos estudios de caso sobre el uso de MBAT en sus países. Esto permitió a los socios enfocarse en casos específicos, proporcionando la base para resaltar qué tan cerca están las actividades de cada uno de los socios del método MBAT, en general.

En la tercera y última parte del análisis, cada país socio aportó un análisis en profundidad sobre el marco legal en el ámbito de la salud mental que opera a nivel nacional. Esto proporcionó información valiosa sobre las oportunidades de MBAT a nivel de sistema.

Sobre el proyecto "MBAT4Seniors"

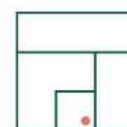
El objetivo principal del proyecto es equipar a los educadores de adultos, que trabajan con personas mayores, con material metodológico exhaustivo sobre el uso de MBAT con el objetivo de mejorar la salud mental de los estudiantes de 65+ años en el contexto de la pandemia de COVID-19. Además, proporcionaremos a las personas mayores una herramienta de fácil acceso y fácil de usar sobre cómo usar MBAT en la vida cotidiana. Los objetivos del proyecto son los siguientes:

1. Crear paquetes de formación MBAT a medida para educadores de adultos y personas mayores disponibles en la plataforma web de e-learning y en la aplicación móvil Android.
2. Mejorar la salud mental y el bienestar de las personas mayores.
3. Promover una economía circular entre los educadores de adultos, las personas mayores y las partes interesadas.
4. Crear una red internacional de organizaciones de educación de adultos que trabajen con MBAT.

Sitio web del proyecto (plataforma de e-learning) - <http://mbat4seniors.com>
página de Facebook del proyecto - <https://www.facebook.com/mbat4seniors>

Organizaciones del proyecto/Países

1. El Centro de Educación, Investigación y Consultoría (**ERCC**, por sus siglas en inglés) es una organización no gubernamental sin fines de lucro, que opera en el campo de la educación de adultos desde 2006. (**Lituania**) - **Función: Coordinadora** Sitio web: www.ercc.lt
2. STANDO LTD (**STANDOutEdu**) es una organización de investigación y educación con sede en Chipre, dedicada al avance de la investigación y la innovación desde 2016. (**Chipre**) - **Función: Socio** Sitio web: www.standoutedu.com
3. **Education In Progress** es una organización sin ánimo de lucro que opera en los ámbitos del compromiso social, el diseño de proyectos europeos, la formación y la educación. (**España**) - **Rol: Socio** Sitio web: www.educationinprogress.eu
4. **SOSU Ostjylland** es una escuela de asistencia social y sanitaria que ofrece diferentes programas educativos, así como formación complementaria de personal formado para instituciones de atención social y sanitaria y atención domiciliaria para personas mayores y discapacitadas desde más de 25 años de experiencia en la formación y perfeccionamiento del personal sanitario y desde 2007. (**Dinamarca**) - **Rol: Socio** Sitio web: www.sosuoj.dk
5. WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (**WSBINOZ**) es una institución de educación superior no pública que ofrece estudios relacionados con la salud y la medicina, así como facultades de negocios y pedagogía desde 2011. (**Polonia**) - **Rol: Socio** Sitio web: www.wsbinoz.edu.pl
6. La Fundación BUYUK ORTADOĞU SAGLIK VE EGITIM VAKFI (**BOSEV**) es un grupo de profesionales que trabajan en el campo de la medicina y apoyan los desarrollos de investigación en el sector médico desde 2009. (**Turquía**) - **Rol: Socio** Sitio web: www.bosev.org





Investigación de campo MBAT4Seniors:

Contribución de Chipre

Contribución de España

Contribución de Dinamarca

Contribución de Lituania

Contribución de Turquía

Contribución de Polonia



Introducción

La siguiente sección proporciona los resultados de la investigación de campo sobre la aplicación de la Arteterapia basada en Mindfulness en los respectivos países, incluidos Chipre, España, Dinamarca, Lituania, Turquía y Polonia. Con esta investigación de campo, nosotros, como socios, investigamos la situación actual de MBAT en los países de los socios, los beneficios y beneficios de MBAT, las experiencias sobre la aplicación de MBAT o métodos relacionados entre las personas mayores, los posibles miembros/partes interesadas/asociaciones que pueden beneficiarse de MBAT, las opiniones sobre las capacitaciones/oportunidades relacionadas con MBAT en los respectivos países.

Investigación de campo en Chipre

Chipre:	La situación actual del MBAT en Chipre
	<p>La terapia de grupo de apoyo es la intervención psicosocial más ampliamente investigada para todo tipo de pacientes en Chipre. Sin embargo, aunque los investigadores que utilizan terapias grupales han demostrado su eficacia para abordar las necesidades psicosociales y reducir el sufrimiento, solo unos pocos de ellos participan en tratamientos grupales de arteterapia. Hay una serie de causas potenciales para esto, incluida la disponibilidad restringida, las malas actitudes de los procedimientos grupales y el estigma. Sin embargo, a nivel nacional, según su estructura formal y la descripción de Laury Rappaport, no hay ninguno que trabaje con MBAT. Los procedimientos documentados se utilizan a nivel formal (por ejemplo, médicos, psicólogos, centros de terapia y hospitales) y se basan en la investigación y las investigaciones controladas.</p> <p>En Chipre, la arteterapia se considera un tipo distinto de tratamiento y no se utiliza ampliamente. Varios terapeutas ocupacionales en psiquiatría emplean la terapia artística para conectarse y monitorear a los pacientes. Las pinturas y sus observaciones forman parte de los planes de tratamiento y el viaje de rehabilitación de los médicos y psicólogos. Sin embargo, como anunció CARTA, la Asociación Chipre de Terapeutas de Arte, actualmente no hay formación en Chipre para terapeutas de arte; Solo hay seminarios o talleres de desarrollo personal.</p>
Chipre:	Beneficios y ganancias con MBAT y métodos relacionados

	<p>Los beneficios de MBAT y los métodos relacionados son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none">Reducción del estrésAumento de la compasiónAumento de la atenciónReducir los pensamientos negativosMejora de la salud en general <p>Los pacientes con cáncer y otros grupos se han beneficiado del uso de ejercicios que les permiten expresar sus sentimientos negativos con mayor claridad, lo que se ha demostrado que reduce los síntomas físicos como el dolor y mejora su bienestar general. La investigación ha demostrado que los ejercicios de arteterapia podrían organizarse de tal manera que podrían integrar regiones cerebrales asociadas con eventos estresantes, ofreciendo así un mecanismo de reducción del estrés. Los ejercicios de arteterapia en la intervención MBAT también están destinados a complementar sustancialmente el plan de estudios de MBSR, lo que puede mejorar el proceso no verbal de encontrar y organizar representaciones internas y externas.</p> <p>Los estudios demuestran que la meditación puede ayudar a regular la amígdala, y los psicólogos informan que sus pacientes se vuelven más serenos y menos receptivos al estrés. Confían en que quienes practican la meditación de atención plena se recuperan más rápidamente de las situaciones estresantes y de las altas exigencias de la vida diaria. Como resultado, la orientación al proceso en la práctica de mindfulness y la producción artística en MBAT promueve la posible modificación de los esquemas de amenaza, facilitando un afrontamiento más adaptativo. El MBAT se administra en un entorno grupal de apoyo, lo que permite una forma vocal de procesar las representaciones subjetivas que surgen a través de las actividades grupales, así como la articulación de significados y esquemas personales vinculados.</p> <p>Según los psicólogos en formación, la atención plena y la meditación cultivan actitudes de cuidado y consideración hacia los demás. Los estudios demuestran que el cerebro ha construido vías para el placer y la compasión, y las experiencias de los pacientes lo respaldan. Cuando tienes compasión por</p>
--	---



otras personas, te hace sentir más feliz y más satisfecho contigo mismo. Los estudios y las observaciones clínicas muestran que los pacientes que practican la meditación basada en la atención plena tienen una mayor capacidad de atención y se distraen con menos facilidad. Los pacientes afirman haber sido más productivos en el trabajo también. Los entrenadores han visto que el impacto dura meses o incluso años.

Como resultado, el formato MBAT está destinado a combinar modalidades verbales y no verbales de procesamiento de información para facilitar una autorregulación saludable. Los participantes en la intervención MBAT reciben asistencia en el desarrollo de instrumentos para el seguimiento y la evaluación de sus experiencias. MBAT está diseñado para proporcionar a los participantes una sensación de control al hacerlos conscientes de que pueden aceptar su experiencia de enfermedad tal como es o cambiar su respuesta a ciertas características y ocurrencias. Este objetivo se logra en el paradigma MBAT mediante el desarrollo de la autoconciencia a través de la observación directa (prácticas de mindfulness) y la expresión creativa de ideas y sentimientos interiores (arteterapia), así como mediante la mejora de la autoaceptación a través de la vinculación verbal y no verbal y el apoyo social (terapia de grupo).

Se ha demostrado que los tratamientos basados en la atención plena alivian la ansiedad, la tristeza y el agotamiento en personas con enfermedades médicas crónicas (por ejemplo, dolor crónico, enfermedad de las arterias coronarias, cáncer de mama y esclerosis múltiple). La terapia artística basada en la atención plena (MBAT, por sus siglas en inglés) es uno de estos tratamientos. La combinación de las artes expresivas con la atención plena, según Rappaport, se prevé que facilite la participación en el presente; En consecuencia, el manejo de la atención, la conciencia corporal y la regulación emocional pueden lograrse en comparación con la atención plena sola. Los pensamientos negativos relacionados con la enfermedad y los síntomas de ansiedad y tristeza se reducen con el entrenamiento continuo de la atención plena. A la "red predeterminada" del cerebro se le puede enseñar a "apagarse" en lugar de generar ideas negativas y contraproducentes.

	<p>Mientras nuestro cerebro no está activamente activo, como cuando conduce un vehículo o lee, se activa la red predeterminada. Los pacientes que practican la meditación de atención plena suelen tener una mejor salud. La meditación de atención plena es beneficiosa para aquellos que son más susceptibles a las enfermedades físicas. La calidad de vida de los pacientes mejora gracias a que los entrenadores les dan ejercicios de meditación mindfulness para que practiquen en casa. Esto reduce el riesgo de que los pacientes recaigan en la enfermedad previa al programa. La creación artística (p. ej., dibujar/escribir), la meditación de escaneo corporal, la respiración atencional, el yoga suave y las actividades de cuidado personal son ejemplos de sesiones de muestra. MBAT ha demostrado su viabilidad para el usuario, es fácil de usar y contiene características mediadoras de síntomas que pueden aplicarse en una variedad de situaciones clínicas.</p>
Chipre	<p>Experiencia relacionada con MBAT o métodos relacionados con personas mayores.</p>
	<p>Los síntomas complejos que tienen una influencia negativa en la calidad de vida de una persona son comunes entre las personas con enfermedades médicas crónicas (CV). En Chipre, el MBAT no se utilizó como método específico para tratar a las personas mayores. No hay datos o evidencias específicas, fuera de las investigaciones realizadas en la isla. No se han organizado proyectos específicos en relación con las personas de edad. Hay más proyectos que incluyen MBAT en el tratamiento de niños que de adultos. Hubo un estudio y un metaanálisis que analizó cómo la terapia artística basada en la atención plena (MBAT) puede ayudar a las personas con sus síntomas.</p> <p>Métodos:</p> <p>Se incluyeron estudios que (a) examinaron los síntomas y los resultados de la CV, (b) tuvieron un tamaño del efecto y un grupo de control adecuados, y (c) evaluaron una intervención MBAT en adultos.</p> <p>Resultados:</p> <p>Los criterios fueron satisfechos por catorce investigaciones que incluyeron tanto adultos como adolescentes. Los individuos que</p>

recibieron instrucción en MBSR mostraron una mejor resiliencia en comparación con los participantes en la lista de espera, lo que estaba en línea con las expectativas que los investigadores tenían al comienzo del experimento.

En comparación con los participantes de control, los participantes que recibieron tratamientos con MBAT tuvieron reducciones sustanciales en los índices de síntomas psicológicos y físicos, mientras que el tamaño del efecto para los controles fue igual a cero según el metaanálisis de las terapias con MBAT. El impacto en la satisfacción laboral, los días de enfermedad y la continuidad del empleo se examinaron simultáneamente.

Algunos de los principales resultados de la investigación han demostrado:

- Bienestar y salud autoinformados
- Calidad del sueño
- Rendimiento cognitivo
- Rendimiento del sistema nervioso autónomo

Los participantes de la capacitación MBSR también informaron haber experimentado una disminución en sus propios síntomas de estrés, ansiedad y depresión, así como un aumento en la satisfacción con la vida.

El experimento demuestra que mediante el uso de procesos cerebrales asociados con la cognición y la reducción del estrés, la salud mental puede mejorarse y mantenerse.

La resiliencia y el bienestar general de los individuos mejoraron con el tiempo.

Conclusión:

Los investigadores han explorado el impacto de la integración de las prácticas basadas en la atención plena con la terapia artística en la reducción de los síntomas en personas con problemas médicos crónicos. Sin embargo, la investigación sobre las ventajas del MBAT para aliviar los síntomas psicológicos y físicos en personas con enfermedades médicas crónicas es limitada. Un tratamiento potencial para el alivio de los síntomas es el MBAT. Sin embargo, la bibliografía se ve limitada por el escaso número de investigaciones. Para validar los resultados, se requieren tamaños de muestra más altos en los ensayos controlados aleatorizados.

Chipre:	Se pueden producir herramientas y contenidos digitales para apoyar las competencias/habilidades digitales que pueden ser necesarias para adquirir más habilidades en MBAT.
	<p>Debería haber un manual fácil para todas las herramientas creadas, tal vez también algunos videos introductorios; además, una guía simplificada de 'Cómo hacerlo'.</p> <p>La creación de una aplicación para los participantes de la actividad de capacitación que incluye una introducción al qué, cómo y resultados deseados.</p> <p>Los materiales autodidácticos con películas breves e ilustraciones de meditaciones guiadas pueden ser útiles.</p> <p>Un formulario GDPR que permite la capacidad de preservar los datos o el progreso.</p>
Chipre:	Miembros de la red/iniciativas/partes/partes interesadas que pueden beneficiarse del uso de MBAT
	<p>Los maestros, profesores e instructores pueden colaborar en proyectos y publicar publicaciones de investigación.</p> <p>Cooperación para incluir el mindfulness en la lista de salud y tratamiento junto con la fisioterapia, la atención quiropráctica y otras terapias que reciben financiación estatal.</p> <p>El examen de la investigación actual sobre la eficacia de la autocompasión es coherente con la apertura de la arteterapia a nuevas ideas y avances en campos adyacentes. Este artículo de revisión afirma que, además del valor que la autocompasión puede aportar a la profesión de la arteterapia, la arteterapia tiene ventajas intrínsecas para el crecimiento de la autocompasión para los terapeutas de arte y sus clientes.</p> <p>Tanto la arteterapia como las terapias basadas en la compasión reconocen el valor de la personificación. Ambas tradiciones animan a los clientes a participar en la comunicación con elementos de sí mismos. La investigación propone cambiar entre tres asientos diferentes para dar voz a tres lados del yo que a menudo están en desacuerdo: el crítico, el criticado y el espectador comprensivo. Todas las partes interesadas deben</p>

	<p>trabajar para autenticar las prácticas educativas, las medidas de control de calidad y los docentes.</p> <p>Llegamos a la conclusión de que el MBAT tiene el potencial de ser útil para promover la calidad de vida y el bienestar, así como para aliviar los síntomas psicológicos (como la ansiedad, la tristeza), así como los síntomas físicos (como el cansancio). Sin embargo, dado que hay tan pocos artículos disponibles para la revisión, se requieren más estudios. Además, dado que la mayoría de los ensayos se centraron en sobrevivientes de cáncer, se requiere más investigación que ofrezca MBAT a las personas con otras enfermedades crónicas. Asegurar un enfoque no farmacológico para tratar la depresión, el estrés y la ansiedad con entrenadores calificados que son muy efectivos.</p>
Chipre:	Las oportunidades de formación y oportunidades relacionadas con el MBAT están a su alcance
	<p>En Chipre, no hay oportunidades específicas para que las personas que nunca han practicado Arteterapia o MBAT obtengan una formación específica o sean incluidas en proyectos. Por lo tanto, este proyecto es de gran importancia en la difusión de la conciencia. Si hay otra pandemia en el futuro, los beneficios para los participantes incluirán una reducción de la soledad y el aislamiento, y de la experiencia de la enfermedad, así como un sentido de comunidad. Por ejemplo, es probable que los participantes vean al médico con menos frecuencia y puedan hacer mucho por sí mismos. Serán mejores en el manejo de sus propias vidas.</p> <p>MBAT ha demostrado ser tremendamente prometedor como una modalidad de terapia combinada en áreas como la reducción del estrés, el apoyo social y el bienestar emocional. Debido a que la atención plena y los tratamientos basados en el arte se dirigen a las mismas partes del cerebro, la fusión de las dos modalidades en una sola experiencia puede ser fácil para la mente humana, como se detalla en esta revisión (Smalley y Winston, 2010). Sin embargo, se requiere más investigación que compare el MBAT con un tratamiento de control, como el MBSR o la arteterapia convencional, antes de emitir juicios sobre su eficacia en comparación con otras modalidades terapéuticas.</p>

	Este tipo de estudio podría continuar descubriendo cómo las personas pueden beneficiarse de la terapia artística y la atención plena al mismo tiempo y cosechar los diversos beneficios que ambos enfoques pueden brindar.
Chipre:	Oportunidades para obtener prácticas relacionadas con MBAT de forma gratuita
	<p>Desde sus inicios a finales de la década de 1940, la arteterapia se ha convertido en una disciplina en rápida expansión, con aplicaciones que van desde hospitales hasta prisiones, además de muchas clínicas individuales. Una sesión típica de arteterapia involucrará el método del arte como terapia, en el que el proceso de creación actúa como una forma de liberar sentimientos, o el enfoque de la psicoterapia artística, en el que el trabajo producido es evaluado por el terapeuta y el cliente para obtener una visión de sus emociones (Coleman y Farris-Dufrene, 1996).</p> <p>La Terapia de Arte Basada en Mindfulness, o MBAT, ha sido defendida recientemente por varias personas progresistas en el campo, incluida la psicóloga y escritora Laury Rappaport, como una técnica para combinar la filosofía de las prácticas de atención plena con el contexto actual de la terapia artística (Rappaport, 2009). Mientras que la Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena se ha utilizado durante mucho tiempo para ayudar a los clientes a acercarse a sí mismos y a su entorno con una mentalidad abierta y de aceptación y una conciencia que les permita reflexionar sobre lo que encuentran, lo que lleva a una mayor comprensión de las emociones y el yo interior, la Terapia de Arte Basada en la Atención Plena tiene como objetivo incluir el proceso creativo de la creación artística en esta autoexploración.</p> <p>Se ha avanzado mucho en este tema hasta ahora, y los profesionales de MBAT creen que este enfoque ayudará considerablemente a los pacientes a participar en el tratamiento, al tiempo que se convertirá en una valiosa contribución al campo de la arteterapia en el futuro (Rappaport, 2009). Es necesario, en primer lugar, reconocer el mindfulness como una terapia de bajo coste pero eficaz tanto a corto como a</p>

	<p>largo plazo, así como demostrar que las personas pueden ser participantes activos en su propio tratamiento.</p> <p>Si bien se necesita más investigación para determinar qué tan efectiva es la Arteterapia Basada en Mindfulness en comparación con la terapia de arte tradicional, la práctica ya ha comenzado a demostrar su valor como herramienta de curación en el campo de la psicología, donde la variedad de métodos es esencial para adaptarse a la diversidad presente en los seres humanos. Todavía estamos muy lejos de reconocer el MBAT, pero el primer paso es conseguir que el mindfulness sea reconocido como una opción terapéutica válida y eficaz.</p> <p>Hay varias fundaciones que otorgan fondos para programas de mindfulness, lo que indica que existe un movimiento reconocido. Por lo tanto, hay optimismo de que los terapeutas y los hospitales psiquiátricos podrán proporcionar formación en mindfulness de forma gratuita a las personas que sufren traumas.</p>
Chipre:	Investigación sobre la efectividad del tratamiento MBAT en personas mayores con trastornos de salud mental. Explicación y desglose de la investigación
	<p>No hay ninguna investigación sobre MBAT en Chipre o Grecia. Desafortunadamente, los datos sobre la arteterapia también son muy limitados.</p>
Chipre:	¿Implementan métodos ecológicos de MBAT o relacionados con MBAT en Chipre?
	<p>A partir de nuestra investigación, parece que no tenemos métodos MBAT ecológicos en Chipre.</p>

Investigación de campo en España

España:	La situación actual del MBAT en España
	<p>España tiene muchas instituciones privadas que ofrecen terapia artística basada en Mindfulness, mientras que las instituciones relacionadas con el gobierno solo brindan clases de arteterapia. Por ejemplo, recientemente, el gobierno español comenzó a incluir la arteterapia en Madrid, pero esta es más una terapia basada en talleres. Por otro lado, las instituciones privadas tienen varios planes para sus clientes semanales, mensuales y otros tipos de paquetes para practicar mindfulness basado en la arteterapia para mejorar la salud mental y superar la depresión, la ansiedad y los traumas.</p> <p>Para entrar en la sesión de terapia dirigida por el gobierno, hay que ser ciudadano español. Se trata de una serie de sesiones de</p>

