

AD-ART

TERAPIA DE ARTES CREATIVAS (CAT)



El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué son las TAC (terapias de artes creativas)?

La arteterapia promueve la salud psicofísica de la persona y el aumento de sus recursos creativos, expresivos, afectivos, cognitivos y relacionales.

Mediante el uso de materiales artísticos y el proceso creativo, dentro de la relación con el arteterapeuta, la persona se facilita en la expresión y procesamiento de sus vivencias. El camino conduce a la adquisición de herramientas orientadas al cambio y al crecimiento personal.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es TAC (terapias de artes creativas)?

La creatividad no es un "regalo" que pertenece solo a esas pocas personas que llamamos "artistas", sino que es una dimensión psicológica que existe a un nivel potencial en todo ser humano.

A través de formas específicas de utilizar materiales pictóricos y escultóricos, música, danza y teatro, la arteterapia pretende desarrollar el potencial creativo que hay en cada uno de nosotros y que constituye un recurso para el manejo de afectos, emociones y relaciones.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¿Qué es TAC (terapias de artes creativas)?

Una lista de ejemplos sería:

- Terapia artística;
- Terapia visitando museos;
- Terapia de baile;
- Terapia musical;
- Terapia de teatro



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Objetivos principales

Todas las terapias juntas configuran una gran herramienta que logra la calidad de vida y trae recuerdos.

Especialmente para PcD (Persona con Demencia) proporcionaría:

- beneficios para el progreso de la enfermedad,
- aumentan las habilidades,
- socialización



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estudios de Beneficios de TAC para PcD

Varios estudios han encontrado efectos beneficiosos de escuchar y hacer música para la cognición global, así como para la fluidez verbal, las habilidades visuoespaciales y el habla.

Sin embargo, se han encontrado resultados más consistentes para la memoria autobiográfica, probablemente porque el procesamiento de las emociones inducidas por la música y los aspectos de la cognición están colocalizados en el cerebro. Se ha descubierto que cantar, en particular, mejora una amplia gama de habilidades cognitivas, incluida la atención, la memoria episódica y la función ejecutiva.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estudios de beneficios de TAC para PcD

Los estudios preliminares también han sugerido otros beneficios de las artes: la danza puede apoyar el habla y las artes visuales pueden conducir a una mayor atención sostenida que muchas otras actividades.

También se ha descubierto que la terapia de movimiento con danza y la música apoyan la comunicación no verbal incorporada, incluso cuando el lenguaje se deteriora.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de TAC para PcD

Se ha descubierto que la música apoya la cognición en personas con demencia porque las áreas del cerebro que subyacen a la memoria musical pueden conservarse relativamente bien incluso en las etapas posteriores de la enfermedad.

Se ha descubierto que las actividades artísticas tienen beneficios para algunos de los problemas relacionados con la enfermedad, como el aislamiento social, comportamientos y malas comunicaciones.

La música y la danza ayudan a reducir el aislamiento social y la soledad de las personas con demencia, en parte al brindarles un sentido de seguridad y pertenencia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de TAC para PcD

La danza también puede ayudar a afirmar la identidad, el sentido de sí mismo y la autoestima de las personas con demencia.

Se ha descubierto que las intervenciones que alientan a los adultos mayores a tocar un instrumento musical mejoran o preservan su cognición general, la velocidad de procesamiento y la memoria, además de respaldar otros aspectos de la cognición, como la reducción de la pérdida auditiva relacionada con la edad.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de TAC para cuidadores

También se ha descubierto que las representaciones teatrales mejoran la conciencia de los cuidadores sobre sus responsabilidades y deberes de cuidado al cuidar a alguien con demencia

Asimismo, se ha descubierto que las actividades artísticas conjuntas entre cuidador y receptor de cuidados mejoran la comunicación y los comportamientos de intimidad del cuidador hacia el receptor de cuidados, lo que lleva a respuestas emocionales y comportamientos físicos más cercanos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de TAC para cuidadores

Articulación cuidador–Los grupos de arte para los beneficiarios de cuidados también pueden ayudar a eliminar la tensión de los cuidadores, brindar cuidados de relevo y brindar oportunidades de apoyo emocional, redes prácticas y el intercambio de recursos, mientras que las actividades artísticas y de poesía individuales pueden reducir la carga del cuidador y promover la autoaceptación, autoconciencia, empatía y catarsis.

