

Técnicas artístico-creativas basadas en mindfulness: aproximación a un modelo de abordaje del estrés, ansiedad y depresión en personas migrantes.

Alvarado Segovia, Cristian Jesus y Ruiz Gallegos, Maria Natalia.

Cita:

Alvarado Segovia, Cristian Jesus y Ruiz Gallegos, Maria Natalia (Noviembre, 2024). *Técnicas artístico-creativas basadas en mindfulness: aproximación a un modelo de abordaje del estrés, ansiedad y depresión en personas migrantes. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/calvaradosegovia/5>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pnN4/HCK>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

TÉCNICAS ARTÍSTICO-CREATIVAS BASADAS EN MINDFULNESS: APROXIMACIÓN A UN MODELO DE ABORDAJE DEL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN PERSONAS MIGRANTES

Coordinador/es:

Alvarado Segovia, Cristian Jesús¹; Ruiz Gallegos, María Natalia²

¹Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

²Universidad Internacional Iberoamericana. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El taller tiene como objetivo brindar experiencias teórico-vivencial de las técnicas propias de las terapias artístico-creativas: musicoterapia, arteterapia, danza movimiento terapia, dramaterapia, poesía/biblioterapia, psicodrama (American Psychological Association, 2018; Mateos; 2011; Marinovic; 2002; basadas en la atención plena o mindfulness (Rappaport, 2014).

Las terapias artístico-creativas basadas en mindfulness son el resultado de la utilización de programas basados en atención plena que han surgido del protocolo de Reducción del estrés basado en mindfulness (MBSR; Kabat-Zinn, 1982), definido como un programa educativo en el contexto de la medicina mente-cuerpo para reducir el estrés y mejorar la salud (Kabat-Zinn, 1990), con un acercamiento a las diferentes terapias mediadas por la creatividad y las artes.

En esta oportunidad, se utilizan técnicas asentadas en el protocolo de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness, (MBCT; Segal et al., 2002) que combina los conceptos de la terapia cognitiva con el entrenamiento de la atención plena para disminuir la reactividad cognitiva, alentando a los pacientes a familiarizarse con los modos depresivos de pensar y sentir mientras desarrollan una relación nueva (y menos reactiva) con estas experiencias, enfrentando experiencias internas angustiosas (pensamientos, sentimientos) con paciencia, amabilidad, curiosidad y empatía.

Además de la puesta en práctica de ejercicios, el taller propor-

ciona una revisión de la utilización de estas técnicas en protocolos desarrollados en el ámbito clínico y de la salud, tal como es el caso de la musicoterapia basada en mindfulness (Hicks, 2020; Lesiak, 2017; Liu et al., 2019) o el arteterapia basada en Mindfulness (Peterson, 2014). Así mismo, se plantea diversos enfoques basados en la atención plena y las terapias artístico-creativas, así como las mejores prácticas y sus consideraciones éticas.

Se hará énfasis en la justificación de las técnicas artístico-creativas basadas en mindfulness para el abordaje de la sintomatología ansiosa y depresiva desde la expresión en experiencias grupales con personas migrantes que experimentan el estrés por aculturación y aquellas retornadas al país de origen.

Objetivos de aprendizaje

- Explicar la relevancia de las técnicas artístico-creativas basadas en mindfulness para el abordaje del estrés, la ansiedad y la depresión en personas migrantes.
- Discutir acerca de los modelos de terapias artístico-creativas basadas en mindfulness existentes.
- Identificar algunas de las prácticas, consideraciones éticas y adaptaciones culturales apropiadas para la construcción, el desarrollo y la ejecución de una intervención basada en técnicas artístico-creativas basadas en mindfulness.
- Experimentar el entrenamiento a través de la puesta en práctica de las técnicas artístico-creativas basadas en mindfulness.