	<p>terapia gratuitas, pero hay que traer los kits del taller. Para los eventos y actividades privadas, es para que cualquiera pueda ingresar, pero las personas interesadas deben pagar y reservar sesiones en línea o fuera de línea.</p> <p>Por lo tanto, está claro que la situación actual en España es más accesible para las personas que quieran tener un impacto positivo en su salud mental a través del mindfulness basado en la arteterapia.</p>
España:	Beneficios y ganancias con MBAT y métodos relacionados
	<p>A diferencia de otras terapias verbales, el uso de medios visuales y no logocéntricos puede ayudar a desbloquear arreglos individuales. La arteterapia es una disciplina nueva en España, que ofrece una forma distintiva de abordar los problemas psíquicos, sociales y afectivos, utilizando la creatividad y la creación artística (dibujo, pintura, collage, modelado, fotografía, etc.) como forma de abordar y ayudar a los pacientes/clientes a afrontar su situación. En cuanto a los pacientes con Alzheimer, puede ayudar a mejorar su situación vital.</p> <p>En cuanto a los beneficios del MBAT, implica la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y la autoestima, relaciones personales más satisfactorias, una visión más profunda y formas de desarrollar la compasión por uno mismo y por los demás.</p>
España:	Experiencia relacionada con MBAT o métodos relacionados con personas mayores.
	<p>De acuerdo con nuestra investigación, no encontramos personas mayores en MBAT. No es muy habitual, los clientes habituales en la arteterapia son niños pequeños que no pueden expresar sus sentimientos con palabras y también aquellos que se ven afectados por traumas. Sin embargo, después del Covid,</p>

	<p>tomando como ejemplo la región de Palma de Mallorca, donde se asienta 'Education in Progress', se ha visto el aumento del número de pacientes en todas las clínicas terapéuticas. Los números en realidad no sugieren pacientes de 65+; sin embargo, en algunas partes de Europa y el Reino Unido se ha visto una tasa sustancial de personas mayores que buscan mindfulness y comienzan con eventos gratuitos y sesiones en línea hasta que finalmente ingresan a sesiones de terapia, particularmente para el bienestar positivo de la salud mental y también el mindfulness basado en la terapia artística.</p>
España:	<p>Se pueden producir herramientas y contenidos digitales para apoyar las competencias/habilidades digitales que pueden ser necesarias para adquirir más habilidades en MBAT.</p>
	<p>Sukha, el sitio web español con sede en Madrid, utiliza un medio en línea para realizar mindfulness basado en la terapia artística centrada en niños pequeños y personas mayores. Practican las formas más modernas de concienciar sobre el bienestar mental a través de herramientas digitales. Los terapeutas utilizan reuniones de Zoom, obras de arte digitales, recursos en línea como la creación de contenido (es decir, hacer videos sobre consejos mentalmente relajantes) y tareas para colorear disponibles en el sitio web. De esta manera, podemos decir que tener conocimiento y creatividad en formatos y herramientas digitales ayudará a sobrellevar una mayor competencia y preferencia en sus carreras. También depende de la experiencia en el trato con varios clientes a lo largo del tiempo y con diferentes niveles de terapias intensas. Actualmente, debido al Covid, los terapeutas con más habilidades digitales se están conectando con muchas personas que requieren atención plena a través de la arteterapia.</p>
España:	<p>Miembros de la red/iniciativas/partes/partes interesadas que pueden beneficiarse del uso de MBAT</p>

	<p>Nuestra red</p> <p>Nuestra oficina es una red ERASMUS llena de empleados que trabajan en varios puestos, los beneficios del mindfulness basado en la arteterapia podrían ser realmente efectivos para aquellos que están sometidos a más estrés y presión del trabajo, serían las personas que están empleadas en puestos de alta dirección y también los formadores que tratan con los estudiantes.</p> <p>Iniciativas de nuestros formadores</p> <p>Las prácticas seguidas por nuestros entrenadores para el mindfulness son a través de actividades de arteterapia. Una de nuestras formadoras, Leticia María realiza "DIOSAS - Actuación de movimiento corporal" donde realiza un estudio de caso sobre cómo reaccionar físicamente de forma coreográfica para expresarnos. Es una forma de MBAT que ayuda con la conciencia corporal, la reducción del estrés, el manejo de la ira y los trastornos de ansiedad. Otra de nuestras compañeras, Teresa Ruíz de Lobera, realiza pintura con música en directo que crea una atmósfera especial, sobre todo por la conexión entre las artes visuales y la música: la música y los colores se mezclan y cobran vida. La música puede mantener viva la emoción mientras se pinta. Según Teresa, gracias a la música y a la ayuda de los colores es posible representar las emociones que pueden ver los colores de la canción. A través de la música y la ayuda de los colores, es posible representar emociones.</p>
España:	Las oportunidades de formación y oportunidades relacionadas con el MBAT están a su alcance
	<p>La situación actual en España es que muchos profesionales no son locales, sino que vienen de toda Europa. Curiosamente, la mayoría de los terapeutas que se ocupan de la terapia artística basada en la atención plena son del norte de Europa y del sur de Asia. Para ser eficiente en la terapia artística, se necesitan entre 6 y 8 años de educación. También es muy caro ya que los costes de formación son elevados, en torno a los 30.000 dólares</p>

	<p>anuales. Si bien las oportunidades son limitadas, ha habido un aumento significativo en los pacientes que buscan atención plena basada en la terapia artística. Además, ha habido un crecimiento en los estudiantes que aspiran a ingresar a dichos cursos de capacitación. No hay muchas opciones para los cursos de psicología en las universidades públicas de España. Uno debe pagar y unirse a escuelas y universidades privadas para seguir los cursos, por lo que las oportunidades de capacitación no son fáciles de alcanzar.</p>
España:	Oportunidades para obtener prácticas relacionadas con MBAT de forma gratuita
	<p>Hay ciertos grupos de WhatsApp que están disponibles, así como canales de YouTube y varias otras plataformas, pero no eran para personas específicas. Refiriéndonos a nuestra entrevista con un terapeuta, las personas realmente no saben si el mindfulness les conviene como terapia, ya que la mayoría de las veces las personas con trastornos de pensamiento excesivos tienen efectos negativos con los programas de mindfulness. Así que, en conclusión, es mejor acercarse a un terapeuta cercano para tener una sesión de terapia que requiera para su inestabilidad mental particular.</p>
España:	Investigación sobre la efectividad del tratamiento MBAT en personas mayores con trastornos de salud mental. Explicación y desglose de la investigación
	<p>Durante nuestra entrevista de investigación, el terapeuta dice que ha visto a un gran número de personas consultando sobre experiencias traumáticas y depresivas, amplificadas durante y después de la pandemia de Covid 19. Las personas que se sentían excluidas o deprimidas, que tenían algún tipo de trastorno intelectual, se veían acorraladas por la presión mental. Sin embargo, después y durante la pandemia, los psicólogos se han acercado ayudando en línea con terapias de atención plena</p>

	<p>y terapias de arte también meditación. El arte apoya muchas de las terapias fisiológicas tradicionales, porque nos permite expresar más aspectos de nosotros mismos, así como no pensar demasiado. Este tipo de prácticas se implementaron en gran medida en pacientes más jóvenes, y después del Covid, es decir, desde principios de 2022, parece que ha habido un aumento sustancial de pacientes mayores y jóvenes que acuden a las clínicas privadas en España para aprender a lograr la atención plena basada en la arteterapia.</p>
España:	<p>¿Implementan métodos ecológicos de MBAT o relacionados con el MBAT en España?</p>
	<p>En España, se implementan algunos métodos relacionados con el MBAT que son más ecológicos y de naturaleza, como los métodos que contienen senderismo, yoga y arte. Entre los muchos ejemplos, Casa Cuadrau, una casa de retiro para yoga y meditación, situada en el pueblo de Vioi en los Pirineos españoles, suele ofrecer muchas actividades y programas para las personas que desean practicar terapias de meditación en conexión con la naturaleza, como, entre otros, los '7 Días de Arteterapia' y el 'Retiro de Senderismo y Yoga'. Este programa incluye actividades como talleres de arteterapia, caminatas y caminatas de meditación, clases de meditación y yoga, todo ello realizado en el Parque Nacional de Ordesa o alrededores. Aquellos que prefieren estos métodos pasan por la terapia tomando un descanso, respirando y reconectando con la naturaleza para restaurar su energía y rejuvenecerse física y mentalmente y experimentando un retiro interior, más allá de la mente y las emociones.</p> <p>Otro ejemplo de actividades de este tipo es la que ofrece la Finca La Donaira, situada en el corazón de Andalucía. La iniciativa ofrece a sus huéspedes experiencias de inmersión sensorial como los baños de bosque para permitirles conectar con la naturaleza y con ellos mismos y su entorno, promoviendo la salud y el bienestar.</p>

Investigación de campo en Dinamarca

Dinamarca :	La situación actual del MBAT en Dinamarca
	<p>En Dinamarca, no hay nadie que trabaje con MBAT en su estructura formal y descripción por Laury Rappaport. A nivel formal (por ejemplo, médicos, psicólogos, centros de terapia, hospitales), se utilizan métodos documentados y se apoyan en investigaciones y estudios controlados.</p> <p>Aunque el mindfulness todavía se considera un tratamiento alternativo, la Asociación para el Mindfulness está trabajando arduamente para describir y reescribir los estándares de membresía de la asociación.</p> <p>Con la creación del Centro Danés de Mindfulness en la Universidad de Aarhus, con investigación y enseñanza en mindfulness, con el fin de destacar el efecto y el valor para las personas con diferentes problemas de salud mental, el camino hacia el diálogo con el Ministerio de Salud ha sido más corto. La expectativa es que el ministerio apruebe el mindfulness como un tratamiento en pie de igualdad con otras formas de terapias que pueden promover el bienestar y la salud de las personas.</p> <p>No existe un título de acreditación para ser profesor o formador de mindfulness, y cualquier persona que haya participado en mindfulness puede, en principio, ofrecer cursos y formación de mindfulness. Por lo tanto, existe el deseo de organizar la formación formal de los formadores y garantizar la certificación o acreditación para que exista un nivel básico de conocimientos y competencias. Esto garantizará que los</p>

	<p>participantes tengan expectativas de calidad en cuanto a la calidad del tratamiento.</p> <p>En Dinamarca, la arteterapia se considera una forma independiente de terapia. Varios terapeutas ocupacionales utilizan la terapia artística como una forma de comunicarse y observar a los pacientes. Las pinturas y sus observaciones son parte del plan de tratamiento y el camino hacia la recuperación de los médicos y psicólogos.</p> <p>"El arte es un espacio libre para los pacientes y un método para comunicar todo lo que puede ser difícil de poner en palabras".</p> <p>(Departamento de Arteterapia / kunstterapi.dk)</p> <p>La tendencia actual en Dinamarca es que la compasión será una extensión de la atención plena. El mindfulness se utiliza cada vez más en las escuelas para que los niños y jóvenes con problemas de salud mental encuentren la paz, se relacionen con los demás y aprendan más, como hacemos en SOSU Østjylland.</p>
Dinamarca :	Beneficios y ganancias con MBAT y métodos relacionados
	<p>En el Centro Danés de Mindfulness los estudios e investigaciones realizadas, cumpliendo con los estándares científicos más estrictos, demuestran que, sin lugar a dudas, el mindfulness ayuda a:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reducir el estrés 2. Aumento de la compasión 3. Aumento de la atención 4. Reducir los malos pensamientos 5. Aumento de la salud <p>Ventaja 1:</p> <p>Los estudios de meditación muestran que la amígdala se equilibra y los psicólogos confirman que experimentan que los pacientes se vuelven más tranquilos y menos reactivos en situaciones estresantes. Están convencidos de que las</p>



personas que entrenan la meditación de atención plena de forma regular, se recuperan más rápidamente durante los períodos de estrés y cargas máximas que ofrece vivir nuestra vida.

Ventaja 2:

Según los psicólogos en formación, la atención plena y la meditación cultivan el amor, el cuidado y la bondad hacia otras personas. Los estudios confirman que los circuitos del cerebro para la felicidad y la compasión están desarrollados y la experiencia de los pacientes confirma una situación en la que todos ganan. Sientes compasión hacia otras personas y eso te trae mayores sentimientos de felicidad y satisfacción en sí mismos.

Ventaja 3:

La meditación de atención plena entrena la atención, mientras que tanto los estudios como las experiencias confirman que los pacientes exhiben una mayor capacidad de concentración y son menos distraídos. Los pacientes también describen cómo se vuelven más productivos en su vida laboral. Las experiencias de los entrenadores de que el efecto se mantiene en meses y años.

Ventaja 4:

El entrenamiento continuo de mindfulness reduce los síntomas de depresión y ansiedad y los malos pensamientos que acompañan a la enfermedad. La razón es que la "red predeterminada" en el cerebro puede ser entrenada para "apagarse" en lugar de producir malos pensamientos corriendo en círculos. La red predeterminada se activa cuando, por ejemplo, conducimos un automóvil o leemos, donde nuestro cerebro no está ocupado conscientemente.

Ventaja 5:

Los pacientes que participan en la meditación de atención plena experimentan una mejor salud en general. Los pacientes

	<p>que sufren un mayor riesgo de enfermedades físicas se benefician de la meditación de atención plena.</p> <p>Los formadores están observando la enseñanza de la meditación de atención plena a los pacientes también en casa, para que no se enfermen tanto como antes de entrar en el programa, y esto aumenta la calidad de vida.</p>
Dinamarca :	<p>Experiencia relacionada con MBAT o métodos relacionados que conozcas en personas mayores.</p>
	<p>Durante la pandemia se llevó a cabo un proyecto para personas mayores que aún trabajan. El trasfondo del proyecto es que la esperanza de vida de los daneses aumenta y, por lo tanto, aumenta el riesgo de desarrollar deficiencias cognitivas y demencia. Al mismo tiempo, existe una necesidad cada vez mayor de mantener la capacidad de contribuir en el lugar de trabajo y en la sociedad a una edad más avanzada.</p> <p>Mindfulness og det grå guld (au.dk)</p> <p>Método:</p> <p>El proyecto reclutó a personas trabajadoras de entre 60 y 65 años, que trabajaban en el mercado laboral privado para un estudio que midió el efecto de la MBSR, comparándolas con un grupo de control.</p> <p>Para cada participante se sorteó mucho, sobre si recibiría la capacitación de inmediato o entraría en una lista de espera y solo recibiría capacitación después de 2 años. Sobre esa base, los efectos sobre marcadores de salud mental seleccionados podrían investigarse durante un período de 2 años. Los marcadores fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salud y bienestar autoinformados • Calidad del sueño • Nivel cognitivo de la función • Función del sistema nervioso autónomo



Al mismo tiempo, se monitorizó el efecto sobre la satisfacción laboral, las bajas laborales y la permanencia en el mercado laboral.

Resultados:

De acuerdo con las expectativas de la investigadora al inicio del proyecto, los participantes que recibieron educación MBSR experimentaron una mayor resiliencia en comparación con los participantes en la lista de espera. Esto no solo fue en el momento de la medición y después de 4 meses después de la finalización del entrenamiento, sino también 12 meses después de la intervención.

Los participantes en el entrenamiento MBSR también experimentaron que sus síntomas de estrés, ansiedad y depresión experimentados por ellos mismos disminuyeron y que lograron una mayor satisfacción con la vida.

Los resultados de la intervención muestran que la salud mental puede mantenerse y mejorarse cuando se movilizan las funciones cerebrales relacionadas con la cognición y el manejo del estrés.

Los participantes experimentaron mejoras sostenidas en el bienestar y la resiliencia.

"Ahí radica un gran potencial y una tarea importante; para aumentar la comprensión de que podemos mantener y entrenar la salud mental y para poner a disposición estos métodos fundamentados".

[Fronteras | Los empleados antes de la jubilación experimentan mejoras duraderas en la resiliencia y el bienestar después de la reducción del estrés basada en la atención plena \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01611/full)

	<p>Las personas que trabajan en la última parte de la vida laboral experimentan una mayor resiliencia y bienestar después de la formación MBSR.</p> <p>Este proyecto ha despertado el interés de sindicatos, empresas y políticos, y puede ayudar a reconocer el Mindfulness como un método eficaz similar a los servicios formales de salud que ofrecen los municipios.</p> <p>Un practicante privado de mindfulness ofrece talleres locales para las personas mayores. El taller se lleva a cabo en el bosque y el enfoque está en el 3. Edad. Cómo hacer frente a una identidad nueva y diferente y cómo ser útil y experimentar la vida para que tenga sentido. Los participantes tienen que pagar ellos mismos los talleres.</p>
Dinamarca :	<p>Se pueden producir herramientas y contenidos digitales para apoyar las competencias/habilidades digitales que pueden ser necesarias para adquirir más habilidades en MBAT.</p>
	<p>Una aplicación para los participantes debe incluir una breve introducción sobre qué es la atención plena y qué beneficios puede lograr el participante al usar la aplicación. Debe haber una breve introducción a lo que es el mindfulness y cómo el individuo puede entrenar solo o con otros. La aplicación debe ser fácil de usar y fácil de usar sin conocimientos digitales especiales y, por supuesto, debe ser gratuita y fácil de actualizar.</p> <p>La introducción a los ejercicios debe ser breve y concisa y deben ser simples y fáciles de hacer, a la vez que son materiales de fácil acceso, que están disponibles en el hogar o fuera de la puerta. Los ejercicios deben ir acompañados de un discurso y música subyacente, que promueva un estado de ánimo positivo y brillante. Los ejercicios deben ser</p>



	<p>autodidactas con imágenes, videos o enlaces relevantes que puedan inspirar su propia creatividad.</p> <p>Sería bueno tener un foro de chat donde los participantes tengan la oportunidad de compartir pensamientos y ejercicios entre ellos y así establecer redes basadas en intereses o geografía.</p> <p>Puede haber un módulo con meditaciones guiadas que se pueden usar en preparación para las actividades, o como ejercicios separados si el tiempo es corto y el deseo de actividades no está presente.</p> <p>Después de cada actividad, debe haber sugerencias sobre cómo los propios participantes pueden trabajar en otras actividades con ejemplos, al igual que todas las actividades pueden tener diferencias de nivel en el método y la posibilidad de ejecución tanto solos como con otros.</p> <p>Por último, debe haber una sesión informativa sobre dónde se puede encontrar más información sobre MBAT, mindfulness y arteterapia, así como una sección sobre dónde obtener ayuda y apoyo si el participante experimenta soledad o aislamiento.</p>
Dinamarca :	Miembros de la red/iniciativas/partes/partes interesadas que pueden beneficiarse del uso de MBAT
	<p>En Sosu Ost Jylland varios profesores ya trabajan con mindfulness en la enseñanza de estudiantes y participantes en los cursos, y lo que tienen en común es que trabajan con personas mayores o discapacitadas. Los estudiantes y participantes del curso podrán aportar elementos a su lugar de trabajo y ayudar a generar interés en los beneficios que el mindfulness puede proporcionar a este grupo de ciudadanos. Uno de los empleados tiene una alta formación en mindfulness de la Universidad de Aarhus y forma a nuevos</p>

	<p>instructores en Dinamarca. Es una empleada clave en el proyecto y ya ha introducido MBAT en la red de enseñanza en Dinamarca.</p> <p>Los profesores han colaborado para desarrollar el mindfulness como tema, los alumnos pueden comunicarse en sus lugares de trabajo combinado con actividades que también forman parte de la educación. La expectativa es que después de graduarse tengan herramientas para usar en el lugar de trabajo.</p> <p>Como miembro de la asociación danesa de mindfulness, la ambición es compartir experiencias y resultados para el proyecto con la junta directiva y, a largo plazo, ofrecer MBAT como una educación en línea con MBSR. La idea es conseguir que instructores y profesores colaboren en nuevos proyectos de investigación y trabajen para calificar la educación mindfulness como una contribución significativa para aumentar el bienestar de las personas.</p>
Dinamarca :	La formación y las oportunidades relacionadas con el MBAT están a su alcance
	<p>Los beneficios para los participantes incluirán una disminución de la soledad, el aislamiento, la experiencia de estar enfermo y una comunidad si habrá una nueva pandemia en el futuro. La gente tendrá herramientas para sobrellevar mucho mejor la situación.</p> <p>"Es probable que los participantes vayan menos al médico y puedan hacer muchas cosas por sí mismos. – Estarán mejor si se las arreglan con sus propias vidas".</p> <p>"Al reconocer la atención plena como una herramienta eficaz para mantener a las personas mentalmente sanas, se les puede enseñar a gestionar sus propias vidas mucho mejor, lo que es mucho más barato para la sociedad".</p> <p>"Entrevista con un instructor del municipio de Silkeborg, que enseña en MBSR; Recuperar el estrés y volver al trabajo".</p>

