



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: TOOLKIT - Técnicas de pintura



Co-funded by
the European Union



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

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

Breve resumen/introducción sobre estas técnicas	3
1. Masa de arcilla y paiting	5
2. Título del ejercicio: Relajación con pintura de arcilla	6
3. Título de la técnica: ARTE DEL MARMOLEADO DE EBRU	8
4. Título de la técnica: Pintura sobre piedra	10
5. Título del ejercicio: Colorea los espacios vacíos	12
6. Título del ejercicio: Body Scan (Música)	13
7. Otras técnicas de pintura	14
8. Título del ejercicio: Actividades diarias	14
9. Título del ejercicio: Dibuja un corazón	16

Breve resumen/introducción sobre estas técnicas

La pintura nos conecta con los colores, los símbolos y el movimiento corporal. Todos estos "ingredientes" son claves que abren nuestra conciencia al "ahora", a la dimensión presente donde el estrés, el ego, etc. desaparecen cuando entramos en ella. Las energías que están dentro de nosotros y necesitan ser transformadas pueden ser exteriorizadas a través de la pintura, creando una práctica teórica muy poderosa.



Dibujar brinda a las personas una forma segura de expresar sus ideas, sentimientos, preocupaciones, problemas, deseos, esperanzas, sueños y anhelos. Actúa como una plataforma para la expresión de problemas y creencias tanto conscientes como inconscientes. La libertad de expresión creativa le da al individuo la capacidad de expresar su mundo interior y exterior como mejor le parezca. No se hacen juicios, y se informa a las personas mayores que son libres de dibujar como deseen. A los adultos mayores se les proporciona preferiblemente marcadores, pasteles al óleo y, ocasionalmente, crayones y lápices de colores. Las personas mayores parecen preferir el uso de marcadores para sus dibujos. Según Susan Buchalter, autora de "Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults" (2011), lo mejor es proporcionar a las personas mayores dos tamaños diferentes de papel (27,5x35cm y 22,9x30,5 cm). De esta manera, las personas mayores pueden elegir los materiales que quieren expresarse. La toma de decisiones es crucial, ya que mejora las capacidades cognitivas, promueve la independencia y aumenta la autoestima.

Los grupos de personas mayores son más efectivos cuando se organizan y se les dan instrucciones claras. Las normas y conceptos artísticos siempre pueden ser seguidos o alterados por el participante, ya que de esta manera se suele fomentar la motivación y la creatividad. Las personas mayores que dudan en dibujar suelen participar si el papel tiene algún tipo de estructura, por ejemplo, incluyendo un círculo que ya se ha creado. Las personas con formación artística son una excepción a esta regla; Es posible que les guste crear sus propios diseños.

Las personas mayores pueden examinar, analizar y relacionarse con las representaciones y figuras que se muestran cuando se discute la obra de arte durante la sesión. Esto permite la conversación entre el grupo y da la oportunidad de

retroalimentación. El dibujo de símbolos da espacio para la discusión grupal y la expresión de ideas que de otro modo no se expresarían verbalmente. Las personas mayores se benefician de los dibujos de varias maneras. Pueden conservarse y utilizarse como referencia más adelante en la terapia. Además, sirven para ilustrar una colección de pensamientos, problemas y soluciones de las personas mayores. Las imágenes actúan como herramientas para la comunicación, el desarrollo y la comprensión.

1.Masa de arcilla y paiting

La pintura en arcilla en el entrenamiento de terapia artística basada en la atención plena para las personas mayores es un gran método para la actividad creativa y la expresión emocional".

Imagina un mundo en el que una mano lava a la otra, en el que dos manos se unen y crean algo".

La pintura con arcilla durante el entrenamiento de arteterapia basada en la atención plena en personas mayores puede ofrecer muchos beneficios, como el equilibrio emocional, la reducción del estrés y la conciencia mental, además de proporcionar a las personas una herramienta de expresión creativa.

"Esculpir y pintar arcilla es una aventura en la que tu imaginación se hace realidad."
- Paul Cezanne. Este proceso ayuda a los adultos mayores a expresarse, dar sentido a sus estados emocionales y descubrir su potencial interior.

"Sentir la textura de la arcilla es una forma de adentrarse en el alma. Puedes encontrar la paz trabajando con él." - Isamu Noguchi

"La arcilla es un arte que combina dar forma, colorear y dar vida".

