

Érase una vez...

Presentación

Esta experiencia parte de mi trabajo día a día como educador social en la residencia para personas mayores Llar de Sant Josep de Lleida, y como tutor de dos estudiantes en prácticas de Educación Social de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universitat de Lleida.

Se trata de un proyecto educativo comunitario (PEC) en el que pretendimos trabajar la reminiscencia, ya que se detectó que existía un grupo importante de ancianos en el centro que tenían problemas de memoria. Con la reminiscencia lo que quisimos fue reactivar el pasado personal y ayudarlos a mantener la propia identidad.

Nuestro PEC se llevó a cabo con un grupo de 6 ancianos con un GDS de nivel 3 en el área de memoria remota. Estas personas están integradas en el grupo de trabajo diario que se reúne cada mañana a la sala de manualidades de la residencia. El GDS es una escala validada que distingue 7 fases que van desde la normalidad hasta los estadios más avanzados en las demencias. Esta herramienta se divide en 7 áreas, que son: concentración, memoria de fijación (memoria reciente), memoria de evocación (memoria remota), orientación, lenguaje, praxis y cálculo.

Fundamentación y justificación

La reminiscencia consiste en una manera de reactivar el pasado personal y de ayudar a mantener la propia identidad (Peña, J.: 1999). Va más allá de la revisión de vida con referencia a objetivos y técnicas, haciendo uso de la estimulación, la socialización y el entretenimiento.

Recordar es una actividad psíquica universal, presente en todas las edades pero necesaria y específica en el envejecimiento y en la vejez. Podemos afirmar que es saludable porque favorece la integración del pasado al presente, le da continuidad, reforzando así la identidad. (Mañós, Q.: 1998).

La *memoria* es un proceso complicado que se describe en diversas *etapas*:

- *información sensorial*: percepción a través de la vista, el olfato, el tacto, es decir, a través de los sentidos.

- *captación*: prestar atención a las sensaciones percibidas
- *registro*: registrarlas en el cúmulo de informaciones vitales que se configuran en el cerebro; recuperación de la información almacenada.

Además, podemos definir el concepto de memoria en tres tipologías:

- *memoria inmediata*: se trata de la capacidad de recordar actos, hechos, cosas que hayan sucedido casi en el mismo momento en que se han producido.
- *memoria reciente*: se define por la capacidad de rememorar cosas que han sucedido recientemente; el mismo día.
- *memoria remota*: se relaciona con todo aquello que la persona ha vivido, es el cúmulo de informaciones, referenciales y vitales, que ha almacenado. Es la esencia vital del pasado que a la hora de recordarlo (en un viejo que padezca un proceso degenerativo) puede resultar casi temporal para pasar a ser referencial, es decir, una referencia vital de la persona (Mañós, Q.: 1998).

La reminiscencia se caracteriza por el hecho de que un recuerdo conduzca a otro

La reminiscencia se caracteriza por el hecho de que un recuerdo conduzca a otro, cualquier estímulo que evoque recuerdos (una fotografía, un sonido, un olor...) puede actuar como primer elemento de una cadena de recuerdos. La mejor ayuda para la reminiscencia es aquella que es capaz de producir un buen impacto en el sujeto y desencadenar un gran nombre de respuestas (recuerdos) (Peña, J.: 1999)

El uso de las reminiscencias no debe ser abusivo ni se tiene que encaminar hacia un alejamiento del individuo con respecto a la vida real. Las reminiscencias tienen que ser entendidas como los recuerdos de experiencias pasadas por el sujeto que le son relevantes y significativas (referenciales) a escala personal. Se basa en la rememoración propia del individuo más que en la fidelidad cronológica.

Es importante tener unas características o unas habilidades para trabajar la reminiscencia:

- Escuchar con atención
- Recordar lo que se ha escuchado y establecer vínculos con otra información
- Sentir empatía
- Relacionarse con los demás con sensibilidad
- Enfrentarse a la expresión de emociones dolorosas
- Manifestar interés por el pasado (Vilarasau, J; 2000)

Objetivos

Con esta experiencia nos propusimos trabajar los siguientes objetivos:

1. Mantener la propia identidad:
 - 1.1 Recordar hechos pasados importantes para la persona
 - 1.2 Compartir experiencias propias pasadas
 - 1.3 Relacionar elementos presentes y pasados
 - 1.4 Mantener y reforzar la autoestima

Estrategias metodológicas

Las actividades que se llevaron a cabo en este proyecto fueron las siguientes:

1. Grupo de conversación. Tema: *Juegos*
2. Taller de hacer *panellets*
3. Grupo de conversación. Tema: *Fiestas tradicionales*
4. Visita a una exposición de objetos antiguos
5. Grupo de conversación. Tema: *Viaje de bodas*
6. Audición de música de época
7. Fotos antiguas de la ciudad de Lleida

Los recursos humanos que se utilizaron en las distintas actividades fueron el educador social, la fisioterapeuta y las dos estudiantes de Educación Social.

Actividad 1: Grupo de conversación. Tema: *Juegos*
Fecha y horario: 19 de octubre, de 16'30-17'15 h
Lugar donde se desarrolla la actividad: Sala de manualidades
Recursos: No fungibles: Peonza, patacones
Participantes: Grupo de 6 ancianos

Descripción:

Se reunió el grupo de los 6 ancianos en la sala de manualidades y les propusimos como tema de conversación *los juegos de su infancia*. A partir de aquí intentamos que cada anciano compartiera sus recuerdos. Además, se

intentó que se guardara un orden en la participación, favoreciendo el respeto al resto de compañeros. Nosotros teníamos preparado un guión para reconducir la conversación si se diera el caso de que la conversación no funcionase. Con el fin de ayudar a estimular a los ancianos a recordar se utilizaron elementos de apoyo, como una peonza y patacones.