Dinamarca :	Oportunidades para obtener prácticas relacionadas con MBAT de forma gratuita
	<p>Requiere ante todo un reconocimiento de la atención plena como un tratamiento barato pero eficaz tanto a corto como a largo plazo, y ser capaz de documentar que los propios participantes pueden ser activos en su propio tratamiento.</p> <p>"Cuando el Ministerio de Salud tenga suficiente documentación tanto sobre el efecto del tratamiento como sobre el costo-beneficio que puede lograr la sociedad, y esto haya sido validado por un panel profesional, estaremos en el camino correcto. Esperemos que esto sea en un futuro cercano".</p> <p>"Las perspectivas de mindfulness gratuito en general para todos son más confusas".</p> <p>"Entrevista con el instructor MBSR del municipio de Silkeborg, recuperando el estrés y de vuelta al trabajo."</p> <p>Hay varias fundaciones que aportan dinero para proyectos de mindfulness, y esto indica que hay un movimiento hacia el reconocimiento. Existe la esperanza de que los psicólogos y los centros de terapia tengan la oportunidad de ofrecer mindfulness con subvenciones en primer lugar, y de forma gratuita para los ciudadanos que sufren traumas.</p>
Dinamarca :	Investigación sobre la efectividad del tratamiento MBAT en personas mayores con trastornos de salud mental. Explicación y desglose de la investigación
Respuesta	<p>No hay ninguna investigación sobre el MBAT.</p> <p>"Lamentablemente, Dinamarca está muy atrasada".</p>

Investigación de campo en Lituania

Lituania:	La situación actual del MBAT en tu país
	<p>En Lituania, la situación de los MBAT es muy inestable. Por lo general, se basa en iniciativas privadas, pero no está financiada por el gobierno, y se incluye en el marco legal solo como parte de la arteterapia. Si hablamos de ello como apoyo para las personas con trastornos mentales, estas personas podrían (pero no siempre) recibir actividades relacionadas con el MBAT. El problema de la prestación de asistencia psicológica y social también se menciona en algunas investigaciones y documentos políticos. Por ejemplo, en 2016, el Consejo Nacional de Salud declaró que los equipos de atención primaria de salud en los que los trabajadores sociales y el psicólogo debían trabajar en conjunto con los médicos de familia y los cuidadores aún no operaba en el país (Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo, 2016 [Sobre la implementación del modelo del médico de familia, 2016]). En</p>

	2017, se afirmó que la accesibilidad a los servicios de salud mental era bastante limitada (Visuomenės sveikatos netolygumai, 2017 [Desequilibrios de salud pública, 2017]).
Lituania:	Beneficios y ganancias con MBAT y métodos relacionados
	<p>Los principales beneficios relacionados con las mejoras de la salud mental son: reducción del estrés y la ansiedad, mejora del estado de ánimo y la autoestima, relaciones personales más satisfactorias, una visión más profunda y formas de desarrollar la compasión por uno mismo y por los demás. Es más, como se menciona en Arteterapia y Mindfulness (ver más:</p> <p>http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/). La práctica de la atención plena implica la autoexploración y la conciencia de nuestras mentes, cuerpos, sentimientos y pensamientos. La creación artística nos ayuda a explorar lo que experimentamos y descubrimos en nuestra práctica de mindfulness. Hacer arte es una forma de expresarnos más allá de las palabras. Nos anima a estar en nuestras experiencias del momento presente, a través de la observación de las sensaciones que estamos experimentando. Como resultado, MBAT no solo puede ayudar a mejorar la salud mental y física, sino también a conocerse mejor a uno mismo.</p> <p>Específicamente, los beneficios de MBAT (para más información visite https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189) son:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mejora de la estabilidad psicológica● mejora de la calidad de vida (CV)● cambios en los patrones cerebrales que reflejan un estado de calma y concentración de la atención● Áreas de materia gris más gruesas y desarrolladas en el cerebro



	<ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollo de vías neuronales en tu cerebro que te permitan crear y concentrarte en la creación artística ● Reducción de la evitación cognitiva en la que te vuelves menos consciente de lo que piensas y haces cuando experimentas angustia psicológica ● Mejora de la intuición y la confianza en tu propio cuerpo (cómo te sientes y qué significa) ● Aumento de la conciencia emocional ● Aumento de la sensación de control y la capacidad de compartir pensamientos internos ● Mejor conciencia de los problemas subyacentes que se han ocultado ● Capacidad para comunicar sentimientos abstractos ● Aumento de la autoestima y la autoaceptación ● Mejora de la capacidad de atención <p>Por último, la arteterapia basada en mindfulness es beneficiosa porque puede ser más fácil de practicar que asistir a citas de psicoterapia (en el caso de MBAT de autoayuda). La meditación se puede practicar por tu cuenta en casa, al igual que muchas formas de atención plena basadas en el arte.</p>
Lituania:	Experiencia relacionada con MBAT o métodos relacionados que conozcas en personas mayores.
	<p>De conformidad con la Ley de servicios sociales, en Lituania los servicios sociales se planifican en el municipio y son organizados por los departamentos de apoyo social. Como resultado, los proveedores de servicios sociales: instituciones de servicios sociales municipales y no municipales y organizaciones públicas. Estos proveedores suelen atender a las personas mayores. Todos los municipios de Lituania cuentan con estos servicios. Los centros de servicios sociales brindan servicios de ayuda a domicilio, ayudando a una persona (familia) a administrar su hogar. Los principales beneficiarios son adultos mayores y adultos con diversos tipos de discapacidad.</p>

	<p>También las personas con discapacidad, las personas mayores y los adultos con discapacidades físicas o mentales, que necesitan asistencia o requieren atención constante durante el día, reciben servicios de atención social diurna en el hogar y en una institución. En dichas instituciones, dependiendo de la iniciativa de la institución, pueden proporcionar terapia MBAT. Sin embargo, en Lituania, la terapia MBAT no existe: por lo general, la terapia artística y la terapia de atención plena existen por separado.</p>
Lituania:	<p>Se pueden producir herramientas y contenidos digitales para apoyar las competencias/habilidades digitales que pueden ser necesarias para adquirir más habilidades en MBAT.</p>
	<p>Las herramientas digitales relacionadas con MBAT deben ser lo más fáciles posible, por lo que todas las personas (incluso las personas mayores) podrían usarlas fácilmente. No es un secreto que algunas personas mayores no tienen las habilidades informáticas adecuadas; Además, debido a problemas de salud (visión, audición y otros problemas), algunos de ellos no pueden usar los dispositivos por completo.</p> <p>Como ya se ha mencionado, los recursos más utilizados por las personas mayores son los ordenadores e Internet, y el tipo de uso se agrupa en 4 categorías: educación, información, comunicación y entretenimiento. No hubo diferencias significativas en cuanto al género o la edad, aunque sí en la disponibilidad de estos recursos para uso privado en función del nivel educativo (Fombona, Agudo-Prado, & Sevillano, Ángeles, 2012). Teniendo esto en cuenta, para utilizar herramientas, solo se deben necesitar competencias básicas de TI (encender el dispositivo, encender la aplicación, elegir el modo).</p> <p>Fombona, Javier y Agudo-Prado, Susana y Pascual Sevillano, María Ángeles (2012). Usos de las herramientas digitales en las</p>

	<p>personas mayores. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.</p>
Lituania:	<p>Los miembros de la red/iniciativas/partes/partes interesadas pueden beneficiarse mediante el uso de MBAT</p>
	<p>La lista de beneficiarios es muy larga, empezando por los grupos destinatarios directos (personas mayores, personas con discapacidad, niños y gente corriente), terminando por toda la sociedad.</p> <p>La investigación muestra que algunos de los problemas psicológicos que se han mostrado prometedores en términos de su respuesta al MBAT incluyen los siguientes, particularmente en personas con enfermedades físicas combinadas. (Ver https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de ansiedad • Trastornos alimentarios • Abuso de sustancias (prevención de recaídas) • Trastornos depresivos • Problemas relacionados con el estrés • Problemas relacionados con la ira <p>Los beneficiarios se encuentran en,</p> <p>Nivel local:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 65+ personas mayores de edad • Especialista que trabaja con personas mayores de 65+ años <p>Nivel nacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospitales

	<ul style="list-style-type: none"> ● Guarderías ● Asociaciones ● ONG's ● Instituciones de educación formal e informal <p>Nivel internacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Instituciones de educación formal e informal de países socios del proyecto ● ONGs ● Instituciones de salud mental, instituciones educativas ● Autoridades educativas y públicas a diferentes niveles en toda Europa y otros.
Lituania:	Las oportunidades de formación y oportunidades relacionadas con el MBAT están a su alcance
	<p>En el caso de las personas con discapacidad, a fin de garantizar la integración real de las personas con discapacidad mental en la sociedad y una vida plena, en Lituania se han aprobado una serie de leyes especiales y otros instrumentos jurídicos:</p> <p>Yo. - Ley de educación de la República de Lituania (1991), que garantiza que todos los niños en edad preescolar y escolar estén lo más cerca posible del lugar de residencia;</p> <p>ii. Ley de autonomía local (1994): como función autónoma del municipio, establecimiento, mantenimiento y cooperación con las instituciones que prestan servicios sociales, organizaciones públicas;</p> <p>iii. Ley de atención de la salud mental (1995), que regula la atención de la salud mental de las personas con discapacidades mentales;</p> <p>iv. Ley de Organizaciones Públicas (1995), que permite establecer (ser fundador de) empresas, reguladas y que operen de acuerdo con las leyes de la República de Lituania;</p> <p>v. Ley de Educación Especial (1998): proporciona educación para adultos con discapacidades;</p>

	<p>vi. Ley de Práctica de la Enfermería de la República de Lituania; y, y,</p> <p>vii. El concepto de apoyo social (1994) – estableció legalmente la prestación de servicios de asistencia a las personas con discapacidad.</p> <p>La Ley de Servicios Sociales (1996) constituyó la base jurídica para el desarrollo de los servicios sociales.</p> <p>Un terapeuta de arte trabaja junto con especialistas en atención de salud personal y solo en una institución de atención de salud personal que tenga una licencia de atención de salud personal de la institución, lo que otorga el derecho a proporcionar servicios de atención médica personal, que de acuerdo con los requisitos de los actos legales deben ser presentados por un terapeuta de arte junto con otros profesionales de atención médica personal.</p>
Lituania:	Oportunidades para obtener prácticas relacionadas con MBAT de forma gratuita
	<p>Desafortunadamente, para las personas menores de 65 años y que pueden tener discapacidades o enfrentar otros problemas, es muy difícil obtener MBAT (o terapia artística o atención plena por separado) de forma gratuita. La mayoría de las veces estas terapias son de pago, excepto en casos excepcionales que pueden ser financiados por un municipio, el gobierno o fondos de la UE como parte de diferentes proyectos. Sin embargo, esos proyectos y financiamientos suelen depender de la iniciativa de esas instituciones, que administran esos proyectos.</p>
Lituania:	Investigación sobre la efectividad del tratamiento MBAT en personas mayores con trastornos de salud mental. Explicación y desglose de la investigación

	Solo hay un poco de investigación sobre MBAT en Lituania. Desafortunadamente, los datos sobre arteterapia o mindfulness también son muy limitados.
Lituania:	¿Implementan métodos ecológicos de MBAT o relacionados con MBAT en Lituania?
	Desafortunadamente, no hay datos que se puedan encontrar sobre terapias artísticas ecológicas en Lituania.

Investigación de campo en Turquía

Turquía:	La situación actual del MBAT en Turquía
	La arteterapia basada en la atención plena es un concepto relativamente nuevo para Turquía. A diferencia de la arteterapia, esta forma de terapia aún no ha encontrado mucho uso en Turquía y no se ha extendido lo suficiente, ya que es una terapia en la que la conciencia y la arteterapia se utilizan juntas. Como es sabido, este concepto apareció por primera vez en el libro "Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice" de la psicóloga y autora Laury Rappaport en 2009. MBAT no ha encontrado mucha área de aplicación en Turquía. En sus términos más simples, MBAT ha llevado a su reconocimiento como una terapia ventajosa, que combina los beneficios del entrenamiento de la atención plena (por ejemplo, la meditación) dentro de una estructura marco de arteterapia.

Turquía:	Beneficios y ganancias con MBAT y métodos relacionados
	<p>Los numerosos beneficios de la arteterapia basada en la atención plena se han identificado a través de la investigación empírica. Algunos de los problemas psicológicos (O'Grady y Wayne, 2007) que se muestran prometedores para su respuesta al MBAT incluyen (especialmente en personas con enfermedades físicas combinadas):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de ansiedad • Trastornos alimentarios • Abuso de sustancias (prevención de recaídas) • Trastornos depresivos • Problemas relacionados con el estrés • Problemas con la ira <p>A menudo, el MBAT se usa en personas con enfermedades físicas para abordar problemas psicológicos, incluida la enfermedad de las arterias coronarias (EAC) y diferentes tipos de cáncer. Para estas personas, la terapia artística basada en la atención plena puede ayudar a reducir sus niveles de angustia y mejorar su calidad de vida. Algunos de los beneficios psicológicos específicos del MBAT mostrados en la literatura son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la estabilidad psicológica • Mejora de la calidad de vida (CV) • Cambios en los patrones cerebrales que reflejan un estado de atención tranquilo y enfocado • Áreas de materia gris más gruesas y desarrolladas en el cerebro • Desarrollo de vías neuronales en el cerebro que permiten enfocar y crear arte • Se previene la disminución de la conciencia en el momento del malestar psicológico. • Aumento de la conciencia emocional • Mayor sensación de control y capacidad para compartir pensamientos internos • Mayor conciencia de los principales problemas ocultos

	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para transmitir emociones abstractas • Aumento de la autoestima y la autoaceptación • Aumento de la capacidad de atención <p>Por último, la arteterapia basada en la atención plena es útil porque puede ser más fácil de practicar que asistir a las citas de psicoterapia (en el caso del MBAT de autoayuda). La meditación, como muchos tipos de mindfulness basados en el arte, se puede practicar por tu cuenta en casa. Si bien esto no reemplaza la interacción con un terapeuta, hay muchas formas rentables de aplicar MBAT en la vida diaria, para combatir el estrés y manejar los desafíos psicológicos.</p>
Turquía:	Experiencia relacionada con MBAT o métodos relacionados que conozcas en personas mayores.
	<p>Cuando se escanea la literatura, vemos que no es un método ampliamente utilizado. Vemos que se ha estudiado un número limitado de casos de muestra y estudios con personas mayores de 65 años.</p> <p>Cuando se tiene en cuenta la esperanza de vida, especialmente en países como Turquía, es posible decir que las personas mayores de 65 años dedican más tiempo al cuidado personal que al arte o a las aficiones individuales y llevan una vida más estable. Por lo tanto, es más probable que la arteterapia para personas mayores sea aplicable después de los 50-55 años.</p> <p>Por otro lado, para los pacientes que se acercan al final de la vida, la terapia artística basada en la atención plena puede ser útil para conectarse con la espiritualidad, el significado de la vida, la fe y la paz. Aunque el MBAT no puede ayudar a reducir los síntomas físicos de la enfermedad, puede ser útil para mejorar el bienestar emocional y la fortaleza psicológica en momentos de angustia, lo que refleja los objetivos de los cuidados paliativos. En esta etapa, también valdrá la pena investigar el uso del arte digital.</p>
Turquía:	Se pueden producir herramientas y contenidos digitales para apoyar las competencias/habilidades digitales que



	pueden ser necesarias para adquirir más habilidades en MBAT.
	El arte digital y sus tipos de uso en las terapias artísticas basadas en la atención plena permitirán que la terapia llegue a más personas, así como el desarrollo de habilidades digitales. Además, pueden ser necesarias herramientas de interacción digital más intensas cuando se considera que reduce la interacción entre individuos. En este punto, la aplicabilidad de la terapia con grupos cobra importancia.
Turquía:	Los miembros de la red/iniciativas/partes/partes interesadas pueden beneficiarse mediante el uso de MBAT

	<p>En primer lugar, los hospitales o instituciones que trabajan con Salud Mental pueden ser los principales beneficiarios, tal y como se examina en profundidad en el estudio "A Randomized, controlled trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Women with Cancer" de Daniel A. Monti, Caroline Peterson, Elisabeth J. Shakin Kunkel, Walter W. Hauck, Edward Pequignot, Lora Rhodes y George C. Brainard Thomas Jefferson University of Philadelphia in USA.</p> <p>Además, su difusión en el sector del arte contribuirá al interés más amplio del arte. Teniendo en cuenta que los arteterapeutas trabajan principalmente con niños, jóvenes, adultos y ancianos, la Terapia de Arte Basada en Mindfulness sería apropiada para su uso por cualquier institución que trabaje con personas con una amplia gama de dificultades, discapacidades o diagnósticos. Estos incluyen problemas emocionales, conductuales o de salud mental, discapacidades físicas o de aprendizaje, afecciones que limitan la vida, afecciones neurológicas y enfermedades físicas.</p> <p>Por lo tanto, los beneficiarios son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospitales • Instituciones de Salud Mental • Instituciones que trabajan en las artes • Sector de la educación • Las instituciones que se ocupan de la juventud y las redes relacionadas parecen ser posibles de beneficiarse de la Terapia de Arte Basada en la Conciencia.
Turquía:	Las oportunidades de formación y oportunidades relacionadas con el MBAT están a su alcance

	<p>Es difícil decir que todas las oportunidades y la formación relacionada con la Arteterapia Basada en Mindfulness son muy fácilmente accesibles. Cuando se escanea la literatura, se ven muy pocos estudios y aplicaciones para la Arteterapia Basada en Mindfulness. Este resultado hace que los estudios y prácticas de la Arteterapia Basada en Mindfulness sean más valiosos e innovadores. Por lo tanto, cada estudio que se haga en este campo, cada contenido que se produzca será muy valioso.</p>
Turquía:	Oportunidades para obtener prácticas relacionadas con MBAT de forma gratuita
	<p>Cuando se escanea la literatura, no hay forma de obtener aplicaciones relacionadas con MBAT de forma gratuita. Razones como el bajo número de especialistas que utilizan la Arteterapia Basada en Mindfulness y el hecho de que no es una terapia preferida con frecuencia cuando se necesita pueden verse como la causa de esta situación. Por lo tanto, cualquier trabajo a realizar y el contenido a crear para la Arteterapia Basada en la Conciencia será muy valioso. Los contenidos que se impartirán después de extensas actividades de difusión también llenarán un gran vacío en el campo. Los estudios a realizar para el reconocimiento de la terapia y el contenido a presentar harán que sea más conocida y preferida por más especialistas.</p>
Turquía:	Investigación sobre la efectividad del tratamiento MBAT en personas mayores con trastornos de salud mental. Explicación y desglose de la investigación.
	<p>La arteterapia basada en la atención plena es un concepto relativamente nuevo en Turquía. A diferencia de la arteterapia, esta forma de terapia es una terapia en la que la atención plena y la arteterapia se utilizan juntas. Este concepto fue mencionado por primera vez por la psicóloga y autora Laury Rappaport en 2009 en el libro Awareness and Art Therapies. En sus términos más simples, MBAT combina los beneficios del entrenamiento de atención plena (por ejemplo, meditación) dentro de un marco de</p>

	arteterapia. En este artículo, hay información sobre qué es la arteterapia basada en mindfulness y sus usos.
Turquía:	¿Implementan métodos ecológicos de MBAT o relacionados con MBAT en Lituania?
	<p>Un estudio reciente (Smith, 2022) publicado en la revista <i>Environment and Behavior</i> señala que los ejercicios de mindfulness conducen a un mayor compromiso con la naturaleza y a comportamientos proambientales¹. Se puede decir que las personas más cuidadosas son mejores ecologistas.</p> <p>También nos permite manejar nuestras emociones y pensamientos de manera más consciente, y esa conciencia se asocia con resultados mentales positivos.</p> <p>Por lo tanto, las actividades artísticas que se llevan a cabo incluyen algunas actividades que se superponen con el enfoque MBAT, consciente o inconscientemente. Los estudios realizados en este contexto a menudo se llevan a cabo en interacción directa con la naturaleza. Las personas que están en contacto con el medio ambiente y la naturaleza en sus actividades también se preocupan por el arte sostenible. El estudiante de doctorado Scott M Pickett explica que el Mindfulness fortalece la atención y la conciencia, lo que puede llevar a las personas a tomar conciencia de la naturaleza, el medio ambiente y/o la información sobre el cambio climático (Pickett S. M., et al., 2022).²</p> <p>Para ello, la mayoría de las actividades basadas en MBAT que se llevan a cabo en Turquía implican un método respetuoso con el medio ambiente. Las actividades artísticas, especialmente con personas mayores, incluyen talleres que se entrelazan con la naturaleza y utilizan la naturaleza como tema principal.</p> <p>Se observa (Cuncic, 2021) que los participantes son más conscientes del ciclo ambiental después de las actividades y aumenta su tendencia a involucrarse en conductas amigables con el medio ambiente. Se ve que la intensidad de la emoción que se desarrolla en la dirección de la conciencia incluye la interacción</p>

	<p>con el entorno con el que entran en contacto por primera vez. El beneficio más importante de la filosofía MBAT es que vemos un aumento en la tendencia a las sensibilidades sociales en las emociones y comportamientos en relación con los resultados mentales.</p>
--	---