La pintura de arcilla puede apoyar el bienestar emocional, mental y social de los adultos mayores y servir como un medio de expresión creativa.

"La arcilla te permite dar rienda suelta a tu imaginación. Elimina los límites y deja fluir tu creatividad".

La pintura con arcilla puede proporcionar una serie de beneficios a los adultos mayores. Estos son algunos de los beneficios de la pintura con arcilla en el entrenamiento de terapia artística basada en la atención plena para adultos mayores:

- Expresión emocional y relajación: La pintura de arcilla puede ayudar a los adultos mayores a expresar su mundo interior y su estado emocional. El uso de colores y patrones puede proporcionar un vehículo para expresar experiencias emocionales. Este proceso puede reducir el estrés y proporcionar relajación y calma mental.
- Autodescubrimiento y expresión: El proceso de pintura con arcilla anima a los adultos mayores a explorarse a sí mismos y expresar su mundo interior. La creatividad y la originalidad pueden aumentar la confianza en sí mismos de los adultos mayores.
- Conciencia mental y concentración: La pintura con arcilla puede mejorar la atención y las habilidades de concentración mental. Al pintar patrones, los

adultos mayores pueden aumentar su capacidad para dirigir sus mentes a la conciencia del momento.

- Interacción y conexión social: Las actividades grupales de pintura con arcilla pueden ayudar a los adultos mayores a reunirse para fortalecer sus conexiones sociales e interactuar en un entorno de apoyo.
- Armonía y paciencia: La pintura con arcilla es un proceso que requiere paciencia y atención. Puede ayudar a los adultos mayores a desarrollar adaptabilidad y paciencia al observar cómo cambian las piezas de cerámica a medida que se les da forma y se pintan con el tiempo.
- Encontrar significado y contar historias: La pintura de arcilla permite a los adultos mayores contar sus historias internas y encontrar significado en los patrones creados. Esta puede ser una experiencia emocional y mentalmente útil.

2. Título del ejercicio: Relajación con pintura de arcilla

Beneficios:

- Desarrollar habilidades de atención y enfoque
- Apoyo a la memoria y las funciones cognitivas
- Expresión emocional

Materiales necesarios:

- Bicarbonato
- Almidón
- Pintura a base de agua
- Pincel

Instrucciones de aplicación

Inicio de la Fase 1: Al comenzar esta práctica, los participantes pueden responder si han trabajado con Clay antes.

Siguiente fase:

- Toma un vaso para medir.
- Agregue bicarbonato de sodio a la mitad del vaso.
- Agregue la mitad del bicarbonato de sodio, el almidón y el agua.

Etapas 2:

- Conformado por amasado;
- Amasar con las manos hasta que espese.

- A continuación, da formas con la mano o con cualquier herramienta que desees.

En esta etapa, los participantes pueden expresar sus sentimientos. Tienen que poner todo tipo de tristeza, alegría, rabia en la arcilla que tienen en sus manos, y ayudarles a darse cuenta de sus experiencias interiores, proporcionar expresión emocional y explorar su creatividad haciéndose preguntas como:

- ¿Qué te parece trabajar en arcilla?
- ¿Puedes notar cómo te afectan estos pensamientos?
- ¿Cómo diriges tu atención cuando trabajas en arcilla?
- ¿Qué estrategias utilizas para lidiar con la sensación de estar disperso?
- ¿Cómo experimentas cada uno de tus movimientos en la tierra batida?
- ¿Cómo haces una conexión entre tu destreza, tus movimientos y tu cuerpo?

Etapa 3: secado y coloración;

- Espera a que la arcilla se seque.
- Pinta con pinturas a base de agua disponibles en casa.

Después de esta pintura, los participantes pueden responder

- ¿Los colores y patrones que aplicas en la arcilla tienen un significado?
- ¿Cuáles son tus experiencias de vida o sentimientos en relación con estos colores y patrones?
- ¿Cómo te das cuenta de tu mente o pensamientos mientras pintas?
- ¿Qué pensamientos o impulsos surgen?
- ¿Qué sientes en tu cuerpo durante el proceso de pintura?
- ¿Cómo puedes notar las reacciones de tu cuerpo?
- ¿Cómo diriges tu atención mientras pintas?
- ¿Cómo mantienes la concentración y gestionas la sensación de dispersión?
- ¿Cómo conectas contigo mismo mientras pintas?
- ¿Sientes que estás experimentando un diálogo interior o un proceso de descubrimiento?