Las clases de arte se pueden utilizar en entornos de cuidado como una forma de comprender cuidadoresnecesidades e impartir información importante sobre el cuidado. También pueden desarrollar un sentido positivo de identidad personal y autoeficacia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Beneficios de TAC para cuidadores

Por último, se ha descubierto que actividades como tocar la batería, cantar o escuchar música mejoran la relajación y el bienestar de las personas. cuidadoresy disminuir sus niveles de ansiedad y estrés.

Los beneficios de las artes para el bienestar se extienden a cuidadores. Los programas de arte pueden apoyar las interacciones entrecuidadores y los que reciben atención y pueden ayudar a humanizar a la persona a la que se cuida, mejorando así las estrategias de atención.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos sobre los síntomas cognitivos:

Las clases de baile pueden mejorar la memoria, el aprendizaje y la atención, en parte mejorando el aprendizaje motor.

Danza, que se ha relacionado a lo largo de la vida con un mejor aprendizaje y memoria.

Para aquellos que ya están experimentando un deterioro cognitivo, participar en actividades artísticas como clases de pintura puede ayudar a prevenir que empeore, con resultados sostenidos después de la intervención; y las actividades de terapia expresiva creativa, como dibujar con un terapeuta, pueden mejorar el funcionamiento cognitivo, la memoria, la función ejecutiva y la capacidad de la vida diaria.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos sobre los síntomas conductuales:

También se ha descubierto que las clases de arte y teatro reducen la agresión, la agitación y los problemas de comportamiento tanto en sesiones individuales como longitudinalmente.

Las artes también tienen un efecto positivo en la salud y el funcionamiento físicos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Impactos sobre los síntomas

emocionales:

Muchos estudios han encontrado beneficios de la música y la danza para reducir la ansiedad y también alguna evidencia de sus beneficios para la depresión.

Se ha descubierto que la música mejora los efectos de las terapias de reminiscencia sobre el estrés, la ansiedad y la depresión. También se ha descubierto que las artes reducen la apatía y mejoran el bienestar y la calidad de vida.

De manera relacionada, se ha encontrado que la participación activa con la música y la escucha de música reduce la agitación (por ejemplo, actos repetitivos, deambular, inquietud y agresividad) comportamientos) y conductual problemas en personas con demencia.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales metodologías y herramientas para utilizar la TAC como terapia para PcD :

Para la persona con demencia o Alzheimer la arteterapia puede ofrecer un espacio donde el paciente pueda expresarse libremente, mejorar las alteraciones del comportamiento, resurgir el deseo de socialización, reducir el uso de psicofármacos, recuperar la memoria cantando canciones tradicionales, mantener los residuos. habilidades, 40 acompañar a la muerte. El modelo más utilizado para estos pacientes es el de Benenzon. (Caputi 2012)

Otro modelo eficaz de musicoterapia con esos pacientes es el de Cliff Madsen o Brain Music Therapy (BMT) también llamada Musicoterapia conductual.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales metodologías y herramientas para utilizar la TAC como terapia para PcD :

Materiales (incluido contenido escrito, audiovisual, juegos) se desarrollará para la realización de las actividades formativas.

Además, el programa de formación contará con el apoyo de una plataforma digital.