Investigación de campo en Polonia

Polonia:	La situación actual del MBAT en Polonia
	<p>En Polonia, el MBAT, que combina los beneficios del entrenamiento en mindfulness y el marco de las estructuras de la arteterapia, es prácticamente desconocido. Definitivamente, se señala y se habla más a menudo en la arteterapia.</p> <p>En el tratamiento médico en Polonia, la arteterapia es un componente importante de las actividades terapéuticas en las salas psiquiátricas (salas de hospitalización y centros de atención</p>

	diurna), ZOL-e (centros de atención y tratamiento), salas geriátricas, salas de rehabilitación (rehabilitación neurológica, rehabilitación ortopédica), salas de alzheimer (tratamiento de la demencia).
Polonia:	Beneficios y ganancias con MBAT y métodos relacionados
	<p>La arteterapia con mindfulness, y otras actividades relacionadas (musicoterapia, terapia ocupacional, terapia de teatro, terapia de cuentos de hadas, terapia de cine, coreoterapia, relajación, arteterapia), son un elemento esencial para que el paciente recupere la salud plena, o para que mejore lo máximo posible.</p> <p>A través de la participación activa en las actividades mencionadas, los pacientes tienen la oportunidad de centrar su atención en actividades artísticas creativas e imaginativas, lo que les permite encontrar placer y alegría y los distrae de dolencias que a menudo son duraderas y dominantes en su vida diaria.</p> <p>Hay una notable mejora en el nivel general de satisfacción con la vida diaria, y en muchos casos los pacientes descubren nuevas posibilidades que nunca antes habían visto.</p> <p>Surgen nuevos objetivos en la vida, ya que a menudo los nuevos intereses artísticos permanecen con ellos por el resto de sus vidas. Están ansiosos por compartir su alegría relacionada con su arte con el personal médico (médicos, enfermeras) y sus familias. Enfatizan, están menos enfocados en las quejas de dolor crónico.</p> <p>A menudo, esta actividad creativa combinada con la atención plena se convierte en una fuente de tiempo libre, y las obras resultantes se utilizan para dar regalos a los demás.</p> <p>Las actividades artísticas que utilizan elementos de mindfulness tienen un efecto natural de alivio del estrés en las personas mayores y multimorbilidad, que a menudo se sienten solas, alejadas de sus familias (este tipo de estrés afecta a los trastornos del sueño, y la relajación asociada a la terapia de arte consciente restaura un sueño regular y saludable).</p> <p>El contacto atento con el arte mejora la concentración en la vida cotidiana, despierta el pensamiento creativo y la acción.</p>

	<p>Los problemas psicológicos más frecuentemente mencionados para los que se confirma el uso beneficioso de la arteterapia basada en mindfulness.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de ansiedad • Trastornos alimentarios • Abuso de sustancias (prevención de recaídas) • Trastornos depresivos • Problemas relacionados con el estrés • Problemas de ira <p>Los beneficios del MBAT, demostrados en la literatura, incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la estabilidad mental • Mejora de la calidad de vida (CV) • Cambios en los patrones cerebrales que reflejan un estado de atención tranquilo y concentrado • Áreas más gruesas y desarrolladas de materia gris en el cerebro • El desarrollo de vías neuronales en el cerebro que permiten la creación y el enfoque en la creación artística • Reducción de la evitación cognitiva, en la que te vuelves menos consciente de lo que estás pensando y haciendo cuando experimentas estrés mental • Mejorar la intuición y la confianza en tu propio cuerpo (cómo te sientes y qué significa) • Aumento de la conciencia emocional • Aumento de la sensación de control y la capacidad de compartir pensamientos internos • Mayor conciencia de los problemas subyacentes que se han ocultado • Capacidad para comunicar sentimientos abstractos • Aumento de la autoestima y la autoaceptación • Mejora de la atención
Polonia:	Experiencia relacionada con MBAT o métodos relacionados que conozcas en personas mayores.

	<p>La arteterapia y la terapia ocupacional se utilizan en los pabellones psiquiátricos, los pabellones de rehabilitación neurológica y ortopédica, así como en los pabellones psiquiátricos de ZO, donde prácticamente el 100% de los pacientes tienen más de 65 años.</p> <p>Existe una falta de datos específicos y completos sobre este tema en la literatura disponible, artículos profesionales y publicaciones especializadas.</p>
Polonia:	Se pueden producir herramientas y contenidos digitales para apoyar las competencias/habilidades digitales que pueden ser necesarias para adquirir más habilidades en MBAT.
	<p>La aplicación para teléfonos inteligentes, que ofrece diferentes tipos de actividades relacionadas con el arte para personas mayores.</p>
Polonia:	Los miembros de la red/iniciativas/partes/partes interesadas pueden beneficiarse del uso de MBAT
	<ul style="list-style-type: none"> • Hospitales • Instalaciones de tratamiento • DPS • Instituciones educativas y de formación • Universidades de la Tercera Edad • Geriátricos
Polonia:	La formación y las oportunidades relacionadas con el MBAT están a su alcance
	<p>No hay oferta educativa (capacitaciones, cursos, talleres, estudios de posgrado y otros) sobre arteterapia basada en mindfulness. Las ofertas propuestas incluyen arteterapia (estudios de posgrado, 2 o 3 semestres) y cursos y talleres, MBSR, MBCT, MBLC.</p>

Polonia:	Oportunidades para obtener prácticas relacionadas con MBAT de forma gratuita
	No se dispone de datos.
Polonia:	Investigación sobre la efectividad del tratamiento MBAT en personas mayores con trastornos de salud mental. Explicación y desglose de la investigación.
	No se dispone de datos.
Polonia:	¿Implementan métodos ecológicos de MBAT o relacionados con MBAT en Polonia?
	El MBAT es prácticamente desconocido en Polonia. La información sobre esta forma de acción terapéutica es mínima, prácticamente inexistente. Por lo tanto, es imposible proporcionar información fiable sobre el uso de MBAT ecológico en Polonia.

Resumen/Conclusión

La investigación en profundidad de los países socios reveló información crucial sobre la situación actual de MBAT en los países socios.

En Chipre, MBAT no se utiliza según la definición y el principio propuestos por Laury Rapport. La arteterapia se utiliza, pero su alcance es limitado. Según el informe chipriota, el uso de MBAT puede apoyarse mediante la creación de una aplicación que incluya orientación sobre cómo practicarlo. Hacer esto puede beneficiar a aquellos con menos oportunidades. En Chipre, se necesita más investigación para MBAT.

En España, solo las instituciones privadas ofrecen MBAT. La formación para la formación MBAT es larga y costosa, por lo que las oportunidades de recibir educación son limitadas. España también se enfrenta a un aumento en el número de jóvenes y personas mayores que visitan las clínicas privadas para recibir MBAT tras la explosión de la COVID-19.

En Dinamarca, el MBAT tampoco se utiliza de acuerdo con la definición y los principios propuestos por Laury Rapport. La atención plena se utiliza como una opción de tratamiento, pero aún necesita tiempo para determinar los estándares. La arteterapia también se utiliza como un método independiente de la atención plena. Al igual que Chipre, Dinamarca también propuso el uso de una aplicación que incluye orientación para MBAT. Las prácticas de MBAT deben organizarse de manera inclusiva donde las personas con menos oportunidades puedan acceder.

En Lituania, la situación con respecto a los MBAT es inestable. Al igual que en España, solo las instituciones privadas ofrecen MBAT. Al igual que

Chipre y Dinamarca, Lituania también ofreció el uso de una aplicación que requiere conocimientos básicos de TI. En Lituania también se destacan las necesidades de investigación en el ámbito de la MBAT.

En Turquía, al igual que en todos los demás países, el MBAT no se utiliza ampliamente. A diferencia de otros países, Turquía también planteó la importancia de la interacción cara a cara en las terapias, sugiriendo así un uso cuidadoso de las herramientas digitales. Turquía propuso que una mayor visibilidad de la MBAT podría facilitar el acceso a la misma a las personas con menos oportunidades. Y en línea con otros países, Turquía sugirió más investigación sobre el uso de MBAT.

En Polonia, el MBAT tampoco se utiliza ampliamente (al igual que en otros países). La terapia artística y las terapias ocupacionales son enfoques populares para pacientes mayores de 65 años. En línea con la mayoría de los países, Polonia también planteó la necesidad de desarrollar aplicaciones para teléfonos inteligentes. Polonia también mencionó la falta de oportunidades educativas e investigaciones para el MBAT.

En resumen, es obvio a partir de los informes de los países asociados que el MBAT no es un método común y, además, cuando se aplica, se utiliza con diferentes definiciones y principios (en comparación con la definición proporcionada por Laury Rapport). Esto pone de relieve la necesidad emergente de hacer una definición clara con respecto al MBAT. También es obvio que el acceso a MBAT (cuando está disponible) es limitado, ya que solo las organizaciones privadas ofrecen prácticas de MBAT. Parece crucial sensibilizar a los gobiernos y activar las oportunidades de acceso gratuito a las prácticas relacionadas con el MBAT. La creación de aplicaciones para teléfonos

inteligentes puede permitir el acceso gratuito a MBAT, especialmente para las personas mayores que también experimentan obstáculos de transporte. Por último, pero no menos importante, se necesita más investigación sobre MBAT y MBAT para personas mayores en los respectivos países.

Casos de estudio/implementaciones:

Contribución de Chipre

Contribución de España

Contribución de Dinamarca

Contribución de Lituania

Contribución de Turquía

Contribución de Polonia

Introducción

La siguiente sección proporciona estudios de casos sobre la implementación de MBAT en los respectivos países, incluidos Chipre, España, Dinamarca, Lituania, Turquía y Polonia. A lo largo de estos estudios de caso, se discute información detallada sobre el enfoque, las metodologías, el proceso de uso del enfoque y la forma en que MBAT está ayudando al sector de la salud mental. Cada país presentó estudios de casos específicos de cada país con el objetivo de debatir los puntos señalados anteriormente.

Estudios de caso de Chipre

Título del Estudio de Caso 1:

Práctica de Chrystalla Kamenou

El socio propone:

STANDO LTD

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Chipre

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

Durante los últimos 13 años, Chrystalla Kamenou ha llevado a cabo su práctica privada trabajando individualmente con personas que enfrentan problemas de confianza en sí mismos, estrés, dificultades en las relaciones interpersonales, traumas, problemas de comportamiento, dificultades de salud mental y tienen una necesidad general de autoexploración de manera creativa. Además, es supervisora clínica de otros terapeutas de arte. Además,

colabora con la Institución Nea Eleousa, que acoge a personas con necesidades especiales. En el pasado, colaboró con el Ministerio de Educación (OAP y DRASE) organizando e impartiendo talleres de corta duración para niños de escuela primaria con el objetivo de desarrollar y fortalecer habilidades, como la cooperación, la resolución de problemas, la confianza en sí mismos y la expresión de sentimientos.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

- Pintura
- Collage
- Construcciones

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

La naturaleza de las actividades (pintura, collage, construcciones) y el uso de materiales como pinturas, arcilla y construcciones hacen que la arteterapia sea más amigable para los niños. El niño, frente a la vista de materiales familiares y agradables, comienza a interactuar con ellos y a explorar nuevas posibilidades, haciendo así más aceptable la presencia del terapeuta.

Cómo el MBAT o el enfoque relacionado con el MBAT está ayudando al sector de la salud mental

- Mejora de la estabilidad psicológica
- mejora de la calidad de vida (CV)
- cambios en los patrones cerebrales que reflejan un estado de calma y concentración de la atención
- Áreas de materia gris más gruesas y desarrolladas en el cerebro
- Desarrollo de vías neuronales en tu cerebro que te permitan crear y concentrarte en la creación artística
- Reducción de la evitación cognitiva en la que te vuelves menos consciente de lo que piensas y haces cuando experimentas angustia psicológica
- Mejora de la intuición y la confianza en tu propio cuerpo (cómo te sientes y qué significa)
- Aumento de la conciencia emocional
- Aumento de la sensación de control y la capacidad de compartir pensamientos internos
- Mejor conciencia de los problemas subyacentes que se han ocultado

- Capacidad para comunicar sentimientos abstractos
- Aumento de la autoestima y la autoaceptación
- Mejora de la capacidad de atención

Enlace al sitio web:

-

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Mandala

Título del estudio de caso 2:

Mandala: Estudio de arte y centro de terapia artística

El socio propone:

STANDO LTD

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Chipre

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

El centro fue fundado por una psicoterapeuta visual experimentada, Elina Souglidou. El taller ofrece clases de cromoterapia, arteterapia, MBAT/o artes visuales para niños, grupos para adultos y psicoterapia artística. La Psicoterapia Artística es una forma de psicoterapia basada en el uso de materiales y colores y la relación terapéutica, a través de la cual se fomenta la creatividad y la expresión emocional del individuo.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Psicoterapia Visual-Arteterapia a nivel individual o grupal para niños y adolescentes. La arteterapia es una forma de expresión que utiliza materiales artísticos como medio principal de comunicación. Es adecuado para niños que a) Están en riesgo de exclusión escolar. b) Se enfrentan a dificultades emocionales y problemas de conducta. c) Se enfrentan a situaciones difíciles en su vida, como duelos, cambios en la estructura familiar o enfermedades, etc.

La naturaleza de las actividades (pintura, collage, construcciones) y el uso de materiales como pinturas, arcilla, construcciones hacen que la arteterapia sea más amigable para los niños. El niño, frente a la vista de materiales familiares y agradables, comienza a interactuar con ellos y a explorar nuevas posibilidades, haciendo así más aceptable la presencia del terapeuta.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

A medida que avanza el tratamiento, el niño logra expresar sus miedos, deseos y sueños sin censura, mientras se regocija en sus creaciones y siente placer y satisfacción. La Psicoterapia de Arte y MBAT es útil para las personas que tienen dificultades para expresarse con palabras sobre lo que están sintiendo o pensando. El objetivo principal del tratamiento es fomentar la exteriorización de los sentimientos y problemas de cada individuo.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Gesys solo ofrece acceso a psicólogos clínicos y psiquiatras, que se centran en el estudio de los trastornos mentales y, en el caso de estos últimos, recetan medicamentos, mientras que los psicólogos de asesoramiento ayudan a las personas a abordar los factores estresantes emocionales, sociales y físicos en sus vidas mientras están en tratamiento. Esto dificulta ofrecer servicios a personas con depresión leve o trastornos de ansiedad, problemas sociales y emocionales, o enfermedades a largo plazo y terminales. Por lo tanto, una forma más ligera de terapia, MBAT, permite a las personas tener una introducción más ligera a la terapia y luego poder ser asesoradas por terapeutas y psicólogos.

Enlace al sitio web:

<https://yellow.place/en/mandala-nicosia-cyprus>

<https://www.facebook.com/mandalastd/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Mandala

Título del estudio de caso 3:

Νεφέλες: Κέντρο Εικαστικής Θεραπείας - Centro de Arteterapia
Nefeles (Nubes)

El socio propone:

STANDO LTD

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Chipre

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

Utilizan la arteterapia con estudiantes (primaria, secundaria y preparatoria), con sujetos que sufren trastornos mentales, problemas de audición, ciegos, detenidos, mujeres inmigrantes, solicitantes de asilo y refugiados políticos. En 2018, fundaron el primer centro de arteterapia en Chipre, llamado Nefes, Nubes donde personas de todas las edades tienen la oportunidad de expresarse libre y creativamente, para desarrollar sus habilidades y bienestar. Las actividades del centro se enmarcan en el campo del arte orientado al bienestar. El centro ofrece mensualmente sesiones de Arteterapia para niños y adultos, grupales o individuales, grupos de juego sensorial madre-hijo y laboratorios experienciales. También acoge a personas que deseen utilizar el espacio para pintar (Open Studio), así como talleres introductorios, seminarios, conferencias, etc. "Además, se realizaron numerosos seminarios de arteterapia para niños y adultos, laboratorios educativos y talleres. Lenia es la coordinadora de los programas educativos y seminarios Messy Play: Juego sensorial y arteterapia como herramienta para el desarrollo.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Utilizan técnicas de juego sensorial y arteterapia para tratar a los pacientes. El juego sensorial implica cualquier actividad que involucre los sentidos de su hijo pequeño: el tacto, el olfato, el gusto, el movimiento, el equilibrio, la vista y el oído. Las actividades sensoriales estimulan la indagación e inspiran naturalmente a los jóvenes a emplear procedimientos científicos cuando juegan, crean, examinan y exploran. El terapeuta crea un contenedor de apoyo que integra el arte: la exploración sensible de las imágenes artísticas creadas. También tienen como objetivo integrar técnicas de atención plena, por ejemplo, enseñanzas de atención plena, meditaciones guiadas.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Las intervenciones basadas en la atención plena y la aceptación, como DBT, ACT, MBSR y MBCT, se utilizan en una combinación de técnicas de arteterapia, como el collage, el colorear, los garabatos y el dibujo.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Un enfoque excesivamente clínico de los servicios de salud mental puede hacer más daño que bien, especialmente durante un período de mala salud mental pública generalizada, argumentó el sindicato de psicólogos de Pancyprrian en un comunicado de prensa reciente. MBAT está cambiando lentamente la forma en que abordamos la terapia, ya que es un método más libre que también se involucra con prácticas creativas.

Enlace al sitio web:

<https://www.facebook.com/nefeles.artherapy>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Nefeles

Estudios de caso de España

Título del Estudio de Caso 1:

DIOSAS - Movimiento corporal Rendimiento

El socio propone:

Educación en Progreso



Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Diferentes localizaciones, Casal de les Dones (Casa de las Mujeres - centro cultural). Palma de Mallorca, España

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

OBJETIVOS:

Cuestionar los arquetipos a través del análisis en profundidad de las características de las Diosas para reconocer nuestras propias características personales. El objetivo es identificar qué aspectos tenemos que trabajar y cuáles son nuestras habilidades ya desarrolladas. Una vez que nos damos cuenta de eso, comenzamos a representarnos a nosotros mismos como individuos a través de la expresión corporal. La expresión corporal mejora la inteligencia emocional, es decir, la capacidad de comunicar eficazmente emociones e ideas y de tomar conciencia de ellas. A través de los talleres de GODDESSES, los participantes pueden tomar conciencia de sus trastornos y problemas negativos y aprender a manejar y comunicar sus sentimientos.

El arte de la performance, también conocido como arte de acción, siempre va de la mano de la experiencia personal, y tiene que ser considerado como una herramienta para la autoexploración.

"DIOSAS" es un proyecto de performance de movimiento corporal cuyo objetivo es explorar las sensaciones humanas a través de un lenguaje corporal confrontativo basado en la estructura de los atributos de las 7 Diosas clásicas con el fin de revisar estos modelos, cuestionarlos y generar nuevas interpretaciones de nosotras mismas. Esto gracias al testimonio directo de los participantes que tendrán que responder preguntas sobre su condición física y mental en el momento de la actuación. Preguntas sobre sus emociones, qué sienten en ese momento, cómo les hace sentir y cómo reacciona su cuerpo serán el punto de partida de la experiencia.

¿Por qué algunas mujeres valoran el matrimonio y la familia por encima de todo, mientras que otras dan más importancia a la independencia y la autorrealización? ¿Por qué la misma mujer se comporta, dependiendo de su entorno, como extrovertida o introvertida? Estas y muchas otras preguntas han surgido a lo largo del proyecto "DIOSAS", constituyendo el punto de partida para el descubrimiento de uno mismo y de los condicionamientos sociales que influyen en nuestra vida cotidiana.



A través de las sesiones de talleres performativos, los participantes entran en contacto con su mundo interior ayudando a reflejar la esfera colectiva y plural y ayudando al mismo tiempo a mejorar los sentimientos de compartir y reciprocidad entre los participantes.

Dependiendo de las necesidades de los participantes, se elegirá una de las Diosas y se trabajará con esos atributos.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dependiendo de las necesidades de los participantes, elegiremos una de las Diosas y trabajaremos con esos atributos.

Se considera oportuno trabajar en 2 sesiones de 2 horas cada una.

FASE 0: VISIONADO DE LOS VÍDEOS BÁSICOS.

Los vídeos se proyectan en la sala polivalente y sirven como punto de partida para introducir el concepto del taller.

FASE 1: CONTACTO CON LOS ATRIBUTOS A TRATAR.

A partir de la lectura del texto de Jean Shinova Bolen "*Las diosas de cada mujer*", se realiza un extracto de los conceptos a trabajar a través de una serie de preguntas en relación a cada uno de los atributos de cada Diosa. Una vez que los participantes estén familiarizados con los atributos de cada diosa, responderán por sí mismos a las entradas proporcionadas con las descripciones de las diosas con movimiento, interiorizando y creando una frase coreográfica.

PREGUNTAS PARA LOS PARTICIPANTES, dependiendo del arquetipo de la diosa.

En este caso, se ha tomado un atributo de Atenea.

-¿Cómo te sientes cuando peleas?

-¿Cuándo, en qué momento de tu vida? ¿En qué momento te sentiste amenazado y tuviste que luchar?

-¿Por qué, cuáles fueron las razones que desencadenaron esta pelea?

-¿Cómo peleaste? ¿De qué manera lo hiciste?

-¿Cómo te sentiste?

-¿Qué consecuencias le trajo? Cambios, traumas, avances, depresión, rupturas, heridas, superación personal...

FASE 2: PERCEPCIÓN CORPORAL.

A través de ejercicios de:

-conciencia corporal,

-trayectoria espacial,

-contacto con el otro y

-relación con el objeto.

Representar por medio de una breve acción cotidiana, este momento de lucha, hasta fijarlo por medio del movimiento o micro-coreografía, pudiendo reproducirlo en el tiempo. Es posible incluir un objeto cotidiano, y hay que tener en cuenta el estilismo de los disfraces.

