



**MBAT4Seniors: La arteterapia basada en  
mindfulness como herramienta eficaz para  
mejorar la salud mental de las personas mayores  
en el contexto de COVID19 pandemia  
2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

**IO1: KIT DE HERRAMIENTAS - Técnicas de lectura**



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.

<b>Breve resumen/introducción sobre estas técnicas</b>	<b>3</b>
<b>Técnica de gratitud</b>	<b>4</b>
<b>Título del ejercicio: Breathing Canvas</b>	<b>6</b>
<b>Poesía mindfulness</b>	<b>8</b>

## Breve resumen/introducción sobre estas técnicas

La lectura también puede ser una práctica de atención plena. Podemos hacerlo con una actitud consciente (y puede ser fácil ya que solemos leer solos en espacios silenciosos como una habitación) pero también porque podemos leer textos que tratan sobre mindfulness, sabiduría, paz interior, etc. La literatura está llena de textos poderosos y útiles que pueden ser de gran utilidad.

# Técnica de gratitud

**"Hoy es el día más feliz de mi vida, porque..."**

Las técnicas de gratitud son ejercicios o prácticas diseñadas para cultivar y expresar sentimientos de gratitud. Estas técnicas alientan a las personas a enfocarse y apreciar los aspectos positivos de sus vidas, relaciones y experiencias. Practicar la gratitud puede ayudar a las personas a cambiar su mentalidad de centrarse en lo que les falta o en lo que está mal a lo que tienen y en lo que va bien.

## **Beneficios:**

Las técnicas de gratitud son importantes por varias razones, ya que ofrecen numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales.

**Mejora de la salud mental:** Practicar la gratitud puede conducir a una perspectiva más positiva de la vida, a una reducción de los síntomas de depresión y a una reducción de los niveles de ansiedad. Fomenta un enfoque en las experiencias y emociones positivas, lo que puede contrarrestar los patrones de pensamiento negativos.

**Bienestar emocional mejorado:** Las técnicas de gratitud pueden ayudar a las personas a ser más conscientes de sus emociones y fomentar una sensación de felicidad y satisfacción. Expresar gratitud puede mejorar el estado de ánimo y aumentar la satisfacción general con la vida.

**Reducción del estrés:** Se ha demostrado que las prácticas de gratitud reducen los niveles de estrés al promover la relajación y reducir la respuesta del cuerpo al estrés. Cuando las personas se enfocan en aquello por lo que están agradecidas, puede ayudarlas a enfrentar situaciones desafiantes de manera más efectiva.

## **Materiales necesarios**

Papel y material de escritura (opcional)

## **Instrucciones para la implementación**

### **Fase 1:**

Toma un pedazo de papel. Usa todos tus sentidos: puedes mirarlo con precisión, puedes tocarlo y sentir el tamaño, el grosor, la forma del papel. Incluso puedes olerlo o probarlo con la punta de la lengua. Tómalo a tu tiempo.

### **Fase 2:**

Toma un lápiz o bolígrafo (puedes usar cualquier otro material de pintura) y piensa en varias cosas que hacen que tu día de hoy sea el día más feliz de tu vida. Puedes escribirlo o pintar cualquier asociación.

### **Fase 3:**

Tómalo a tu tiempo. Concéntrate en tu respiración. Inhala, exhala. Inhala, exhala. Cuando escribas o pintes lo que te hace feliz, tómalo a tu tiempo, no te apresures.

Con cada nuevo pensamiento, di las gracias por lo que hace que tu día sea el más feliz de tu vida.

### **Fase 4:**

Piensa en tantas cosas como puedas, pero no te juzgues si no puedes pensar en nada más. Solo di "Gracias por hoy"

## **Consejos**

Senior puede escribir cosas diferentes o incluso iguales todos los días. Anímelo a trabajar en estas técnicas de gratitud todos los días o tan a menudo como sea posible

## Canva de respiraciónIntroducción a la técnica general

La Terapia Basada en el Arte Mindfulness con Ejercicios de Respiración es un enfoque holístico destinado a promover la autoconciencia, la relajación y la gratitud a través de la combinación de la expresión artística y la respiración enfocada. Esta técnica integra los beneficios de la atención plena, la expresión creativa y la respiración intencional para mejorar el bienestar mental.

# Título del ejercicio: Breathing Canvas

Beneficios1. Mejora de la autoconciencia: La combinación del arte y la respiración consciente permite a las personas conectarse con sus pensamientos y emociones, promoviendo una comprensión más profunda de sí mismas.

2. Reducción del estrés: Participar en el arte consciente mientras se incorpora la respiración intencional ayuda a reducir los niveles de estrés, promoviendo una sensación de calma y relajación.

3. Mejora de la concentración: La práctica anima a las personas a centrarse en el momento presente, mejorando la concentración y la atención a los detalles.

4. Expresión catártica: El proceso creativo sirve como una forma de liberación emocional, permitiendo a las personas expresar sus sentimientos y experiencias a través del arte.

Materiales necesarios: lienzo o papel; herramientas artísticas (pinturas, lápices, rotuladores, etc.).

## Instrucciones para la implementación

### Fase 1:

- Busca un espacio tranquilo y cómodo. Siéntate o párate en una posición relajada.
- Coloca un lienzo o papel frente a ti. Tómame un momento para observarlo con todos tus sentidos. Siente la textura, nota el color y absorbe cualquier aroma asociado con los materiales.

### Fase 2:

- Elige tus herramientas artísticas (pinturas, lápices, rotuladores, etc.). Comienza a crear una representación visual de las cosas que traen felicidad a tu día actual. Esto podría incluir personas, actividades o incluso símbolos abstractos.
- Deja que tu creatividad fluya sin juzgar. Expresa tus pensamientos y sentimientos en el lienzo.