PcD Necesita el apoyo del formador para realizar arteterapia en la organización. El primer paso fundamental es identificar el tipo de taller creativo y los posibles riesgos y luego decidir qué materiales se necesitan. En el taller, el formador tiene que explicar PcD la idea de taller, propósito, significado y objetivos, también necesitan planificación para organizar diferentes tareas. El terapeuta debe asegurarse de que PcD se está divirtiendo y no siente que esto sea algo que deba lograr.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competencias de los profesionales:

- Voluntad de aprender cosas nuevas sobre la demencia. Porque mientras trabajamos con PcD necesitamos conocimientos especiales relacionados con la demencia.
- La alegría de trabajar con personas con demencia.
- Conocimiento de herramientas TIC. Durante las actividades utilizaremos la tecnología TIC y enseñaremos a los alumnos sobre ella.
- Capacidad para afrontar situaciones difíciles o embarazosas. PcD puede reaccionar de manera diferente a un evento en particular de una manera que no esperaríamos.
- Madurez y trato respetuoso.
- Sea adaptable y flexible con la situación. Cuando trabajamos con personas con demencia, se espera de nosotros flexibilidad y paciencia.



Directrices para formadores: "Sugerencias y consejos":

En la guía para instructores, consejos y sugerencias, puede aprender cómo preparar mejor el entorno y las personas para la intervención de arteterapia que proponemos.

- debe conocer bien al paciente y su historial médico y de vida
- debe estar familiarizado con las enfermedades de Alzheimer y la demencia, conocer los síntomas
- Debe estar preparado para la posibilidad de que ocurran comportamientos repentinos y trabajar en sus habilidades para manejarlos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: "Normas y expectativas"

Al comienzo de la capacitación, es bueno explicar las reglas del grupo y las expectativas de los participantes.

Como en cualquier grupo de terapia, es importante dar reglas que garanticen el respeto mutuo y el establecimiento de un clima laboral positivo para todos.

Hablar de las expectativas de los usuarios, familiares y profesionales sobre la formación es importante porque nos permite conocernos y trabajar mejor juntos, redefiniendo objetivos comunes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Directrices para formadores: "Normas y expectativas"

- las expectativas de todos los participantes se pueden compartir y discutir en grupos
- el trabajo debe ser compartido de forma clara y comprensible para todos
- Todos los participantes se comprometen a respetar a los demás para crear un clima de trabajo positivo.



Algunas ideas sobre cómo preparar la (s) acción (es):

Antes de comenzar es bueno pensar bien las diferentes acciones a realizar para el éxito del proyecto.

Todo ha sido estudiado en detalle para que esta experiencia sea positiva para PcD s, sus familias y profesionales.

Es importante leer las guías y el proyecto prestando atención a la preparación del entorno y las personas y entendiendo el porqué de todo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Algunas ideas sobre cómo preparar la (s) acción (es):

- antes de empezar necesita preparar el ambiente para que sea acogedor y libre de distracciones que puedan interferir con el trabajo;
- Observe a los participantes para asegurarse de que estén de buen humor para comenzar.;
- Prepara los materiales y prepárate para explicarlos de forma clara y comprensible según las personas con las que tengas que trabajar.



Aplicación en entornos domiciliarios

Trabajar en el entorno natural, en el entorno del hogar, es importante porque es allí donde las personas y las familias pasan más tiempo juntas, y es el lugar donde es más fácil guardar el recuerdo de PcD s vivo, gracias a la presencia de objetos y espacios familiares.

Para trabajar bien desde casa es importante formar a los miembros de la familia y trabajar de forma remota con la ayuda de herramientas digitales.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aplicación en entornos domiciliarios

Para aplicar el TAC en casa:

- Preparar el ambiente, retirar objetos que puedan ser una distracción, elegir un lugar luminoso con una temperatura agradable
- estudiar la actividad, las aplicaciones y preparar los materiales que necesite antes de proponerla
- no dude en contactar con los profesionales en caso de duda o necesidad



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aplicación en entornos institucionales

Se ha descubierto que la provisión de actividades artísticas en hogares de ancianos y su estímulo dentro de las comunidades aumenta la socialización y los comportamientos sociales positivos y las actividades dramáticas mejoraron la comunicación entre pacientes y cuidadores.