FASE 3: ESTABLECIMIENTO DE LAS ACCIONES.

Los participantes tendrán que memorizar estas acciones corporalmente por medio de una frase coreografiada, para poder actuar en el plató o en un estudio fotográfico con fondo blanco.

FASE 4. REGISTRO DE LAS ACCIONES.

Las microacciones se graban sobre un fondo blanco con una cámara de vídeo e iluminación de estudio.

FASE 5: EDICIÓN DE VIDEO.

Se seleccionan las mejores tomas, se retoca la imagen y se edita el vídeo.

EXPOSICIÓN PÚBLICA.

Se puede realizar un evento en la Casa de la Mujer (centro cultural), haciéndolo coincidir con la publicación de la propuesta en la página web, salas de exposiciones, museos o instituciones a través de la exposición y exhibición pública.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Requisitos técnicos:

- Amplio espacio o habitación, (opcional con colchonetas).
- Proyector de vídeo.
- Equipo de sonido.
- Espacio para el espectáculo o exposición que esté disponible.

Si el espacio no cuenta con el equipamiento técnico, el taller se reducirá a la práctica de la performance, sin grabar las acciones y sin proyectar el vídeo base.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Se han identificado numerosos beneficios, como los siguientes:

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos depresivos
- Problemas relacionados con el estrés
- Problemas relacionados con la ira

Gracias a Body movement Performance los participantes consiguen poco a poco entrar en contacto con su yo interior, trabajando primero en el reconocimiento de las emociones y luego en su gestión. En estos días caracterizados por la pandemia de covid-19 que está causando muchas inquietudes psicológicas, esta actividad puede considerarse una buena práctica para frenar los efectos negativos que trae el virus y, por lo tanto, está en continuidad con los objetivos del proyecto MBAT.

Enlace al sitio web:

superleticiamaria.wixsite.com

<https://superleticiamaria.wixsite.com/diosas>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Leticia María. "DIOSAS"

Título del estudio de caso 2:

Mindfulness en el Museu Nacional a través de la meditación

El socio propone:

Educación en Progreso

Título del estudio de caso 2:

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Barcelona, España, Museu nacional d'art de Catalunya

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

Mindfulness en el Museu Nacional. El Museu Nacional d'Art de Catalunya ha organizado el curso "*Mindfulness y autocuidado integral*" para sus empleados con el fin de mejorar el bienestar de los mismos. A veces las personas tienden a entrar en modo "automático", en lugar de ser conscientes de lo que están viviendo en el presente. De esta manera, las personas pueden dispersarse y sus sentidos desconectarse. El objetivo del curso es dotar a los empleados de las herramientas necesarias para afrontar y gestionar situaciones de estrés y ayudar en la regulación emocional. El curso ha sido organizado para aquellos que querían aprender a detener el ruido en su mente, a gestionar el estrés, a conciliar mejor la vida laboral con la familia y a centrarse en una tarea y no dispersarse en muchas tareas al mismo tiempo.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Título del estudio de caso 2:

Para el estudio de caso se utilizan los 3 sistemas de regulación emocional:

- Sistema de amenazas
- Sistema de logros
- Sistema de conexión de calma

El sistema de amenazas se activa cuando detectamos posibles peligros o amenazas. Es un sistema de acción rápida que provoca estrés, ansiedad, ira, indignación, etc. El sistema de logros es el que nos impulsa a buscar la satisfacción de deseos y necesidades tangibles e intangibles. Cuando logramos nuestros objetivos, nos da placer y una sensación de bienestar. A partir de este sistema conectamos con emociones de placer o excitación relacionadas con la estimulación.

Cuando se activa el sistema calmante, conectamos con sentimientos positivos, nos sentimos seguros. Desde este sistema conectamos con emociones de bienestar que no están relacionadas con la estimulación interna y que proporcionan una sensación de paz y seguridad.

A menudo, en el torbellino del trabajo, vivimos en un ambiente estresante, con plazos que cumplir y sintiéndonos rodeados de amenazas.

El uso de la comunicación interpersonal no violenta también es importante. En la comunicación no violenta, lo importante no es quién tiene la razón, lo importante son las necesidades. Tanto las necesidades propias como las de los demás.

Los sentimientos no son causados por otros, son causados por las necesidades insatisfechas mismas. En la comunicación no violenta, todas las necesidades tienen el mismo valor, tanto las nuestras como las de nuestro interlocutor.

Finalmente terminamos siendo capaces de hacer o solicitar algo para satisfacer nuestras necesidades. Es importante hacer una petición y no una necesidad. Con una solicitud, activas el sistema de conexión tranquila, la otra persona lo ve como una invitación y cooperación. Con una petición, el sistema de lucha se activa y puede provocar sentimientos como: sumisión, oposición, resentimiento, rebelión.

Título del estudio de caso 2:

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías: Ninguna
Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Después de 6 sesiones de Mindfulness caracterizadas por la meditación y la contemplación de obras artísticas, los participantes han aprendido a ser conscientes de las situaciones en las que se ponen en modo automático haciendo suyas las preocupaciones externas. Los participantes han aprendido a aceptar las preocupaciones y a no resistirse a ellas inspirados por el ambiente sugerente y creativo del museo y las obras que alberga. Al activar el "modo ser" son capaces de regular su emocionalidad.

Enlace al sitio web:

<https://blog.museunacional.cat/en/mindfulness-in-the-museu-nacional/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Museu nacional d'art de Catalunya

Título del estudio de caso 3:

Pintando sobre la música

El socio propone:

Educación en Progreso

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Diferentes localizaciones (mejor si está equipado con instrumentos musicales), España

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:



Esta metodología ofrecida por Tereza Ruiz de Lobera es una actividad de mindfulness utilizando el arte como herramienta, tanto la pintura como la música. Esta técnica tiene como objetivo expresar sentimientos, reconocerlos y encontrar un nuevo equilibrio emocional.

Tereza creó esta técnica, que consiste en que los participantes en su taller escuchen 4 tipos diferentes de melodías que pueden recordar algunas emociones básicas, como la tristeza, la ira, la felicidad, la serenidad. El tipo de melodía se puede adaptar para reducir los diferentes síntomas que queramos tratar. En el caso de los efectos psicológicos causados por el confinamiento por Covid-19, y la pandemia en general, podemos enumerar la depresión, la ansiedad, la soledad, los miedos.

Después de escuchar una melodía, se pintará la silueta de uno de los participantes y, al final de la escucha, los participantes tendrán que expresar sus sentimientos pintando sobre la silueta sobre cómo se sintieron mientras escuchaban la melodía.

Pintar siguiendo la música en directo les ayudará a reconocer las emociones y a encontrarles un nuevo lugar en el alma/corazón.

El objetivo principal es acercar a la gente a la meditación, por lo que podemos reconocer este método como la llamada arteterapia. La pintura se experimenta como una acción inconsciente, bella, meditativa y celebratoria. Es un arte para todos, nadie necesita tener habilidades especiales.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Según Teresa, a través de la música y la ayuda de los colores es posible representar las emociones. Al escuchar la música, los participantes perciben la intensidad de sus emociones, lo que les llevará a centrarse también en el movimiento de sus brazos mientras pintan.

Para llevar a cabo esta sesión, necesitamos

Lienzo/hojas/cartón para pintar Pinceles y pintura Estéreo o altavoz para música en vivo.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

La sesión se divide en las siguientes partes:

Fase 1: Introducción a la sesión: explicamos qué vamos a hacer y por qué. En esta sección presentamos los principios básicos del Mindfulness, con el fin de invitar a los participantes a vivir el "Aquí y Ahora" y sentir sus emociones y dejarlas ahí, para situarse naturalmente en el lugar adecuado dentro de nosotros.

Fase 2: Los participantes se tumban en el suelo con los ojos cerrados y escuchan 4 tipos diferentes de melodías. Las 4 melodías les recordarán 4 tipos diferentes de emociones Tristeza, Ira, Felicidad, Serenidad y tendrán que intentar entender de qué parte del cuerpo proviene su emoción.

Fase 3: Los participantes tendrán que dibujar el contorno de los demás participantes en una hoja o cartulina. Luego, con pinturas y sus manos/pinceles, pintarán el lugar donde sintieron una determinada emoción. Cada emoción se representará con un color diferente.

Fase 4: Al final de la sesión comparten los pensamientos y emociones que sintieron. Compartir no es obligatorio para aquellos que no se sienten con ganas, pero es sin embargo una oportunidad para iniciar un diálogo constructivo y reflexivo, donde el respeto por los demás y por el punto de vista individual son los principios clave.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Se han identificado numerosos beneficios, como los siguientes:

1. Reducir el estrés y controlar la ansiedad
2. Controlar el miedo
3. Aprender a concentrarse e ignorar las distracciones
4. Fomentar la creatividad
5. Acercarse a la experiencia con curiosidad y apertura mental
6. Aprender a calmarse cuando se siente enojado o molesto
7. Fomentar la bondad y la compasión hacia uno mismo
8. Reducir la autocrítica
9. Relajar conscientemente las tensiones musculares relacionadas con el trabajo
10. Desarrollar habilidades psicosociales como la paciencia, la humildad, la alegría por el bienestar de los demás, la generosidad, la diligencia y la ecuanimidad.
11. Vivir con amabilidad y en equilibrio con los demás y el medio ambiente.

Pintar con música en vivo crea una atmósfera especial, especialmente por la conexión entre el arte visual y la música: la música y los colores se mezclan y cobran vida. La música puede mantener viva la emoción mientras se pinta.

A través de esta actividad, los participantes tienen la oportunidad de explorar su mundo interior, así como comenzar a comprender el vínculo que mantiene unido lo que han sentido al escuchar música y lo que realmente han logrado expresar a través de la pintura. Un mayor conocimiento de nosotros mismos y de las emociones que nos invaden continuamente tiene un efecto positivo en nuestra capacidad para afrontar situaciones negativas, especialmente en un periodo difícil como el caracterizado por la pandemia. Por este motivo, la actividad puede considerarse una buena práctica porque pretende alcanzar los mismos objetivos que el proyecto MBAT.

Enlace al sitio web:

<https://teresaruizdelobera.com/art-en-viu/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Teresa Ruíz de Lobera (artista visual)

Estudios de caso de Dinamarca

Título del Estudio de Caso 1:

Estudios MBSR y MBKT para jóvenes que sufren estrés, ansiedad, depresión e insatisfacción durante la pandemia de Covid19

El socio propone:

SOSU DO

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Dinamarca, región de Aarhus

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

Estudio en línea en vivo realizado por la Universidad de Aarhus en Zoom, 8 semanas con atención plena, yoga, meditación y enseñanza sobre el estrés, la comunicación y la percepción. Para 36 personas

En línea en salas para grupos pequeños de 2 a 3 participantes a la vez y sala común en línea para discutir y capacitar

Encuesta y cuestionario antes y después del estudio.

Deberes entre sesiones

Entrevista cualitativa a mitad y final del curso con 3 participantes a la vez.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

En el programa MBSR, el mindfulness es una forma "secular" de meditación, que utiliza una variedad de técnicas diferentes, que interfieren con el cuerpo, la mente y los hábitos cotidianos establecidos (Lea et al.2015).

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

A través de varios ejercicios, como escaneos corporales, meditaciones con el enfoque en el ruido, los pensamientos, el cuerpo, los sentimientos, la meditación, la caminata y los ejercicios de yoga, los participantes pueden "aprovechar" sus hábitos. Los ejercicios permiten cultivar una relación con uno mismo, que hace visibles los hábitos ocultos.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Enlace al sitio web:

www.mindfulness.au.dk.

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Universidad de Aarhus

Universidad de Aarhus, el Centro Danés de Mindfulness y el Instituto de Medicina Clínica

Título del estudio de caso 2:

Mindfulness y "El oro gris" (personas mayores entre 60 y 65 años).

El socio propone:

SOSU DO

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Dinamarca, región de Aarhus

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

El trasfondo del proyecto es que la esperanza de vida de los daneses está aumentando, lo que aumenta nuestro riesgo de desarrollar deterioro cognitivo y demencia en algún momento. Al mismo tiempo, existe una necesidad cada vez mayor de mantener la capacidad de contribuir en el lugar de trabajo y en la vida comunitaria a lo largo de los años.

En total, 82 adultos mayores participaron en el estudio. El proyecto comenzó en noviembre de 2019.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

El proyecto reclutó a personas trabajadoras del mercado laboral privado con edades comprendidas entre los 60 y los 65 años para un estudio que midió el efecto de la MBSR comparándola con un grupo de control.

Para cada participante, se sorteó, ya sea que recibiera la capacitación MBSR de inmediato o que lo pusieran en una lista de espera de 2 años. Sobre esa

base, durante un período de 2 años, se podrían investigar los efectos sobre marcadores seleccionados para la salud mental. Los marcadores seleccionados fueron:

- Salud y bienestar autoinformados
- Calidad del sueño
- Nivel cognitivo de funcionamiento
- La función del sistema nervioso autónomo

Al mismo tiempo, siguieron el efecto sobre la satisfacción laboral, las bajas por enfermedad y la permanencia en el mercado laboral.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

A través de varios ejercicios, como escaneos corporales, meditaciones con el enfoque en el ruido, los pensamientos, el cuerpo, los sentimientos, las meditaciones, las caminatas y los ejercicios de yoga, los participantes pueden "aprovechar" sus hábitos. Los ejercicios permiten cultivar una relación con uno mismo, que hace visibles los hábitos ocultos.

La intervención MBSR fue realizada por un profesor experimentado de MSBR del Centro Danés de Mindfulness. El MBSR es un programa estandarizado basado en un plan de estudios, donde los participantes aprenden diferentes métodos de entrenamiento (relajación, meditación, yoga) y reciben materiales (archivos de audio con ejercicios guiados) para hacer entrenamiento en casa.

La entrega estándar de MBSR es una fila de sesiones grupales:

8 sesiones semanales de 2,5 horas + 1 día

45 minutos de entrenamiento diario en casa

Se anima a los participantes a continuar su formación en casa después del curso para mantener su salud mental

En este estudio las primeras 5 semanas se llevaron a cabo según lo planeado, pero Covid19, cambió el resto del curso. El resto se llevó a cabo como sesiones en línea y se mantuvo la intensidad. Debido a COVID19, se decidió desarrollar y ofrecer una serie de "seguimientos de refuerzo" mensuales para apoyar la práctica continua de los participantes.

Debido al confinamiento, el estudio continuó con refuerzos en línea durante 10 meses, con un valor alto porque muchos de los participantes estaban aislados. Las sesiones mensuales de refuerzo tuvieron una duración de 2 horas cada mes y participaron más de un tercio. El plan de estudios era similar a las reuniones semanales y a las discusiones grupales también sobre COVID-19.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

En este estudio, los participantes experimentaron una mejora de la resiliencia en comparación con el grupo de la lista de espera. Los síntomas que experimentaron fueron el estrés, la ansiedad y la depresión fueron menores y su calidad de vida aumentó.

Enlace al sitio web:

[Mindfulness og det grå guld \(au.dk\)](https://www.mindfulness.au.dk)

[Grænser | Førtidspensionister oplever varige forbedringer i modstandsdygtighed og trivsel efter mindfulness-baseret stressreduktion | Psicología \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org)

www.mindfulness.au.dk

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Universidad de Aarhus

Universidad de Aarhus, el Centro Danés de Mindfulness y el Instituto de Medicina Clínica

Estudios de caso de Lituania

Título del Estudio de Caso 1:

Clínica ambulatoria de Antakalnis

El socio propone:

ERCC

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Reuniones matutinas de mindfulness en línea (curso) para todos los participantes registrados.

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

La Clínica Ambulatoria Antakalnis ofrece reuniones matutinas remotas de Mindfulness, durante las cuales los pacientes aprenden a sentir sus estados corporales, pensamientos, emociones, detenerse, tocar y nombrar lo que es importante y valioso para nosotros en la vida. Las clases de mindfulness ayudan a aprender a aceptar tanto las cosas agradables como las desagradables de la psique y de la vida. Tamaño del grupo: 10-12 personas. Las clases comienzan a las 8:30 p.m. Duración de las clases: 1,5 horas. Está previsto un total de cuatro o cinco sesiones.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Durante el curso se utilizan ideas clásicas de mindfulness. Los cursos se dividen en varios encuentros:

- I. "Escúchate a ti mismo y al entorno". En esta sesión, aprenderemos qué es el mindfulness, aprenderemos a ser conscientes en el momento del "aquí y ahora", nos daremos cuenta del entorno que nos rodea y tomaremos conciencia de lo que está sucediendo en nuestros propios cuerpos.
- II. "Siente tu cuerpo". Durante esta actividad nos esforzaremos por observar conscientemente nuestro cuerpo y sus sentidos, pondremos a prueba la práctica de la alimentación consciente. Para esta actividad, te invitamos a tomar un fruto seco (o pieza de fruta) que consumes normalmente.
- III. "Mantente ansioso". En esta sesión, hablaremos de cómo la conciencia atenta puede ayudarnos a hacer frente a la ansiedad que estamos experimentando, y aprenderemos a observar y aceptar los pensamientos ansiosos a los que nos enfrentamos. Juntos, exploraremos cómo la conciencia atenta puede ayudarnos a sobrevivir en las circunstancias cambiantes de la vida y aprender a darnos cuenta de que somos más que las circunstancias que nos rodean.
- IV. "Siéntete triste". En esta sesión, te explicaremos cómo la práctica de la conciencia atenta puede ayudarte a lidiar con el sentimiento de tristeza y cuáles pueden ser los beneficios de poder aceptar tu propia tristeza. Durante las sesiones prácticas, aprenderemos a hacer frente a los acontecimientos desagradables de la vida a través de la experiencia y practicaremos cómo hacer frente a las emociones difíciles durante los períodos difíciles de la vida.
- V. "Experimentete conscientemente en la vida cotidiana y en el fluir de la vida". Durante la sesión, aprenderemos a mirar de nuevo quiénes somos realmente, a nuestras cualidades atractivas y no atractivas, y a la cuestión de lo que es realmente importante para nosotros en la vida.



Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías: Ninguna

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Los efectos de la meditación atenta de atención plena ya han sido probados en muchos estudios. Esta práctica ayuda a fortalecer la psique y el cuerpo, reduce el estrés, fortalece la compasión y mejora la memoria. Brinda la oportunidad de comprenderse mejor a sí mismo y a los demás, de experimentar y disfrutar el momento aquí y ahora, y de aprender a practicarlo fuera de los cursos.

Enlace al sitio web:

<https://www.antakpol.lt/en/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

La Clínica Ambulatoria Antakalnis es una institución de salud pública sin fines de lucro del municipio de la ciudad de Vilnius establecida en 1983. A lo largo de las décadas, la Clínica Ambulatoria ha adquirido una experiencia invaluable, ha crecido y mejorado.

Título del estudio de caso 2:

Clases de arteterapia en el Museo de Arte M. K. Čiurlionis

El socio propone:

ERCC

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

En el Museo de Arte M. K. Čiurlionis, V. Putvinskio g. 55, Kaunas

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

El Museo invita a todos los que quieran gestionar el estrés, que busquen nuevas formas de autoconocimiento, que estén interesados en el arte, la psicología o que simplemente quieran una nueva mirada al trabajo de M. K. Čiurlionis en las clases gratuitas de arteterapia en el Museo de Arte M. K. Čiurlionis.

Čiurlionis contribuyó al simbolismo y al art nouveau, y fue representativo de la época de fin de siècle. Ha sido considerado uno de los pioneros del arte abstracto en Europa. Durante su corta vida, compuso alrededor de 400 piezas musicales y creó alrededor de 300 pinturas, así como muchas obras literarias y poemas. La mayoría de sus pinturas se encuentran en el Museo Nacional de Arte M. K. Čiurlionis en Kaunas, Lituania. Sus obras han tenido una profunda influencia en la cultura lituana moderna.

(Nota: Mikalojus Konstantinas Čiurlionis (en polaco: Mikołaj Konstanty Czurlanis; 22 de septiembre [O.S. 10 de septiembre] 1875 – 10 de abril [O.S. 28 de marzo de 1911) fue un pintor, compositor y escritor lituano)

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Las clases terapéuticas te invitarán a un encuentro no solo con las maravillosas pinturas de M. K. Čiurlionis, sino también contigo mismo. Al observar meditativamente las obras de arte, los participantes profundizarán en su autocomprensión, aceptación y análisis de las interpretaciones emergentes. A partir de metáforas, imágenes, colores y formas, dibuja, crea tus propias pinturas, y el camino de la cognición será acompañado por la arteterapeuta Sigita.

La arteterapia es una gran actividad para aquellos que quieren manejar el estrés, buscan nuevas formas de autoconocimiento, están interesados en el arte, la psicología o simplemente quieren una nueva mirada al trabajo de M. K. Čiurlionis. Este método no requiere habilidades artísticas especiales, el proceso creativo en sí es importante, que puede ser curativo, nutritivo, relajante.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Es una oportunidad para tomar un breve descanso y permanecer contigo mismo y con el arte, adquirir nuevas experiencias y mejorar tu salud emocional. Durante las sesiones vivenciales semanales, el instructor de mindfulness dirigirá prácticas de conciencia atenta en diferentes espacios del museo, te invitará a explorarte a ti mismo y a tus reacciones ante el estrés y los estímulos ambientales, detenerte y profundizar en los sentimientos, emociones y acciones que causan dificultades. En las sesiones de una hora, los participantes aprenderán a desarrollar su atención y así mejorar sus habilidades de manejo del estrés y la ansiedad.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Los métodos de arteterapia suelen ser aplicados por especialistas del área educativa, que trabajan con individuos (de 7 a 18 años) no solo en el desarrollo, sino también en el cuidado de la salud, la ayuda social y las áreas recreativas. Menos de la mitad de los especialistas tienen un título universitario en arteterapia. La mayoría obtuvo el título de arteterapeuta en cursos especiales, seminarios y capacitaciones.