Consejos:

Esta técnica puede liberar y aliviar fácilmente muchas emociones que las personas no pueden afrontar o expresar. Puede expresar sus sentimientos no solo haciendo masa de arcilla, sino también usando diferentes colores. Con base en las respuestas de los participantes, los terapeutas pueden brindar apoyo más específico para comprender las dificultades emocionales, los patrones de pensamiento o los bloqueos emocionales y avanzar en el proceso de terapia.



3. Título de la técnica: ARTE DEL MARMOLEADO DE EBRU

El arte del marmoleado es una artesanía tradicional turca en la que las pinturas que gotean sobre la superficie del agua crean textura y patrón.

"El arte Ebru es la creación de un festín visual donde los colores y los patrones bailan en armonía".

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

"Lidiar con el arte del marmoleado es crear una pintura que refleje tu alma y agregue color a la vida".

Con el arte del marmoleado, los adultos mayores pueden descubrir su creatividad artística y liberar su expresión emocional.

"El arte del marmoleado es una pintura donde los colores fluyen libremente y se combinan para crear una armonía única, y nutre el alma".

Como resultado, el arte del marmoleado se puede utilizar como una herramienta única en la terapia artística basada en la atención plena para adultos mayores. Puede mejorar el bienestar general de los adultos mayores al proporcionar beneficios emocionales y mentales.

Hay muchos beneficios generales de usar el arte del marmoleado en la terapia artística basada en la atención plena para las personas mayores. Algunos de estos beneficios son:

Relajación física: Hacer arte marmoleado puede ayudar a los adultos mayores a relajarse físicamente. Los movimientos realizados al extender las pinturas sobre el agua pueden contribuir a la relajación de los músculos y a la reducción del estrés corporal.

Aumentar el bienestar emocional: El arte del marmoleado puede aumentar el bienestar emocional de los adultos mayores. Como medio de expresión artística, el marmoleado permite el descubrimiento, la expresión y el procesamiento de las emociones internas. Esto, a su vez, puede mejorar la estabilidad emocional y el bienestar de los adultos mayores.

Alivio del estrés: El arte del marmoleado puede ser eficaz para reducir el estrés en los adultos mayores. Observar la propagación de los colores y la formación de patrones puede proporcionar alivio mental y emocional. El arte del marmoleado puede ayudar a los adultos mayores a relajarse al alejar sus mentes de las fuentes de estrés.

Desarrollo de la agudeza mental y la memoria: El arte del marmoleado puede contribuir a que los adultos mayores mejoren su agudeza mental y sus habilidades de memoria. El equilibrio de los colores, los patrones de planificación y el uso de diferentes toques proporcionan estimulación mental y estimulan la función cerebral.

Aumentar la confianza: El arte del marmoleado puede aumentar la confianza en sí mismos de los adultos mayores. El descubrimiento de sus propios talentos, el desarrollo de habilidades de expresión creativa y la creación de hermosas obras aumentan la confianza en sí mismos de los adultos mayores.

Conexiones sociales: El arte del marmoleado puede fortalecer las conexiones sociales entre los adultos mayores. Hacer marmoleado juntos permite que los adultos mayores compartan una actividad común. Da la oportunidad de compartir experiencias e interactuar entre sí. Esto puede contribuir a la formación de redes de apoyo social y al establecimiento de relaciones significativas entre los adultos mayores.

Autoexpresión: El arte Ebru ofrece a los adultos mayores la oportunidad de expresarse a través del arte. Al manipular colores y patrones, los adultos mayores son los únicos capaces de expresarse y expresar sus sentimientos internos.

Estos beneficios del arte del marmoleado pueden aumentar la conciencia de los adultos mayores, contribuyendo al bienestar general y a la mejora de la calidad de vida.

4. Título de la técnica: Pintura sobre piedra

Materiales: Piedra natural en diferentes tamaños y formas, poscatusch en diferentes colores

Dónde se realiza la actividad: Un buen asiento en una mesa dentro o fuera del jardín, sala de jardín

Qué pintar: Patrones, escribir pequeñas citas, símbolos, plantas, animales, etc.

La actividad se puede dividir en dos actividades

Actividad 1: Encontrar piedras en la naturaleza

Sal a caminar, por ejemplo, por la playa o en el bosque, donde es posible encontrar piedras.