### Fase 3:

- Cambia tu enfoque a tu respiración. Inhala profundamente, exhala lentamente. Presta atención a la sensación de tu respiración entrando y saliendo de tu cuerpo.
- A medida que continúes creando en el lienzo, sincroniza tu respiración con tus movimientos artísticos. Inhala durante los trazos positivos, exhala durante los momentos de liberación o expansión de tu obra de arte.

### Fase 4:

- Con cada trazo o elemento añadido a tu obra de arte, expresa gratitud por los aspectos positivos de tu día. Di "gracias" en silencio o en voz alta por cada pensamiento que contribuya a tu felicidad.
- Tómame tu tiempo y mantente presente en el momento. Si tu mente divaga, llévala suavemente de vuelta a tu respiración y al proceso creativo.

### Fase 5:

- Una vez que sientas una sensación de finalización, tómame un momento para admirar tu obra de arte. Reflexiona sobre las emociones y la gratitud expresadas.
- Concluye la sesión con una última respiración profunda, reconociendo la energía positiva que has infundido en tu creación.

## Consejos

Esta terapia basada en el arte de la atención plena con ejercicios de respiración proporciona una poderosa vía para la autoexpresión, la atención plena y la gratitud, promoviendo el bienestar mental general.

# Poesía mindfulness

## Introducción a la técnica general

La poesía de mindfulness es una forma poderosa de conectar con el corazón de la experiencia de mindfulness. Ya sea que tengamos o no una práctica formal de mindfulness, la poesía de mindfulness puede ayudarnos a mantener, o recuperar, nuestro equilibrio en un mundo de agitación. Pueden inspirarte y acercarte a la maravilla de vivir una vida consciente y compasiva.

## Título del ejercicio: RUMI Guest House

**Beneficios:** Explica los beneficios de la técnica específica que vas a proponer

Es muy natural que queramos resistir y alejar los pensamientos y emociones difíciles. El poema nos ayuda a usar la analogía de una casa de huéspedes para permitir que surjan pensamientos y emociones dolorosas. Para invitarlos a entrar. Permitirles estar presentes. Notar, en detalle, cómo nos hace sentir su presencia. Luego, al igual que una casa de huéspedes, abrimos la puerta y les permitimos espacio y ser libres. Permitirles pasar sin que nos apeguemos a ellos. Esta práctica nos anima a enfrentarnos a nuestros pensamientos y emociones con valentía, calidez y amabilidad.

Cuando estamos en medio de momentos difíciles en nuestras vidas, cuando nuestros corazones están abiertos de par en par, o cuando rumiamos nuestros pensamientos oscuros, a menudo nos detenemos en el dolor.

Rumi nos muestra que, aunque no podamos verlo en ese momento, permitir que pasen las emociones y pensamientos difíciles, crea espacio para que venga algo mejor. Un poco como hacer una limpieza de primavera. Entonces, los pensamientos y emociones desafiantes pueden eventualmente pasar, si se lo permitimos. Como los huéspedes de una casa de huéspedes. Vienen, se van.

## Materiales necesarios:

Un espacio cómodo y tranquilo.

SI el instructor no lee el poema, se necesita lo siguiente:

Un dispositivo o plataforma para reproducir audio

Opcional: auriculares para una experiencia más inmersiva

## Poema de la Casa de Huéspedes RUMI

Este ser humano es una casa de huéspedes.

Cada mañana un recién llegado.

Una alegría, una depresión, una mezquindad,

Llega una conciencia momentánea

como un visitante inesperado.



¡Bienvenidos y entretenidos todos!  
Aunque sean una multitud de penas,  
que barren violentamente tu casa  
vacía de sus muebles,  
Aun así, trata a cada invitado con honor.  
Es posible que te esté limpiando  
para un nuevo deleite.  
El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,  
Encuéntralos en la puerta riéndose,  
e invítalos a entrar.  
Sé agradecido por quien venga,  
porque cada uno ha sido enviado  
como guía del más allá.

## **Instrucciones para la implementación**

### **Fase 1:**

Busca un lugar cómodo y tranquilo. Siéntese o acuéstese en una posición relajada. Tómese un momento para establecer una intención para esta actividad. Podría ser para encontrar la calma, obtener información o simplemente disfrutar de la experiencia. Cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces para centrarte. Deja que los pensamientos persistentes se desvanezcan.

### **Fase 2:**

Reproducir/leer en voz alta, el poema o la grabación de audio. Escucha atentamente las palabras, el ritmo y las emociones transmitidas. Presta atención a los matices de la voz del orador. Fíjate en el tono, el ritmo y las inflexiones sutiles que transmiten significado. Permítete conectarte con las emociones transmitidas en el poema. ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué recuerdos o imágenes evoca? Deja que las palabras pinten imágenes en tu mente. Visualiza las escenas o emociones descritas. Deja volar tu imaginación libremente. A lo largo de la experiencia auditiva, mantén la conciencia de tu respiración. Úsalo como ancla para estar presente.

### **Fase 3:**

Después de que el poema concluya, siéntate en silencio por unos momentos. Reflexiona sobre cómo te hizo sentir la experiencia y cualquier idea que te haya aportado. Tómese un momento para expresar su gratitud por la oportunidad de participar en esta práctica de escucha consciente. Reconoce las emociones y los pensamientos que surgieron.

### **Consejos**

Puedes usar otros poemas de mindfulness en lugar del que se presenta aquí. El uso de otros poemas puede requerir un ligero ajuste de las instrucciones a los participantes. Los ajustes dependen del enfoque del poema de atención plena.