Los especialistas que aplican los métodos de arteterapia notan las siguientes ventajas: el desarrollo de la autoexpresión, el atractivo de los métodos de arteterapia y el efecto de relajación, el fomento del autodescubrimiento y las habilidades sociales en personas con necesidades especiales. Las desventajas en la arteterapia, según los especialistas, son: efecto de la terapia no analizado completamente, actitud poco clara de los participantes, falta de información sobre las oportunidades para un terapeuta de arte, grandes insumos materiales.

Se identificaron los campos de actividad y las funciones, donde el arteterapeuta podría proporcionar ayuda psicosocial a las personas con necesidades especiales. Estos campos son: educación, salud, ayuda social y recreación. Las posibles funciones de un arteterapeuta son: evaluación, consulta, corrección, intervención, investigación científica, desarrollo, educación, coordinación, gestión, ética (Balčiauskienė, 2010).

Enlace al sitio web:

<https://ciurlionis.lt/veikla/padaliniai/m-k-ciurlionio-dailes-muziejus/renginiai/nemokami-dailes-terapijos-ir-mindfulness-uzsiemimai/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Museo Nacional de Arte de M.K. Ciurlionis

Título del estudio de caso 3:

Profesores-instructores para intervenciones de mindfulness "FUNDAMENTOS DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS"

El socio propone:

ERCC

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Duración de los estudios: 1 año. Los estudios constan de los habituales 10 bloques de dos días de formación (8 horas académicas diarias) y un bloque adicional de 2 días al inicio del estudio para proporcionar los conocimientos psicológicos necesarios. El entrenamiento se lleva a cabo los fines de semana una vez al mes. La duración total de la formación es de 176 horas.

La formación se lleva a cabo en Vilnius y Kaunas (el número de clases en cada ciudad depende de la distribución de los participantes por región).

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

ASOCIACIÓN LITUANA DE PSICOLOGÍA BASADA EN MINDFULNESS

Una organización comunitaria que reúne a profesionales (médicos, psicólogos y otros profesionales de la salud) y otras personas interesadas en el mindfulness para profundizar su conocimiento, práctica y trabajo en el campo. La asociación fue fundada en 2015 y es una persona jurídica pública con responsabilidad civil limitada.

Objetivos de la Asociación:

- Reunir a profesionales de la salud, el empoderamiento y la educación para apoyar su desarrollo profesional en psicología basada en el conocimiento.
- Promover los métodos de psicología basados en la conciencia entre el público en general y los profesionales.
- Realizar la formación, el desarrollo profesional y el reconocimiento, la evaluación de los conocimientos y habilidades de los especialistas aplicando los métodos de la psicología basada en la sensibilización en su trabajo.
- Preparar y certificar a PROFESOR/INSTRUCTOR para Intervenciones de Mindfulness.
- Cooperar con las organizaciones públicas que operan en Lituania y en el extranjero y representar los intereses de la Asociación en ellas.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

La Asociación da la oportunidad de convertirse en profesores-instructores de Intervenciones de Mindfulness e imparte un curso "FUNDAMENTOS DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS" (160 horas académicas).

Los certificados son emitidos por la Asociación Lituana de Psicología de la Conciencia. También se organizan estudios universitarios análogos para médicos y psicólogos.

Los estudios están diseñados para familiarizar a los estudiantes con los principios de la gestión del estrés basada en la conciencia y las posibilidades de su aplicación práctica. Los participantes de la capacitación serán

introducidos a otras áreas de aplicación de la psicología basada en la conciencia: psicología pedagógica y trabajo con niños, tratamiento de trastornos alimentarios, abuso de alcohol / sustancias químicas, trabajo con organizaciones, etc.

La formación está dirigida a trabajadores sociales, especialistas en salud pública, educadores, especialistas en gestión de recursos humanos, fisioterapeutas, especialistas en educación física y deportes, enfermeras y otras personas involucradas en el cuidado de la salud, su fortalecimiento y la educación humana.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Al estudiar en este curso podrás:

- Aprende qué son las terapias de mindfulness y cómo funcionan.
- Familiarizarse con la evidencia científica que respalda la efectividad de estos métodos.
- Adquirirás conocimientos y habilidades prácticas sobre cómo se pueden aplicar las intervenciones basadas en la conciencia en psicología (aumentando la resiliencia al estrés y sus consecuencias, mejorando la adaptabilidad a situaciones psicológicas y sociales complejas y la resolución de problemas y gestión de desafíos, así como aumentando la creatividad), en las organizaciones (aumentando la productividad, la calidad, la satisfacción laboral) y en las actividades de psicología pedagógica (aumentando la eficacia de la enseñanza y el aprendizaje).
- Aprenderás en la práctica las técnicas que forman la base del método mindfulness.
- Obtén consejos prácticos, sugerencias y respuestas a cualquier pregunta que puedas tener.
- Este plan de estudios proporciona conocimientos teóricos profundos y habilidades prácticas, pero no proporciona una calificación formal de instructor.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Al proporcionar instructores calificados

Enlace al sitio web:

<https://mindfulness.lt/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

ASOCIACIÓN LITUANA DE PSICOLOGÍA BASADA EN MINDFULNESS

Estudios de caso de Turquía

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

Título del Estudio de Caso 1:

Şeyma Çavuşoğlu Approach

El socio propone:

BOSEV

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Turquía

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

La Arteterapia es vista en Turquía como uno de los enfoques actuales de la psicoterapia que está recibiendo cada vez más atención día a día. En este punto, Şeyma Çavuşoğlu es uno de los primeros nombres que me vienen a la mente. Sin embargo, es necesario aumentar los esfuerzos de difusión para recibir la atención que merecen. Para definir la Arteterapia, en primer lugar hay que decir que se engloba bajo el amplio paraguas que llamamos Terapias Artísticas Expresivas o Psicoterapias Artísticas Creativas. Las Terapias de Arte Expresivo incluyen el uso de todo tipo de arte en psicoterapia. Aplicaciones como la Musicoterapia, la Terapia de Danza y Movimiento, la Terapia de Escritura Creativa y la Terapia de Poesía pueden compartirse entre los enfoques y métodos que encontramos con más frecuencia. Es posible decir que la Arteterapia generalmente se enfoca en el uso de las artes visuales en psicoterapia. Por eso, cuando escuchamos la expresión Arteterapia, pensamos en la escultura, el collage, la producción con pinturas diversas, el arte del marmoleado, el uso terapéutico de materiales como la masa y la arcilla. Es útil recordar la definición de la Asociación Americana de Arteterapia: "La Arteterapia es una profesión que se ocupa de la salud mental y el servicio a las personas. La producción artística activa mejora la riqueza espiritual de las vidas de los individuos, las familias y las comunidades a través de procesos creativos, la teoría de la psicología aplicada y la experiencia psicoterapéutica".

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

A partir de ahora, es posible integrar MBAT en las instalaciones del socio turco BOSEV. MBAT todavía tiene un largo camino por recorrer en Turquía para alcanzar el interés deseado, para merecer su verdadero lugar en la comunidad. BOSEV tiene el hospital de rehabilitación más grande de Turquía, que se inauguró oficialmente el 24 de mayo de 2021. <https://incekrehabilitasyon.com.tr> BOSEV también tiene un hospital www.ortadoguhastaneleri.com.tr cuenta con profesionales del campo,

también 2 centros médicos más con servicios de atención domiciliaria también para las personas con daño cerebral. BOSEV tiene más de 1000 empleados trabajando en las instalaciones médicas, incluidos profesionales famosos en el campo, y ahora tiene la intención de integrar MBAT en las prácticas que se llevan a cabo en los centros médicos, es decir, www.instagram.com/fzt.mehmetsefaaroglu/ es uno de nuestros profesionales que trabaja con nosotros, muy famoso.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

La Arteterapia se puede aplicar con personas de todas las edades. Por supuesto, es importante que el arteterapeuta se desarrolle de acuerdo con los temas y la población a estudiar. Por ejemplo, trabajar con trauma requiere sensibilidad y el conocimiento y la experiencia adecuados en este tema. El método debe adaptarse en las aplicaciones que se vayan a realizar con traumatismos. Asimismo, las pautas de Arteterapia varían según el grupo de edad estudiado. El hecho de que estas instrucciones sean comprensibles y accesibles ayuda a que el proceso fluya más fácilmente. Llegados a este punto, me gustaría subrayar la importancia de la supervisión y la formación. Desafortunadamente, aún no existe un programa de maestría en Arteterapia en nuestro país. Sin embargo, con los esfuerzos de la Asociación de Psicoterapias de Arte, se abre la formación periódica de certificados. Estas capacitaciones capacitan a los profesionales de la terapia artística. En otras palabras, forma a personas que aplican la arteterapia en su trabajo, no a arteterapeutas. Mientras esperan con impaciencia el día en que se abran los programas de posgrado, tales capacitaciones de certificación están tratando de satisfacer la necesidad en el campo.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

La estructura del arte, que interactúa con el lado creativo de la persona y ofrece un medio alternativo de expresión en los puntos donde la expresión verbal es difícil, se combina con la infraestructura de la psicología que abre espacio y mantiene este espacio para que la persona se sienta bien.

Enlace al sitio web:

<https://seymacavusoglu.com/about/>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Şeyma Çavuşoğlu, experta en MBAT

Título del estudio de caso 2:

Uso de herramientas de danza, movimiento y arteterapia en el grupo de apoyo para el cáncer

El socio propone:

BOSEV

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Turquía

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

El cáncer es una experiencia de vida desafiante que puede poner en peligro la vida y crea reacciones emocionales intensas y complejas en el individuo y sus familiares durante y después del diagnóstico. Puede desencadenar sentimientos como miedo, ira, pena, vergüenza, depresión e incluso pensamientos suicidas en el paciente (Serlin, 2000). La eficacia de un grupo de apoyo de este tipo depende del enfoque elegido, así como de la competencia del líder del grupo para llevar a cabo el trabajo. Teniendo en cuenta la sensación de amenaza a la existencia del individuo y las experiencias y divisiones creadas por el cáncer a través del cuerpo, es importante ir más allá de la expresión verbal o el compartir, para beneficiarse de enfoques que minimicen la separación entre el alma-cuerpo-mente y activen la creatividad del individuo. En este sentido, destacan las arteterapias y la danza-movimientoterapia, que forma parte de ella y que comenzó a hacerse un hueco en el mundo de la psicoterapia hace unos 50 años, ejemplos de los cuales se pueden ver en muchas clínicas oncológicas de Estados Unidos e Inglaterra (Serlin, 2000).

10 SEMANAS DE DANZA MOVIMIENTO CENTRADO EN EL EJEMPLO DEL GRUPO DE APOYO CONTRA EL CÁNCER fue utilizado por la asociación. El grupo de práctica, la Dra. Ilene Serlin y el Dr. Como continuación del Programa de Danza Movimiento Terapia que duró dos años bajo la dirección de Marcia Leventhal, se llevó a cabo bajo supervisión como dos terapeutas entre febrero y abril de 2016.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Los principales puntos de partida se pueden resumir en apoyar psicológicamente a los pacientes, reducir sus niveles de estrés, fortalecer su conexión con sus cuerpos cambiantes y, por lo tanto, ayudarlos a acercarse a sí mismos con más amor y confianza. Para ello, se ve que se ha diseñado un grupo semiestructurado y orgánico (fluido y flexible según el momento). Como método, se utilizaron algunas técnicas de arteterapia expresiva (pintura, instrumentos rítmicos, tarjetas con diferentes símbolos e imágenes, etc.) meditación dirigida y algunos ejercicios de mindfulness, especialmente respiración.

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

El grupo se formó como resultado de entrevistas preliminares con pacientes que no solo se postularon a la clínica, sino que también estaban interesados en el grupo desde el exterior. En las entrevistas preliminares se obtuvo información sobre la breve historia de enfermedad y expectativas del individuo, y se proporcionó información sobre cuestiones básicas como el proceso grupal, el abordaje, el plan de tiempo y la continuidad. En la primera sesión, en la que también se incluyó el principio de confidencialidad, se firmaron los formularios de consentimiento informado, que se incorporaron nuevamente al orden del día.

Como resultado, el grupo comenzó con 9 mujeres de entre 40 y 55 años de diferentes niveles educativos. El grupo se formó independientemente del tipo de cáncer y de las etapas del proceso de tratamiento debido al número de aplicaciones.

En la primera sesión, las expectativas expresadas por los miembros del grupo después del calentamiento son las siguientes:

- Ser capaz de expresar sus propios deseos y necesidades en voz alta.
- Dejar de parecer "fuerte" todo el tiempo.
- Dejar de lado sus cargas y responsabilidades innecesarias.
- Escuchar más a su cuerpo.
- Para obtener apoyo.
- Al moverse; danza.

6 miembros completaron un programa de 10 sesiones, donde cada sesión duró entre 1 hora, 15 minutos y 90 minutos.

Etapas de una sesión típica; Se puede resumir como calentamiento, proceso (la aparición de temas y trabajo) y cierre en el que se produce el intercambio verbal o simbólico. Sin embargo, los participantes también se beneficiaron del modelo de "5 piezas" de Marcia Leventhal en algunas sesiones.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

Sobre la base de la profundidad y la apertura del intercambio, se observó que se puede proporcionar un entorno terapéutico sin prejuicios, que es el elemento más básico y primario, para que los participantes se sientan seguros y se revelen.

Las expresiones de tristeza y duelo por muchas pérdidas diferentes, como la pérdida de algunas partes del cuerpo o funciones, la pérdida de una vida saludable pasada, así como las pérdidas en las relaciones, fueron dominantes en las primeras tres sesiones. En la cuarta y quinta sesión, se observó que si bien la aparición de sentimientos de ira y el descubrimiento de expresiones respecto a no ser comprendidos por el entorno y no encontrar el apoyo que necesitaban, algunas emociones podían expresarse a través del movimiento de la danza. Después de la sexta sesión, se vivieron momentos de revisitación y recuerdo de la "feminidad". El eslogan "mi pelo, mi cuerpo" que surgió en un baile grupal es un buen ejemplo de ello. Las caderas son casi la primera vez que se involucran en movimiento, y hasta ese momento se ha observado que renuncian a esconder/cubrir su cabello o calvicie (al igual que ocultan otras partes de sus cuerpos e incluso muchas emociones) animándose mutuamente. En este sentido, se puede decir que un enfoque terapéutico orientado a la danza/movimiento ofrece una oportunidad de transformación efectiva en un tiempo más corto en comparación con otras terapias orientadas al habla.

En este grupo, donde trabajamos durante 10 semanas, los temas comenzaron con la expresión de tristeza/pérdida/duelo, enojo/decepción/necesidad de apoyo; Continuó con el recuerdo de la feminidad/deshacerse de los velos/liberación en un ambiente seguro y se convirtió en el deseo de vivir/energía vital en las últimas sesiones.

En el grupo que comenzó la experiencia de la terapia con pequeños movimientos de los dedos en la silla, los participantes se pusieron de pie por su propia voluntad durante las sesiones. extendiéndose desde allí a las caderas y los pies en ritmos fuertes o más ligeros; Esta transformación (del luto a la energía vital) por la que pasaron en apoyo de las sillas, los suelos, las paredes y los unos a los otros, para la que tuvieron dificultades para encontrar una explicación "lógica", fue una experiencia muy significativa para nosotros como practicantes.

Enlace al sitio web:

<https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kanserdestekgrup.html>

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Sanat Psikoterapileri Derneği (Asociación de Psicoterapias Artísticas)
con

Experto.Psyc.Couns. Fulya Kurter (Psicodramaturga / Practicante de terapia de movimiento de danza)Experto. Psyc. Elçin Biçer (Psiko-onkolog/ Practicante de danza-terapia de movimiento)

Estudios de caso de Polonia

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

Título del Estudio de Caso 1:

DESCUBRE TU VOZ con Olga Szwajgier

El socio propone:

WSBINOZ

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Polonia

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

"Cada taller es diferente, pero siempre hay un trabajo con la respiración, la imaginación, los sentimientos y el cuerpo, con el instrumento que es el ser humano. Hago muchos ejercicios de relajación para "aquietar" la mandíbula que distorsiona la visión y el sonido. La respiración libre y profunda renueva en nosotros el contacto con el Todo, restaura la paz de la existencia, mejora la actitud física, mental, emocional y espiritual".

El presentador ayuda a cada participante a encontrar su propio sonido personal, y el lugar donde nace en nosotros. Enseña a sacar la voz sin esfuerzo. Y todo esto sucede con su amable y cálido apoyo. En el primer taller, todavía no se trabaja con material musical específico, como una canción o un canto. Los principiantes trabajan solo con el sonido, porque es más importante para ellos aprender la emisión vocal adecuada al comienzo de su "camino vocal".

Todas las personas tienen un sentido del ritmo y del oído, pero no todo el mundo puede utilizar estos medios de expresión. La instructora enseña a cantar con todo el cuerpo, creyendo que lo que está disponible para ella también está disponible para otras personas.

La instructora enseña a cantar con todo el cuerpo, creyendo que lo que está disponible para ella también está disponible para otras personas.

Las clases inspiran la exploración y la búsqueda de las habilidades vocales ocultas, ayudan a reconstruir la confianza en uno mismo, enseñan tolerancia y autoaceptación, y enseñan cómo usar los errores de uno como "grandes maestros" en el desarrollo.

El presentador te anima a utilizar el poder de tu intuición, imaginación, visualización y autosugestión. Se basa en la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Ella enseña cómo sanar tu voz y tu alma.

El sonido es movimiento, respiración y vibración. A cada sonido se le asigna un color específico y centros de energía en nuestro cuerpo.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

- VOZ
- canto
- relajación

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Los talleres consisten en conferencias, ejercicios de voz (grupales e individuales) y relajación. La enseñanza se basa en el instrumento humano, la respiración, el habla, el canto. Es un conocimiento de las conexiones con la anatomía y los centros de energía. Trabajar con el cuerpo y la imaginación.

En particular, los participantes:

- Aprende sobre la emisión de voz específica de este método, la técnica de operar la voz y trabajar en su sonido consciente
- Conozca las capacidades de voz de uno
- Descubrir la propia individualidad y expresión a través del sonido
- Aprende a superar el miedo escénico
- Aprender sonidos básicos · Aprender sobre el sonido y la dicción a partir de todo el instrumento, que es el ser humano en su totalidad
- Aprender que la voz es la base de una buena comunicación
- Facilitar la comunicación a través de una pronunciación clara y un sonido claro

- Practica la voz como herramienta para trabajar con el estrés
- Aprende sobre el papel curativo del sonido
- Aprende sobre la importancia de la imaginación

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

El canto enseña:

- Ser consciente aquí y ahora
- Conectando pensamientos, sentimientos, palabras y acciones
- Trabajar en relajación
- Aceptación de uno mismo y de los demás
- Abrirse a la experiencia
- Búsqueda creativa de soluciones
- Controlar y transformar los pensamientos
- contacto con uno mismo, con los propios sentimientos
- autoestima
- Compartir y recibir
- Cómo lidiar con el estrés

Enlace al sitio web:

<https://tuiteraz.eu/pl/warsztaty/event/1777-odkryj-swoj-glos-laboratorium-glosu-prowadzi-olga-szwajgier-warszawa>

Nombre de la institución/estudio de caso:

Olga Szwagier

Título del estudio de caso 2:

CICLO DE ARTETERAPIA, compuesto por CINCO ENCUENTROS TALLER, para adultos

El socio propone:

WSBINOZ

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Polonia

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

La definición más simple de arteterapia es una interacción terapéutica utilizando los recursos del arte. Cabe destacar que en la arteterapia la creación es el elemento más importante, a diferencia de lo que ocurre en la psicoterapia, donde a veces se utiliza el dibujo o la pintura como elemento complementario. La creación visual abre el camino a la comunicación entre el yo interior y el mundo exterior, siguiendo a Malraux: "El arte es el camino más corto de hombre a hombre".

La arteterapia abre el acceso a nuestro interior: emociones, necesidades, miedos, ansiedades. La tensión se ha ido y hay una energía natural para la vida y la alegría. Es una forma de lidiar con el estrés.

El CICLO DE ARTETERAPIA está compuesto por:

Taller 1.

Mi camino: - pasado - presente - futuro.

Veremos nuestras vidas en una línea de tiempo usando tarjetas de metáforas. Analizaremos detenidamente con qué venimos al taller. Trabajaremos con la imagen y la fotografía. Elegiremos el camino que queremos seguir por la vida.

Taller 2.

Mi baúl.

¿Qué llevo conmigo en mi viaje? Mis habilidades y talentos me apoyarán en el equilibrio. Crearemos una rueda de la vida de arteterapia. Veremos estrategias y formas de recargar la batería interna: física, emocional y mental. Veremos lo que nos da comodidad en el cuerpo. Trabajaremos bloqueando pensamientos y creencias.