Fase 0:

Instrucción en la actividad de pintar sobre piedra

Fase 1:

Prepárate para la caminata con ropa y calzado adecuados. Llevar agua potable, una canasta o bolsa para piedras.

Fase 2:

Indique que la caminata se realiza en silencio. Tenemos la intención de estar aquí. Fíjate en el cuerpo y en la respiración. Independientemente de lo que se note, practiquemos el reconocimiento de lo que sentimos. A continuación, observe cuál es el estado de ánimo en este momento. Independientemente del estado de ánimo, está perfectamente bien. No debe ser rechazado. Fíjate en los pensamientos. ¿Hay muchas reflexiones y cuál es el contenido?

Los participantes se preparan para la caminata y el instructor indica que los participantes caminen a un ritmo adecuado para el individuo. Acuerde, si es necesario, dónde se reunirá de nuevo en un momento dado, por ejemplo, después de 30 minutos. También en este caso, el instructor ha instruido cómo los participantes caminan prestando atención a las impresiones sensoriales, pensamientos y sentimientos a lo largo del camino, mientras que al mismo tiempo encuentran espacio.

Fase 3:

Los participantes ahora salen a recolectar piedras y practican estar presentes aquí y ahora por su cuenta al mismo tiempo que la actividad de recolectar piedras que son adecuadas para ser pintadas.

Fase 4:

El instructor vuelve a reunir a los participantes y finaliza la actividad. Se puede concluir que los participantes se turnan para mostrar la piedra que más les gusta y explicar por qué en una frase. Se puede añadir una breve ronda en la que los participantes cuenten cómo experimentaron el caminar en silencio y tener un enfoque consciente para recolectar piedras. ¿Qué notaron los participantes? El instructor y los demás participantes escuchan sin hacer comentarios.

Actividad 2: Pinta sobre piedras en una mesa en el jardín, terraza, casa de jardín o en el interior.

Fase 0:

Vea posiblemente un video que demuestra la pintura sobre piedra.

Fase 1:

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

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

Fase 2:

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

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

Fase 3:

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

A continuación, los participantes inician la actividad. Encuentra piedras y obtiene ideas para motivos, citas, etc.

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

Fase 4:

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

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

Reflexión:

Literatura:

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

Anne Marie Kirketerp: Psicología artesanal

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

5. Título del ejercicio: Colorea los espacios vacíos

Beneficios: Esta técnica se basa en garabatos y tiene como objetivo ayudar a las personas mayores a lograr la atención plena y la relajación con un resultado creativo. Esta técnica de dibujo se puede combinar con la pintura, mediante el uso de materiales de pintura.

Materiales necesarios: Papel de dibujo, lápices, marcadores, crayones, pasteles al óleo.

Instrucciones para la implementación

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

Fase 1:

Pida a los participantes que dibujen libremente en el papel haciendo bucles, remolinos y líneas sin levantar el papel, utilizando cualquier material de arte de su elección (lápiz, bolígrafo, crayones, marcador, etc.)

A medida que se crucen más líneas, las líneas conectadas crearán más espacios para que los participantes los llenen de colores.

Fase 2:

Para finalizar los patrones, los participantes conectan la línea continua con la línea de salida.

Fase 3:

Los participantes eligen diferentes colores y rellenan los espacios vacíos que se crearon con el material de su elección. (rotuladores, crayones, pasteles al óleo, pintura).

Consejos: Puedes usar música relajante mientras realizas esta actividad



6. Título del ejercicio: Escaneo corporal (Música)

Beneficios: Esta técnica de dibujo consiste en centrarse en el cuerpo de los participantes y en el reflejo de su estado físico de forma consciente. En primer lugar, los participantes pasarán por una experiencia consciente con la ayuda de música de meditación y se centrarán en las partes de su cuerpo, y después dibujarán cómo se sintieron las partes de su cuerpo antes y después del proceso de atención plena / relajación.

Explica los beneficios de la técnica específica que vas a proponer

Materiales necesarios: Papel de dibujo, pasteles, crayones, rotuladores
Enumere los materiales que se necesitan

Instrucciones para la implementación:

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

Fase 1:

Pon música de meditación y haz que los participantes cierren los ojos (si se sienten cómodos haciéndolo) y sugiérales que relajen las cejas, los ojos, la nariz, la boca, la mandíbula, el cuello, los hombros, los brazos, las manos, el pecho, el estómago, los muslos, las piernas y los dedos de los pies. Recorre cada parte del cuerpo lentamente y en voz baja y suave.