En los hogares de ancianos, se ha demostrado que la música de fondo reduce la agitación durante las comidas y mejora la cooperación durante el baño.

Además, se ha descubierto que las intervenciones teatrales tanto en la comunidad como en los hogares de ancianos mejoran la memoria y la función ejecutiva, y se ha demostrado que el entrenamiento en artes visuales mejora las respuestas evocadas auditivas a los sonidos y el procesamiento visual.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Campos de CAT:

Las áreas de aplicación de la arteterapia son principalmente tres:

- terapia,
- rehabilitación,
- de educación-prevención. (Caputo, 2012)

El trabajo con PcD de nuestro proyecto es principalmente rehabilitador.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Entre las formas de arte que se utilizan principalmente en la arteterapia, se pueden mencionar todas las artes:

- gráficos, desde el dibujo hasta la escritura;
- bailar;
- la música;
- drama: teatro y cine.

(Caputo, 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Tanto la música como la danza son una herramienta muy poderosa especialmente por su valor evocador y regresivo. De hecho, hacer o escuchar música activa las zonas hipotálamo del cerebro vinculadas a los mecanismos de supervivencia más antiguos, mientras que el ritmo devuelve el contacto con el ritmo cardíaco materno en la fase intrauterina. La música, es decir, introduce a la persona en un ambiente psicológico donde la relación con los aspectos autoconscientes se debilita permitiéndote entrar en contacto con las partes más profundas de la psique. Además, la música facilita la relajación tanto física como mental y mejora toda una serie de funciones fisiológicas, como la respiración, los latidos del corazón y la presión arterial.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Las principales disciplinas de las artes creativas involucran

Terapia musical

La música también se puede utilizar en terapia tanto en forma activa, es decir, produciendo música con diferentes instrumentos (normalmente percusión), que pasivos, es decir, dejándose arrullar por las notas de piezas musicales elegidas por el terapeuta según las finalidades terapéuticas. El objetivo, en general, es ayudar al sujeto a explorar las experiencias emocionales derivadas del contacto con la música y la reelaboración de imágenes y recuerdos suscitados.

(Caputi, 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Bellas Artes La pintura se utilizan en la terapia del arte para adquirir o mejorar la capacidad de contactar emociones y representarlas en una dimensión fantástica a través de la forma y el color. Además, al solicitar la activación de la coordinación visuomotora y la capacidad de realizar movimientos finos y precisos, también aporta un beneficio desde un punto de vista estrictamente motor. De hecho, el dibujo adquiere tres significados en la terapia de arte: un significado lúdico (crear), un significado narrativo (hablar de uno mismo) y un significado cognitivo (hacer y responder preguntas).

(Garruti, 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Drama

Psicodrama, teatroterapia, dramaterapia, reproducción teatral, etc. todos tienen en común el uso de la dramatización como principal herramienta terapéutica. Dramatizar, es decir, traducir en acción, permite un mayor acceso dirigido a los contenidos internos del sujeto, que será capaz de revivir hechos pasados, elaborar y resolver conflictos re-actualizándolos, explorando los propios "fantasmas" haciéndolos concretos y concretos. externo a sí mismo y por lo tanto más accesible y más fácilmente modificable o, nuevamente, experimentando en nuevas situaciones aumentando así las habilidades y el autoconocimiento.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Drama

Las técnicas derivadas del teatro utilizadas en Artoterapia son múltiples y variadas también porque el terapeuta las aplica, adaptándolas gradualmente a las situaciones del paciente y muchas veces llega a crear otras nuevas. Además de la verdadera representación e propia y psicodrama, recordamos los juegos teatrales, generalmente utilizados como "Calentamiento" del grupo, es decir, para crear el ambiente necesario para una expresión libre y espontánea de sí mismo; el uso de máscaras, que generalmente se construyen y pintan de los mismos temas; y la interpretación de monólogos.