Taller 3.

En el viaje.

Todo viaje comienza con el primer paso, por lo que trabajando con el cuerpo en el espacio y la música nos experimentaremos a nosotros mismos, las relaciones con los demás, nuestros límites y el ritmo que nos sirve. Determinaremos qué acciones y hábitos introducir en nuestras vidas para tener cada día más paz, alegría y energía. También trabajaremos con un mandala de intención para abrirnos a la paz interior.

Taller 4.

Ponerse cómodo.

Nuestra comodidad mental está conectada con nuestra comodidad física. Experimentaremos varias técnicas de relajación y atención plena para instalarnos en el aquí y ahora. Trabajaremos con pensamientos de apoyo y veremos qué poder tienen las palabras correctas. Nuestra apariencia externa es un reflejo de nuestro ser interior. Diseñaremos una camiseta que será nuestro recordatorio motivacional del estado de paz interior que experimentarás en el encuentro.

Taller 5.

Mi oasis de paz.

Crearemos un collage artístico a modo de póster para recordarnos un lugar seguro dentro de nosotros mismos.

Como regalo, recibirás una meditación guiada para escuchar en casa.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

- arteterapia
- musicoterapia
- Terapia dramática
- Terapia de danza y movimiento
- Tarjetas de metáfora
- Visualización creativa
- Entrenamiento de la creatividad y el mindfulness
- Cromoterapia
- Terapia de cuentos
- Terapia de cine
- coaching
- NVC
- ACTUAR

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Se da importancia al proceso creativo en sí mismo y a su efecto en el bienestar mental y físico de la persona que se somete a dicha terapia. Estas actividades son una excelente manera de aliviar las emociones negativas, reducir el estrés y calmarse.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

- Aumento de la autoestima, la confianza en sí mismo, la autonomía, la singularidad, la personalidad integrada

- Volver a sentir la plenitud de la alegría de la vida
- Liberación de energía y creatividad
- Mejor comunicación con los demás
- una sensación de libertad, salir de la prisión del pasado, "no tenía otra opción"
- Pérdida del miedo a la mirada de los demás y a la evaluación externa
- Valor para vivir plenamente a pesar de las dificultades e imperfecciones

Enlace al sitio web:

Zajęcia Arteterapii – Akademia Artystyczna w Warszawie
(akademia-artystyczna.pl)

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Akademia Artystyczna

Título del estudio de caso 3:

Talleres de fin de semana en el espacio "Artístico-Creativo": Pintura Intuitiva

El socio propone:

WSBINOZ

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Polonia

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:



La pintura intuitiva se puede describir como una forma simple de pintar. Sin embargo, debe tratarse no solo como un simple acto de pintura, sino que, en primer lugar, debe considerarse como una forma de terapia, un viaje asombroso hacia el interior de nosotros mismos, y puede acompañarnos en la vida cotidiana influyendo positivamente en nosotros y, por lo tanto, en la realidad que nos rodea.

La Pintura Intuitiva, a través de los diecisiete principios, nos da la oportunidad de conectarnos con el hemisferio cerebral derecho, el corazón, y todo lo que está en nuestras profundidades, lo que no sabemos, no sabemos, y a menudo le tenemos miedo. A menudo, lo que más nos afecta es lo incomprensible, lo doloroso, lo oculto en lo profundo, porque nos impide vivir, tomar decisiones. Durante mucho tiempo, en la conciencia pública existía la opinión de que los sentimientos, las emociones, debían ser vistos como factores que debilitan la capacidad de tomar decisiones. El gran avance en este tema tuvo lugar a finales de la década de 1960, cuando tuvo lugar el encuentro del corazón y la mente. Desde entonces, se ha producido un cambio hacia la búsqueda de un equilibrio interno entre ambos aspectos. Del mismo modo, en la pintura, la creación de pinturas (no exageraciones) basadas en sentimientos, nuestras emociones y experiencias internas se hace posible con la interacción de ambos hemisferios, porque el hemisferio izquierdo nos permite agarrar el pincel, hacer movimientos con él, y el hemisferio derecho

- Puede insuflar emociones en el pincel, elegir colores, formas.

La brillantez de la Pintura Intuitiva radica, entre otras cosas, en el hecho de que al conectar con el hemisferio derecho, fuente de nuestra creatividad, podemos deshacernos de todo lastre emocional, liberarnos de falsas creencias como: no puedo, no puedo, no merezco, no se puede hacer nada, y lograr una sensación de armonía, unidad interior. La pintura muestra que todos somos seres de pleno derecho, dotados de diversos talentos y posibilidades creativas ilimitadas. La conexión sistemática con el hemisferio cerebral derecho nos permite experimentar la vida de una manera que no habíamos conocido antes. Las investigaciones científicas confirman que el hemisferio izquierdo no participa en los procesos creativos. De ahí que sea tan importante poder utilizar el hemisferio cerebral derecho. Así lo evidencian numerosas opiniones de personas científicas, artistas, quienes señalaron que las mayores manifestaciones de creatividad tienen lugar durante el sueño, la meditación. Todas las situaciones en las que permitimos que la parte racional de la mente "descanse" permiten que nuestra creatividad se

manifieste. Esto se debe a que la energía de la mente racional se dirige al mundo externo, mientras que el corazón alimenta nuestro yo interior. Te animamos a que utilices un método muy sencillo mediante el cual se produzca una conexión inmediata con el hemisferio derecho. Basta con coger una hoja de papel, un bolígrafo o un lápiz y empezar a dibujar líneas sin control. Es simple y brillante.

La pintura intuitiva no solo se centra en la pintura, sino que es principalmente un proceso que nos abre a lo que es nuevo para nosotros, antes inalcanzable. Muchas veces, las personas que han tenido la oportunidad de encontrarse con este método trasladan los principios de este estilo a la vida cotidiana, porque los Vedas que son la fuente de los principios son universales y se aplican a todos los aspectos de la vida como la vida personal, la vida profesional, las relaciones con los demás. "Pintar desde el corazón es un proceso asombroso y muy profundo". La esencia de la Pintura Intuitiva no es tener talento para la pintura, habilidades de pintura. Aquí lo más importante es la voluntad, la capacidad de dejar de pensar, de dirigir el pincel lógicamente, de querer controlarlo. Cuando nos deshacemos de la lógica, nos deshacemos de la tensión interna asociada con las creencias limitantes, por ejemplo, que no podemos pintar, entonces nuestra imaginación, el entusiasmo infantil, la idea original pasa a primer plano, lo que hace que comencemos a pintar, con lo cual comenzamos a contar una historia. El comienzo de esta historia es a menudo un viaje hacia lo desconocido, porque el comienzo del viaje no conduce necesariamente al lugar donde terminaremos el viaje. Es por eso que pintar un cuadro desde el corazón es un proceso, un camino que tomamos en este mismo momento.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

- lona
- Pinturas
- Cepillos
- manos
- imaginación
- creatividad

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Durante las sesiones utilizamos la habilidad innata de pintar, que todo el mundo tiene independientemente de su edad y experiencia. Este método ayuda a liberar el potencial creativo e intelectual y permite la expresión de emociones y sentimientos. Animo especialmente a las personas que dicen que no saben pintar, porque lo que muchas veces nos bloquea es el miedo a ser juzgados. El método de la pintura intuitiva se centra en el proceso, en la experiencia de entrar en contacto con los colores, las estructuras. Combina lo que es agradable con lo que es útil. Las imágenes pintadas proporcionan material de reflexión y fuente de reflexión para sus autores. Después de la sesión, todo lo que se ha tocado "funciona", generalmente durante varios, varios días. Aparecen reflexiones y reflexiones, gracias a las cuales se hace posible el cambio a nivel de conciencia y comportamiento.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

El proceso de pintar un cuadro desde el corazón puede sanar nuestros conflictos de larga data, diversas emociones como: miedos, ira, traumas profundos, traumas que hemos olvidado, pero que se encuentran en lo profundo de nuestro subconsciente y nos afectan. Sucede que la imagen pintada puede sorprendernos, sin embargo, cuando la miramos más de cerca, resulta que el proceso de sacar a la luz recuerdos y emociones profundamente ocultos es en sí mismo curativo. En detalle, los beneficios aportados por la experiencia personal del método de Pintura Intuitiva:

- afrontar mejor las dificultades emocionales asociadas a la inseguridad,
- superar la ansiedad resultante de la pérdida del sentido de la previsibilidad,
- adquirir habilidades para hacer frente a los sentimientos de falta de control e influencia sobre las circunstancias cambiantes,
- aumentar la autoconciencia en el ámbito de los sentimientos y las emociones,
- desarrollo de la creatividad y la innovación en el ámbito de las ideas para la búsqueda de soluciones,
- Conocimiento de los principios de la mente aumentando la capacidad de pensar fuera de la caja,
- mejora de la intuición y la imaginación,

- mejorar la concentración y las habilidades de aprendizaje,
- Liberación del pensamiento de plantillas,
- desarrollo del pensamiento divergente,
- liberación del estrés a través de la calma y la tranquilidad,
- establecer un diálogo con el crítico interno,
- mejorar la autoestima, lo cual es especialmente importante para las personas que desean fortalecer su autoestima,
- cambiar las actitudes hacia las opiniones de los demás,
- adquirir habilidades relacionadas con la construcción de una comunicación efectiva,
- liberarse de muchas creencias falsas sobre uno mismo como: "No puedo hacerlo", "No lo lograré"...

Enlace al sitio web:

Arte védico - malartwo, malowanie arte védico, piękne obrazy, terapia kolorami, uzdrawianie (namalujserca.pl)

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Natalia Mischyszyn, graduada de la Facultad de Psicología de la Universidad de Humanidades y Ciencias Sociales SWPS en Wrocław

Título del estudio de caso 4:

HABLA COMO UNA MUJER... ¿O CÓMO? TALLER DE ARTETERAPIA

El socio propone:

WSBINOZ

Donde se ha implementado/se está implementando el estudio de caso:

Polonia

Descripción del enfoque/herramienta o recurso:

Los talleres de arteterapia HABLA COMO UNA MUJER es un momento y un espacio para aprender algo sobre ti misma. En el arte, a través del arte y por el arte. Lo que importa en la arteterapia es el proceso. No tienes que saber bailar o cantar, no importa si eres un escultor nato, o si el dibujo no es tu fábula. Lo que importa eres tú, tu presencia, tus emociones y tu voz. Es la voz que se escuchará, de la que hablaremos y trabajaremos. Fortaleceremos la voz. Es la voz que nos permite mirarnos a nosotros mismos y pasar un tiempo valioso con los demás.

Explique brevemente las herramientas/metodologías que incluye:

Los talleres combinan elementos de:

- coreoterapia
- Actividades artísticas
- drama

Explique brevemente cómo se utilizan estas herramientas/tecnologías:

Con el uso de las técnicas mencionadas anteriormente, los participantes buscarán su voz en sus cuerpos y en su imaginación. Y todo ello en un ambiente íntimo de confianza, apertura y acción creativa.

Cómo MBAT está ayudando al sector de la salud mental

- Mejora la autoestima y la autoconciencia
- Cultiva la resiliencia
- Fortalece las habilidades sociales
- Proporciona una autoexpresión saludable

Enlace al sitio web:

Ninguno

Nombre de la Institución/ Estudio de caso:

Marta Szostak, Teatr Muzyczny w Łodzi

Resumen/Conclusión

La investigación en profundidad de los estudios de caso reveló que MBAT no funciona como un concepto integral que combine la atención plena y la terapia artística bajo el mismo marco en los países socios. En cambio, el mindfulness y la arteterapia se utilizan como metodologías separadas en los países socios.

En Chipre, la arteterapia es un enfoque popular. Solo uno de los estudios de caso tenía como objetivo integrar el mindfulness junto con la arteterapia.

En España, el mindfulness se erige como un enfoque popular. A pesar de que los principios de MBAT presentados en el 3er caso de estudio español, no utilizan la terminología de "MBAT" para el enfoque. Por lo tanto, podemos concluir que el MBAT puede existir en España, pero los individuos no utilizan la terminología de "MBAT".

En Dinamarca, podemos encontrar el uso de la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) tanto para la población joven como para la mayor. Sin embargo, MBAT aún no es un enfoque popular en Dinamarca.

En Lituania, las técnicas de mindfulness y las técnicas de arteterapia se utilizan como enfoques separados. Al igual que la mayoría de los países participantes, Lituania carece de MBAT como un enfoque combinado de mindfulness y arteterapia. Además de esto, podemos encontrarnos con el uso de MBSR en Lituania.

En Turquía, la arteterapia es un enfoque popular. El MBAT no está plenamente desarrollado, a pesar de las intenciones actuales de integrarlo en

los servicios de rehabilitación de Turquía. Este intento de desarrollo de MBAT se puede ver en el segundo estudio de caso de Turquía, que tiene como objetivo integrar los movimientos corporales (es decir, los movimientos de danza) con las herramientas artísticas.

En Polonia, la arteterapia se utiliza como un enfoque común entre los terapeutas. Incluso las terapias artísticas tienen un alcance limitado y el MBAT no es muy conocido en Polonia.

En resumen, a continuación se enumeran los métodos más utilizados en los países socios:

- Arteterapia
- Atención plena
- MBSR



Marco legal: Contribución de Chipre





Contribución de España
Contribución de Dinamarca
Contribución de Lituania
Contribución de Turquía
Contribución de Polonia

Introducción

La siguiente sección ofrece un análisis profundo del marco legal en el campo de la salud mental en los respectivos países, incluidos Chipre, España, Dinamarca, Lituania, Turquía y Polonia. Con este análisis, nosotros, como socios, nos involucramos en una investigación profunda sobre el agente responsable de la ley de salud mental, la profesión responsable que está legalmente autorizada para brindar servicios de salud mental, la legislación

relacionada con los problemas financieros de salud mental, la legislación que es específica para la implementación de MBAT en los respectivos países.

Marco jurídico de Chipre

Chipre:	¿Quién es responsable de la ley de salud mental en Chipre?
	La ley de salud mental de Chipre ha sido aprobada con la participación de la Comisión de Salud Mental. El MHC desempeña la función de supervisión en la protección de los derechos de las

	<p>personas con enfermedades mentales y ayuda a la utilización adecuada de la Ley de Salud Mental. Este comité incluye una variedad de miembros de profesiones específicas, incluidos psiquiatras, abogados, representantes del fiscal general, instituciones de salud mental sin fines de lucro, asociaciones de trabajadores sociales y psicológicos y asociaciones de enfermeras panchiprianas.</p>
Chipre:	<p>¿Quién es legalmente responsable de proporcionar servicios de salud mental a los clientes/pacientes en Chipre?</p>
	<p>El tema relacionado con la profesión responsable que puede proporcionar servicios de salud mental a los clientes es un gran problema. Desafortunadamente, existe una ley, pero no una protección legal con respecto a quién administra las psicoterapias (NPCE, 2011). No es sorprendente ver a una persona que se llama a sí misma psicoterapeuta sin tener las calificaciones necesarias. Para practicar la psicoterapia, uno tiene que recibir educación psicológica y entrenamiento de psicoterapia supervisada. Las prácticas también son obligatorias. A pesar de estas reglas, desafortunadamente las personas no calificadas se llaman a sí mismas psicólogos/psicoterapeutas y practican la terapia en organizaciones privadas.</p>
Chipre	<p>¿Cuál es la legislación relativa a las cuestiones financieras de los servicios de salud mental en Chipre?</p>
	<p>El Ministerio de Salud es responsable de la ejecución de los servicios de salud mental de conformidad con la legislación sobre salud mental de Chipre. El objetivo del Ministerio de Salud es proporcionar oportunidades de tratamiento y rehabilitación para apoyar la salud mental de las personas. Los ciudadanos chipriotas tienen el derecho legal de recibir servicios psicológicos gratuitos en los hospitales públicos cuando experimentan cualquier tipo de trastorno mental.</p>



Chipre:	¿Existe legislación sobre la implementación del MBAT en Chipre? En caso afirmativo, responda por quién y cómo se puede impartir el MBAT en términos legales.
	No, no existe ninguna legislación sobre la implementación de MBAT en Chipre. El MBAT es desconocido en Chipre, por lo que crear una legislación para ello parece un proceso largo.

Marco legal de España

España:	¿Quién es el responsable de la ley de salud mental en España?
	<p>En España, la Ley de Salud Mental es la principal norma a través de la cual se regula el tratamiento obligatorio de determinadas personas que tienen un trastorno mental.</p> <p>En 2011 se aprobó la Ley 33/2011, de 4 de octubre, de Asuntos Generales de Salud Pública, que contiene los principios generales de salud pública.</p> <p>En 2012, el Real Decreto-ley 16/2012, de 20 de abril, por el que se establecen medidas urgentes para garantizar la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud y mejorar la calidad y seguridad de sus servicios, introdujo determinadas reformas para garantizar la viabilidad y ordenar el sistema de prestaciones.</p> <p>Sobre la legislación en salud mental hay algunos artículos al respecto:</p> <ul style="list-style-type: none">· Artículo 39: Los poderes públicos velarán por la protección social, económica y jurídica de la familia.· Artículo 43: Se reconoce el derecho a la protección de la salud. Es responsabilidad de las autoridades públicas organizarse y actuar como guardianes de la salud pública a través de medidas preventivas y la prestación de los servicios necesarios.· Artículo 49: Los poderes públicos implementarán una política de prevención, tratamiento, rehabilitación e integración de las personas con discapacidad física, sensorial o mental.
España:	¿Quién es legalmente responsable de la prestación de servicios de salud mental a los clientes/pacientes en España?
	<p>En España la responsabilidad de la prevención, promoción y protección de la salud mental forma parte del marco del Sistema Nacional de Salud y de los diferentes servicios públicos. Los poderes públicos garantizarán todos los recursos necesarios para</p>

	llevar a cabo las funciones de prevención, promoción y atención a las personas con problemas de salud mental a través de los equipos de atención primaria. Es responsabilidad de las administraciones sanitarias públicas dotar de personal sanitario suficiente para hacer efectiva la garantía de tiempo en la atención a la salud mental.
España:	¿Cuál es la legislación en materia económica de los servicios de salud mental en España?
	La financiación y la forma en que se asignan los fondos son cuestiones clave en la política sanitaria, ya que pueden actuar como incentivo u obstáculo para la reforma del sistema. La tarea clave en este ámbito se ha confiado a la Red Europea de Economía de la Salud Mental. Aunque no se conoce el porcentaje real del gasto en atención mental y las estimaciones no son fiables, alrededor del 5% del gasto sanitario total puede atribuirse a la salud mental. El nivel de financiación de la salud mental es bajo en comparación con muchos países de la UE, por lo que la financiación es ineficiente e injusta. La atención de la salud mental está integrada en el sistema público de salud y, por lo tanto, depende en gran medida de la financiación pública. Los mecanismos de financiación no difieren de los de otros sectores de la salud, ya que los servicios reciben la mayor parte de su financiación de una parte de los ingresos fiscales.
España:	¿Existe legislación sobre la implantación del MBAT en España? En caso afirmativo, responda por quién y cómo se puede impartir el MBAT en términos legales.
	En España no existe una legislación específica sobre la implantación de MBAT o métodos relacionados con el MBAT debido a su difusión relativamente reciente. Los profesionales que administran esos métodos deben estar capacitados y educados para ello, en términos legales, esos métodos deben ser administrados por personal de atención médica en el campo de la atención de la salud mental específicamente capacitado y dentro de los establecimientos de salud pública.