Fase 2:

Pida a los participantes que doblen su papel por la mitad. Sugíérales que dibujen cómo se sentía su cuerpo antes del ejercicio en un lado del papel y cómo se sentía su cuerpo después del ejercicio, en el otro lado del papel.

Fase 3:

Discuta sus dibujos para la autorreflexión.

Consejos: Es posible que suene música relajante durante todas las fases.

7. Otras técnicas de pintura

Introducción a la técnica general

Dos de las pocas técnicas de arteterapia sin restricciones son la pintura y el dibujo. Parece liberador y sin restricciones poder pintar cualquier cosa y todo. En cuanto a la pintura, consiste en manipular y contrastar imágenes utilizando lienzos en blanco, pinceles y diversas pinturas, como acuarelas, pinturas acrílicas o pinturas en aerosol.

Además, se necesitan algunos materiales para comenzar a pintar: un lienzo blanco, algo de pintura y algunos pinceles. Las personas mayores suelen preferir pintar escenas realistas, ya que quieren entender lo que están pintando. Además, a menudo pueden frustrarse cuando se ensucian con pintura. El instructor también es quien limpiará cualquier desorden en la sala después de las actividades.

A continuación, se le presentarán diferentes ejemplos de técnicas de pintura artísticas y basadas en la atención plena. (explique en detalle las características de las técnicas que propone relacionadas con el arte involucrado, es decir, música, danza,

pintura, etc. Explique también los beneficios generales que el uso de este tipo de arte puede aportar a los alumnos)

8. Título del ejercicio: Actividades diarias

Beneficios: Esta actividad se centra en conectar las actividades diarias con la atención plena. Esto podría ayudar a las personas mayores a desarrollar la atención plena en su vida cotidiana asociándola con las actividades diarias

Materiales necesarios: Materiales de pintura (canva o papel, pinturas acrílicas o de acuarela, pinceles, vasos de agua, delantales o ropa vieja para proteger la ropa, paletas o platos desechables para mezclar colores)

Instrucciones para la implementación:

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

Fase 1:

Plantea a los participantes las siguientes preguntas:

1. "¿Cuáles son las actividades regulares que te permiten cultivar la atención plena?"
2. "Considere cómo la atención plena podría afectar una acción rutinaria, por ejemplo:
 - "Cómo se puede disfrutar de una taza de café por la mañana o por la tarde"
 - "Cómo disfrutas caminando en la naturaleza"
 - "Escuchar canciones que te hagan sentir tranquilo"
 - "Ver tu programa de televisión favorito"
 - "Cómo practicas la atención plena antes de acostarte para relajarte y dormir".

Fase 2:

Los participantes pintan sus actividades favoritas en las que pueden experimentar la atención plena.

Fase 3:

Los participantes presentan sus pinturas y discuten sus actividades diarias favoritas

Consejos

Explique las instrucciones a las personas mayores de la manera más simple posible, brinde ayuda cuando sea necesario y comentarios positivos durante y después de la actividad.

(proporcionar algún consejo para explicar al formador/facilitador cómo readaptar la actividad para alcanzar otros objetivos de MBAT)



9. Título del ejercicio: Dibuja un corazón

Beneficios: Se les pide a los participantes que pinten un corazón junto con las personas / cosas que aman y lo compartan con el resto del grupo para la discusión. Esto les ayudará a desarrollar su autoconciencia y sus habilidades sociales.

Materiales necesarios: Materiales de pintura (canva o papel, pinturas acrílicas o de acuarela, pinceles, vasos de agua, delantales o ropa vieja para proteger la ropa, paletas o platos desechables para mezclar colores)

Instrucciones para la implementación:

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

Fase 1:

Pida a los participantes que pinten un corazón, incluyendo dentro del corazón personas, objetos, mascotas o cualquier otra cosa que amen y estén en sus corazones.

Fase 2:

Los participantes presentan su pintura al resto del grupo y la discuten.

Consejos: Puedes dar un corazón predibujado a los participantes para ahorrar algo de tiempo. De esta manera, los participantes solo tendrán que pintar dentro del corazón.

(proporcionar algún consejo para explicar al formador/facilitador cómo readaptar la actividad para alcanzar otros objetivos de MBAT)