(Caputi 2012)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Bailar

En cuanto al uso de la danzaterapia, se han desarrollado varias variantes (biodanza, danzaterapia, danza-terapia de movimiento), que comparten el uso del movimiento, con o sin música, como principal herramienta terapéutica. El prerrequisito teórico en el que se basan estas formas de terapia, es aquel bajo el cual tensan los músculos y las modalidades posturales y de movimiento (uso del espacio, tiempos, ritmos, etc.).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Principales disciplinas de artes creativas involucradas

Bailar

METROsuperaciónmodalidades (uso del espacio, tiempos, ritmos, etc.) reflejan tensiones y modalidades psicológicas; entonces, trabajar para tomar conciencia y disolver estas tensiones físicas implica entrar en contacto y resolver bloqueos emocionales y psicológicos. La danza puede verse como un drama, en el que el lenguaje corporal reemplaza al lenguaje verbal. El objetivo principal es entrar en contacto con tu cuerpo y escuchar las emociones que te albergan, pero los beneficios del uso del movimiento y la danza se extienden a varios niveles.. (Caputi, 2012)



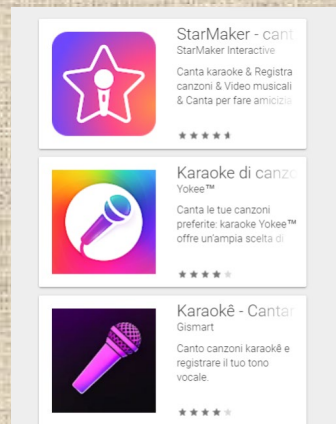
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar CAT:

En Internet y en tienda de jugoses posible encontrar muchas aplicaciones útiles que, cuando se usan bien, pueden apoyar una intervención de arteterapia. Aquí están los enlaces de algunos de los que hemos propuesto:

Las aplicaciones de karaoke se pueden utilizar para ensayar las canciones del programa en casa, por ejemplo:

<https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=com.smule.singandroid&hl=eso>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

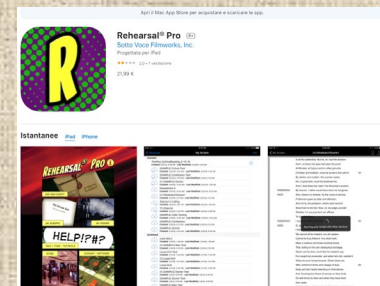
Herramientas digitales para mejorar CAT:

Para actuar, una aplicación útil podría ser esta:

<https://apps.apple.com/it/app/rehearsal-pro/id1116896197>

Esta aplicación también es utilizada profesionalmente por actores de Hollywood. Es una de las aplicaciones específicas para actores más potentes y completas. Solo necesita tener su guión en PDF y abrirlo con Rehearsal. Luego, la aplicación le permite dividir el guión en escenas y resaltar sus líneas (que luego puede ennegrecer). Y aquí estamos en la función principal de esta aplicación. ¡El ensayo te permite grabar las líneas de otros actores y luego repetir tu parte tantas veces como quieras!

Es una aplicación muy útil pero difícil de usar de forma independiente por un PcD, por lo que debe contar con el apoyo de un miembro de la familia o un profesional en la configuración y el uso



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Herramientas digitales para mejorar CAT:

[https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=com.color.mandala & hl=it & gl= EE. UU.](https://play.google.com/tienda/aplicaciones/detalles?id=com.color.mandala&hl=it&gl=EE.UU.)

Con esta aplicación, los usuarios pueden colorear mandalas como prefieran, la elección de colores y la coordinación ojo-mano requerida les permite mejorar la autoexpresión y las habilidades motoras finas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Comentarios y preguntas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union