Marco jurídico de Dinamarca

Dinamarca :	¿Quién es responsable de la ley de salud mental en Dinamarca?
	<p>En Dinamarca, el gobierno es responsable de la legislación sobre salud mental. En la actualidad, se acaba de elaborar un plan decenal en el campo de la psiquiatría, con un mayor enfoque en la salud mental. En plan de 10 años para psykiatrien Psykiatrifonden Sundhedsloven (retsinformation.dk) Serviceloven (retsinformation.dk)</p>
Dinamarca :	¿Quién es legalmente responsable de proporcionar servicios de salud mental a los clientes/pacientes en Dinamarca?
	<p>La Autoridad Danesa de Salud trabaja sobre la base de la definición de salud mental de la OMS como un estado de bienestar en el que el individuo puede desarrollar sus capacidades, hacer frente a los desafíos cotidianos y al estrés y entrar en comunidades con otras personas. Mental sundhed - Sundhedsstyrelsen</p> <p>Son los municipios y las regiones los responsables de proporcionar tratamiento y servicios a las personas afectadas por problemas de salud mental. La Ley de Salud y la Ley de Servicios regulan los derechos de los ciudadanos y los pacientes a las ofertas. Sundhedsloven (retsinformation.dk) Serviceloven (retsinformation.dk)</p>

	Psiquiatra, psicólogo, psicoterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermeras, fisioterapeutas especialmente capacitados, educadores sociales, educadores especialmente capacitados, etc.
Dinamarca	¿Cuál es la legislación relativa a las cuestiones financieras de los servicios de salud mental en Dinamarca?
	El seguro de salud proporciona subsidios para el tratamiento psicológico sobre la base de criterios especiales. Además, se garantiza el tratamiento en las Regiones para grupos de diagnóstico especial. Varios lugares de trabajo privados y municipales tienen seguros de salud especiales que cubren las ofertas para un psicólogo, también mindfulness, por ejemplo, en relación con el estrés y la depresión. Mindfulness i kommuner og regioner (au.dk) Sundhedsloven (retsinformation.dk).
Dinamarca :	¿Existe legislación sobre la implementación del MBAT en Dinamarca? En caso afirmativo, responda por quién y cómo se puede impartir el MBAT en términos legales.
	<p>En Dinamarca no existe legislación sobre MBAT. El Centro de Mindfulness de la Universidad de Aarhus trabaja específicamente para implementar la salud mental a través de proyectos en torno a MBSR, MBKT y Compassion. En el Center for Mindfulness no hay experiencia, conocimiento u oferta de MBAT. Sin embargo, el trabajo se realiza de forma privada con formas creativas de expresión y otras actividades creativas en un enfoque de atención plena.</p> <p>Se están realizando esfuerzos para implementar sistemáticamente los programas de mindfulness MBSR (reducción del estrés basada en mindfulness) y MBKT (terapia cognitiva basada en mindfulness) en regiones y municipios para ciudadanos que sufren estrés, ansiedad, depresión, dolor o trastornos crónicos.</p>

Marco jurídico de Lituania

Lituania:	¿Quién es responsable de la ley de salud mental en Lituania?
	En Lituania, el Ministerio de Salud de la República de Lituania es responsable de la legislación sanitaria, incluida la salud mental. Sus operaciones están autorizadas por la Constitución de la República de Lituania, los decretos emitidos por el Presidente y el Primer Ministro y las leyes aprobadas por el Seimas (Parlamento). Su misión es buscar la unidad nacional y seguir construyendo un estado de bienestar para todos, en el que todos puedan llevar una vida digna, cómoda, segura y saludable (Ministerio de Salud de la República de Lituania, https://sam.lrv.lt/).
Lituania:	¿Quién es legalmente responsable de proporcionar servicios de salud mental a los clientes/pacientes en Lituania?
	De conformidad con la Ley de la República de Lituania sobre la atención de la salud mental (1995), en Lituania se pueden prestar servicios de salud mental en los siguientes centros: <ul style="list-style-type: none">- Establecimiento de salud mental significa una institución de atención médica (pública o no pública) que está acreditada para la atención de salud mental. Si solo una determinada parte (unidad) de una institución de asistencia médica ha

	<p>sido acreditada para dedicarse a la atención de salud mental, el término se aplicará solo a la unidad. En esta Ley el término también es aplicable a los centros psiconeurológicos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - comisión de ética médica significa una comisión formada en un centro de salud mental para abordar los problemas de ética médica; y - centro de salud mental significa una institución municipal acreditada por el gobierno para dedicarse a la atención de la salud mental y proporcionar asistencia social a los enfermos mentales y otras personas; <p>Además, los siguientes especialistas están autorizados a prestar atención de salud mental (atención de salud especializada realizada de conformidad con las normas aprobadas por el Ministerio de Salud de la República de Lituania). Su objetivo es la prestación de ayuda psiquiátrica (diagnóstico, tratamiento de los trastornos de las funciones mentales, prevención oportuna de la exacerbación de las enfermedades mentales), ayudando a una persona a rehabilitarse y volver a la vida en la comunidad):</p> <ul style="list-style-type: none"> - psiquiatra significa un médico facultado por los estatutos de la República de Lituania para ejercer la psiquiatría; - psicoterapeuta significa una persona autorizada por los estatutos de la República de Lituania para practicar la psicoterapia. En el caso de que el psicoterapeuta preste ayuda psiquiátrica al enfermo mental, le serán aplicables los requisitos de esta Ley; - Por psicólogo se entiende una persona facultada en virtud de los estatutos de la República de Lituania para proporcionar ayuda psicológica a los enfermos mentales. Si el psicólogo presta ayuda psicológica al enfermo mental, se le aplicarán los requisitos del capítulo cuarto de esta ley; y - Personal de enfermería significa personal de institución de asistencia médica que atiende a los enfermos mentales.
Lituania:	¿Cuál es la legislación relativa a las cuestiones financieras de los servicios de salud mental en Lituania?

	<p>Existe un seguro médico obligatorio que se estipula en la Ley del seguro médico de la República de Lituania (1996) y en otros instrumentos jurídicos. Todas las personas cubiertas por el seguro médico obligatorio de Lituania deben pagar cotizaciones al seguro médico (Sveikatos priežiūros sistemas vertinimas [Evaluación del sistema de atención médica], 2019).</p> <p>No obstante, los residentes de Lituania tienen que pagar algunos servicios con sus propios recursos personales cuando: *no están cubiertos por el seguro médico obligatorio, *se les prestan servicios de asistencia sanitaria en una institución que no ha celebrado un acuerdo con el Fondo Nacional de Pacientes, * acuden a un médico voluntariamente sin la derivación de su médico (con la excepción de algunos casos en los que la derivación no es obligatoria), * elegir los servicios y procedimientos por su propia voluntad, * tratar de obtener los servicios a los que tiene derecho antes de la designación, * hacer uso de los servicios incluidos en la Lista de Servicios de Pago (Vilniaus teritorinė ligonių kasa. Sveikatos priežiūros paslaugų teikimas ir apmokėjimas, 2019 [Fondo Territorial de Pacientes de Vilna. Prestación y pago de servicios de salud, 2019).</p>
Lituania:	<p>¿Existe legislación sobre la implementación del MBAT en Lituania? En caso afirmativo, responda por quién y cómo se puede impartir el MBAT en términos legales.</p>
	<p>En Lituania no existe legislación relativa a la aplicación de MBAT ni de métodos relacionados con el MBAT. Sin embargo, existe legislación para el trabajo de los arteterapeutas. Terapeuta de arte (y arte, arte como pintura, musicoterapeutas): una persona que adquiere la calificación profesional del terapeuta.</p> <p>Un terapeuta de arte trabaja junto con especialistas en atención de salud personal y solo en una institución de atención de salud personal que tenga una licencia de atención de salud personal de la institución, lo que otorga el derecho a proporcionar servicios de atención médica personal, que de acuerdo con los requisitos de los actos legales deben ser presentados por un terapeuta de arte junto con otros profesionales de atención médica personal.</p>

	Además, los terapeutas de arte se guían por la ley de salud de la República de Lituania en su ley de sistema de actividades profesionales, la ley de instituciones de atención médica de la República de Lituania, Lituania La Ley de la República de Derechos de los Pacientes y Compensación por Daños a la Salud, Requisitos y otros actos legales de arte que regulan las actividades de los terapeutas, estatutos (reglamentos) de la institución donde trabajan, normas de procedimiento interno y descripción de puestos de trabajo (Įsakymas dėl meno terapeuto veiklos reikalavimų patvirtinimo, 2019).
--	--

Marco jurídico de Turquía

Turquía:	¿Quién es responsable de la ley de salud mental en Turquía?
	El Ministerio de Salud, el Ministerio de Familia y Políticas Sociales, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social son las instituciones gubernamentales responsables de la salud mental en Turquía. Los diferentes centros y dependencias que prestan servicios relacionados con la salud mental en estos cuatro ministerios prestan servicios sobre el terreno.
Turquía:	¿Quién es legalmente responsable de proporcionar servicios de salud mental a los clientes/pacientes en Turquía?

	Es responsabilidad y autoridad de los psiquiatras diagnosticar todo tipo de problemas mentales, planificar el tratamiento y aplicar la psicoterapia adecuada, así como la medicación y otros métodos de tratamiento. Ningún otro grupo profesional tiene la autoridad para realizar estas prácticas de forma independiente.
Turquía:	¿Cuál es la legislación relativa a las cuestiones financieras de los servicios de salud mental en Turquía?
	Cuando nos fijamos en la legislación sobre las cuestiones financieras de los servicios de salud mental en Turquía, vemos la información más completa en la Circular de Remisión de Salud Mental. En consecuencia, el Ministerio de Salud también atiende las necesidades de tratamiento urgente de las personas con problemas de salud mental. Los servicios de atención primaria de la salud se prestan bajo la garantía del Estado. Los servicios de tratamiento que recibirán en las próximas etapas se prestan de forma gratuita en instituciones establecidas con instalaciones estatales.
Turquía:	¿Existe legislación sobre la implementación del MBAT en Turquía? En caso afirmativo, responda por quién y cómo se puede impartir el MBAT en términos legales.
	En Turquía no existe legislación relativa a la aplicación de MBAT o métodos relacionados con MBAT. Los métodos relacionados con el MBAT son un método que acaba de empezar a utilizarse y se ha generalizado en los procesos de rehabilitación actuales. Legalmente, los métodos MBAT o relacionados con MBAT generalmente serán ofrecidos por psicólogos especialistas.

Marco jurídico de Polonia

Polonia:	¿Quién es responsable de la ley de salud mental en Polonia?
	De conformidad con las disposiciones de la Ley de protección de la salud mental, la protección de la salud mental en Polonia corre a cargo de los órganos e instituciones gubernamentales y locales establecidos con ese fin.

	Pueden participar en las actividades de protección de la salud mental las asociaciones y otras organizaciones sociales, fundaciones, gobiernos profesionales, iglesias y otras asociaciones religiosas, así como grupos de autoayuda de pacientes y sus familias, y otras personas físicas y jurídicas.
Polonia:	¿Quién es legalmente responsable de proporcionar servicios de salud mental a los clientes/pacientes en Polonia?
	<p>La atención de la salud de las personas con trastornos mentales se presta en la atención primaria y especializada, especialmente en la atención psiquiátrica, en forma de atención de emergencia, ambulatoria, diurna, hospitalaria y comunitaria, así como en hogares de ancianos.</p> <p>La entidad médica que opera el centro de salud mental brinda atención integral de salud a las personas con trastornos mentales en un área territorial definida en la modalidad de atención de emergencia, ambulatoria, de día, hospitalaria y comunitaria.</p>
Polonia:	¿Cuál es la legislación relativa a las cuestiones financieras de los servicios de salud mental en Polonia?
	No se cobrará ninguna tarifa a una persona con un trastorno mental por los servicios de atención de salud mental que se le brinden.
Polonia:	¿Existe legislación sobre la implementación del MBAT en Polonia? En caso afirmativo, responda por quién y cómo se puede impartir el MBAT en términos legales.
	No.



Resumen/Conclusión

En Chipre, la comisión de salud mental del gobierno (Ministerio de Salud) es responsable de la ley de salud mental. Las regulaciones relativas a la prestación de servicios de salud mental a los pacientes necesitan mejoras, ya que las personas pueden llamarse fácilmente psicólogos. En los casos de trastornos de salud mental, el gobierno ofrece terapias psicológicas gratuitas para los pacientes. Lamentablemente, no existe legislación para la aplicación de la MBAT en Chipre.

En España, el gobierno (es decir, la Ley de Salud Mental) es responsable de la ley de salud mental y los administradores de salud pública brindan servicios de salud mental a los clientes. El nivel de financiación atribuido al presupuesto de la Red Europea de Economía de la Salud Mental es bajo en comparación con otros países de la UE. No existe una legislación específica para la implantación del MBAT en España.

En Dinamarca, el gobierno es responsable de la salud mental y los psiquiatras, psicólogos, psicoterapeutas, terapeutas vocacionales, enfermeras, fisioterapeutas especialmente capacitados, educadores sociales, educadores especialmente capacitados, etc., pueden proporcionar servicios de salud mental a los clientes. El seguro de salud proporciona subsidios para el tratamiento psicológico sobre la base de criterios específicos. En cuanto a la aplicación de la MBAT, no existe legislación.

En Lituania, el Ministerio de Salud es responsable de la ley de salud mental. Los especialistas, incluidos psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas, son responsables de brindar servicios de salud mental a los clientes. El seguro de salud cubre algunos de los gastos de los servicios, pero los clientes aún



deben cubrirlos con sus propios recursos si no cumplen con los criterios. Desafortunadamente, no existe una legislación directa sobre la implementación del MBAT en Lituania y en el futuro se deben editar las leyes actuales sobre terapia y terapia artística.

En Turquía, el Ministerio de Salud es responsable de la salud mental. Principalmente, los psiquiatras son responsables de proporcionar servicios de salud mental a los clientes. El Ministerio de Salud cubre el tratamiento urgente de las personas con trastornos de salud mental. No existe legislación para la aplicación del MBAT en Turquía.

En Polonia, las instituciones gubernamentales son responsables de la ley mental. Principalmente, los psiquiatras brindan servicios de salud mental a los clientes. El tratamiento es gratuito para los clientes con trastornos de salud mental. No existe ninguna legislación sobre la aplicación del MBAT en Polonia.

En resumen, los sectores de salud mental del gobierno determinan la ley de salud mental en los respectivos países. La mayoría de las leyes establecían a los psiquiatras, psicólogos y psicoterapeutas como agentes responsables que pueden proporcionar servicios de salud mental. Los servicios de salud mental son gratuitos en los países de los socios, sin embargo, esto varía, ya que puede depender de los criterios específicos. En todos los países no existe legislación sobre la aplicación de la MBAT.

Mapa de Oportunidades

Las oportunidades en los países socios de Europa que pueden centrarse en la terapia artística basada en la atención plena para personas mayores podrían trazarse de la siguiente manera:

1. Residencias de ancianos: Para apoyar el bienestar mental, emocional y físico de las personas mayores, las personas que trabajan en varias residencias de ancianos e instituciones de vida asistida en la UE pueden proporcionar MBAT a las personas mayores.
2. Organizaciones sin ánimo de lucro: En Europa, las organizaciones sin ánimo de lucro que se centran en el bienestar emocional y mental de las personas mayores podrán utilizar el MBAT para proporcionarles programas de arteterapia.
3. Centros comunitarios: En Europa, los centros comunitarios a menudo ofrecen una variedad de actividades y eventos para personas mayores. Este tipo de instalaciones podrían beneficiar a las personas mayores con el uso de las actividades de MBAT.
4. Prácticas privadas: Los terapeutas independientes que utilizan la terapia artística en sus sesiones podrían prestar sus servicios a las personas mayores utilizando MBAT.

En conclusión, las personas que pueden trabajar como terapeutas de arte, psiquiatras, psicólogos, enfermeras, fisioterapeutas especialmente capacitados y otros profesionales relacionados con el arte y/o la salud física o mental que tratan con personas mayores pueden utilizar las actividades de MBAT como una alternativa, que tienen como objetivo lograr resultados positivos en la salud y el bienestar mental de las personas mayores.

Referencias

A tu lado. (2017). Actividades y recursos artísticos basados en la atención plena para niños y padres. Obtenido de <https://www.alongsideyou.ca/wp-content/uploads/2017/01/ArtandMindfulnessForFamilies.pdf>

Animate psicología Palma de Mallorca. (s.f.). Más información sobre la reserva de citas. Recuperado el 24 de junio de 2022 de <http://www.animate.com.es/>

Arlin Cuncic. (2021, 16 de julio). Los beneficios de la arteterapia basada en mindfulness. Muymuy bien. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189#:~:text=Mindfulness%2Dbased%20art%20therapy%20combines,end%2Dof%2Dlife%20concerns.>

Arteterapia y Mindfulness. (s.f.) Recuperado de: <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-art-therapy/>

Carla Parks. (2022, 8 de octubre). Navegar por los servicios de salud mental en España puede ser un reto, pero esta guía te ayudará a entender el sistema y el apoyo que se ofrece. Recuperado de <https://www.expaica.com/es/healthcare/healthcare-services/mental-health-in-spain-170747/>

Instituto Carlos III, Ministerio de Educación y CCAA (19 de diciembre de 2011). El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad publica el primer documento de análisis de situación de las terapias naturales. Obtenido de <https://www.sanidad.gob.es/novedades/docs/analisisSituacionTNatu.pdf>

Cuncic, A., (2021, 16 de julio). Los beneficios de la arteterapia basada en mindfulness. Recuperado el 11 de noviembre de 2022 de <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>

Dėl šeimos gydytojo modelio įgyvendinimo [Sobre la aplicación del modelo del médico de familia]. (2016). Nacionalinė sveikatos taryba [Nacional de salud]

Consejo]. Nº N-2. Recuperado en línea: <http://sveikatostaryba.lt/wp-content/uploads/2017/01/Del-seimos-gydytojo-institucijos-modelio-igyvendinimo.pdf>

Fombona, Javier y Agudo-Prado, Susana y Pascual Sevillano, María Ángeles. (2012). Usos de las herramientas digitales entre las personas mayores. Comunicar. 20. 193-201. 10.3916/C39-2012-03-10.

Baños de bosque, mindfulness con burros y vinos naturales protagonizan la reapertura de La Donaira (21 de abril de 2021). Serranía secreta, Obtenido de <https://www.secretserrania.com/2021/04/forest-bathing-mindfulness-with-donkeys-and-natural-wines-feature-at-the-reopening-of-la-donaira/>

Grupo Parlamentario Confederal de Unidas Podemos-En Comú Podem-Galicia en Común. (17 de septiembre de 2021). Proposición de Ley General de Salud Mental. Recuperado de https://www.congreso.es/public_oficiales/L14/CONG/BOCG/B/BOCG-14-B-185-1.PDF

Gyanberry (s.f.). Lista de las 4 mejores universidades de España que ofrecen cursos de Licenciatura en Arteterapia. Recuperado el 23 de junio de 2022 de <https://gyanberry.com/list-of-top-universities-in-spain-offering-bachelor-of-art-therapy-course/>

Jefe de Estado (11 de octubre de 1995). La prevención de Riesgos Laborales, Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

↑ Kerri Bevis (19 de agosto de 2020). VIDEO DE ARTE: Actividad de dibujo de MINDFULNESS de 15 minutos utilizando estrategias de Arteterapia. Obtenido de <https://youtu.be/FO67ZF3Yh4U>

La mancloa (s.f.). Sistema Nacional de Salud, Recuperado el 11 de noviembre de 2022 de <https://www.lamoncloa.gob.es/lang/en/espana/stpv/spaintoday2015/health/Paginas/index.aspx>

L. Salvador-Carulla, M. Garrido, D. McDaid, J.M. Haro (marzo de 2006). Financiación de la atención en salud mental en España: contexto y cuestiones críticas. [Revista Europea de Psiquiatría](#). Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632006000100004

Arteterapia Metafora (s.f.). CURSOS DE ARTETERAPIA. Recuperado el 23 de junio de 2022 de <https://www.metafora-art-therapy.org/art-therapy-courses-in-barcelona/>

Morin, A. (2021). Los beneficios de la arteterapia basada en mindfulness. Recuperado de: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-based-art-therapy-4588189>.

Nicky Roland. (s.f.). ARTETERAPIA BASADA EN MINDFULNESS (MBAT). Recuperado el 21 de junio de 2022 de <http://www.arttherapyandmindfulness.com/about/mindfulness-based-arttherapy/#:~:text=The%20benefits%20of%20mindfulness%2Dbased,compassion%20for%20yourself%20and%20others>.

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.

Pickett S. M., et al. (2022, junio). La comparación de intervenciones breves de atención plena y relajación en línea para reducir el estrés y mejorar los resultados relacionados con el sueño en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Universitaria Americana*.

Renacimiento. (s.f.). Descripción de los cursos de inscripción y capacitación de Renacimiento. Recuperado el 24 de junio de 2022 de <https://www.academiarenacimientomallorca.com/>

Roseline de Thélín. (s.f.). Artista Visual - Coach de Creatividad - Agente de Cambio Profesor de Artes Expresivas - Arteterapeuta. Recuperado el 20 de junio de 2022 de <https://www.roselinedethelin.com/>

Smith, K. (29 de octubre de 2022). Mindfulness y sostenibilidad: cómo practicar para el planeta. Recuperado el 11 de noviembre de 2022 de <https://www.livekindly.com/mindfulness-sustainability-how-to-practice/>

Sistema Nacional de Salud (s.f.). Wikipedia, Recuperado el 11 de noviembre de 2022 de https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_National_Health_System

SUKHA Proyecto mindfulness. (s.f.). Mindfulness y arte. Recuperado el 22 de junio de 2022 de <https://www.sukhamindfulness.com/curso-de-mindfulness-y-art>

Sediento de arte. (21 de agosto de 2019). Pros y contras de ser arteterapeuta. Obtenido de <https://youtu.be/7bcxJFP9hE0>

Debemos regular las terapias complementarias y no acosarlas" (marzo de 2019). Cuerpo y Mente.ASyMI. Obtenido de <https://asymi.es/entrevistas-inspiradoras/deberiamos-regular-las-terapias-complementarias-y-no-hostigarlas/>

Retiro de Yoga, Arte y Naturaleza (s.f.). Casa caudrau, Recuperado el 4 de noviembre de 2022 de <https://www.casacuadrau.org/>

Yona Lunskey, Andrew Jahoda, Patricia Navas, Sabrina Campanella, Susan M. Havercamp (25 de febrero de 2022). La salud mental y el bienestar de los adultos con discapacidad intelectual durante la pandemia de COVID-19: una revisión narrativa. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jppi.12412>



Retiro de 7 días de arteterapia, senderismo y yoga en España (s.f.) Tripaneer, Recuperado el
31 de octubre, de
<https://www.bookyogaretreats.com/casa-cuadru-yoga-art-and-nature-retreats/7-days-art-therapy-hiking-yoga-retreat-in-spain>