Actividad 2: Taller de *panellets*

Fecha y horario: martes 24 de octubre, de 16'30 a 17'15 h

Lugar donde se desarrolla la actividad: Sala de manualidades.

Recursos: Fungibles: Ingredientes para la elaboración de los *panellets*, platos de plástico.

Participantes: Todos los ancianos que quieran participar, incluyendo al grupo de 6 ancianos con los que llevamos a cabo nuestro PEC.

Descripción:

Ante todo acompañamos a los ancianos a la sala de manualidades; les recordamos el hábito de higiene de lavarse las manos y se colocaron alrededor de las mesas, donde ya estaba preparada la masa por el cocinero. A partir de aquí el grupo de ancianos empezó a elaborar los *panellets* y, al mismo tiempo que practicaban una actividad de vida diaria como era cocinar, recordaban una tradición que hacían hace muchos años con los distintos familiares en su casa.

Actividad 3: Grupo de conversación. Tema: *Fiestas tradicionales*

Fecha y horario: jueves 2 de noviembre, de 16'30 a 17'15 h

Lugar donde se desarrolla la actividad: Sala de manualidades

Participantes: Grupo de 6 ancianos

Descripción:

Se llevó la misma dinámica que en el anterior grupo de conversación, pero cambiando el tema de debate. La actividad anterior sirvió como punto de partida de la conversación.

Actividad 4: Visita a la exposición de objetos antiguos

Fecha y horario: Viernes 3 de noviembre, toda la mañana.

Lugar donde se desarrolla la actividad: Pabellón ferial de la ciudad de Lleida

Recursos: No fungibles: Autobús

Participantes: Grupo de 6 ancianos

Descripción:

Aprovechando que se hizo una exposición de objetos antiguos en el pabellón ferial, realizamos una salida para que los ancianos pudieran ver objetos e imágenes que ellos mismos utilizaban en su pasado. En esta exposición los ancianos podían tocar objetos que les evocaban recuerdos que se iban comentando.

Actividad 5: Grupo de conversación. Tema: Viaje de bodas
Fecha y horario: jueves 9 de noviembre, de 16'30 a 17'15 h
Lugar donde se desarrolla la actividad: Sala de manualidades
Participantes: Grupo de 6 ancianos

Descripción:

La metodología de la actividad es la misma que en los demás grupos de conversación, pero cambiando la temática.

Actividad 6: Música de la época
Fecha y horario: martes 14 de noviembre; de 16'30 a 17'15 h
Lugar donde se desarrolla la actividad: Sala de manualidades
Recursos: No fungibles: Equipo de música, cintas
Participantes: Todos lo ancianos, incluyendo el grupo de los 6 ancianos con los que llevamos a cabo nuestro PEC

Descripción:

Una vez reunidos todos los ancianos en una misma sala, fuimos poniendo diferentes canciones de su época de tal manera que, según fuesen recordando, pudieran ir expresando los recuerdos que conlleva oír aquellas melodías.

Actividad 7: Fotos de la ciudad de Lleida antigua
Fecha y horario: jueves 16 de noviembre, de 16'30 a 17'15 h
Lugar donde se desarrolla la actividad: Sala de manualidades
Recursos: No fungibles: Distintas fotografías de la ciudad de Lleida publicadas por un periódico local.
Participantes: Grupo de 6 ancianos

Descripción:

Reunimos a los ancianos en la sala de manualidades y les mostramos, una a una, distintas fotografías de la ciudad de Lleida unos años atrás. El objetivo era que reconocieran los diferentes espacios y calles, se identificasen y, a partir de aquí, poder establecer una conversación.

Técnicas

Durante la realización de nuestro proyecto utilizamos dos técnicas distintas: la observación y el grupo de conversación.

La técnica de la *observación* la utilizamos durante todo el proyecto. En un momento inicial la utilizamos para detectar las necesidades que tenían los ancianos. Posteriormente fue una herramienta que nos ayudó a realizar la evaluación de las distintas actividades, y finalmente la utilizamos para evaluar los objetivos. El tipo de observación utilizada fue ser la observación directa, ya que nos permitió una visión más subjetiva de la situación y las necesidades.

Otra técnica utilizada fue la del *grupo de conversación*. Es una técnica de estimulación grupal que busca promover la capacidad comunicativa de los participantes; además, también quiere establecer una interacción y cohesión positivas entre los participantes. (Mañós, Q.: 1998). Con ésta, pretendíamos llevar a cabo una conversación en pequeños grupos de personas con una personalidad similar y conseguir la vivencia emotiva de los hechos significativos todavía registrados en memoria de los ancianos (reminiscencia).

En esta técnica, el trabajo propuesto por el educador se articulará alrededor del trabajo sobre la memoria remota, la memoria de evocación y, por lo mismo, en conexión con hacer vivir la capacidad emotiva, así como también dar importancia a los hechos, sentimientos y experiencias que son importantes para cada persona; esto le puede provocar una mejora en su capacidad de autoestima, al mismo tiempo que estamos reforzando su capacidad de mantener en el recuerdo los hechos más importantes que dan sentido a la vida de cada uno (Mañós, Q.: 1998).

Recursos

Recursos materiales

material fungible:

ingredientes para hacer *panellets* (harina, huevo, coco...)

platos de plástico

manteles

jabón
servilletas de papel

material no fungible:

sala de manualidades
gimnasio
equipo de música
casetes
fotografías
Pabellón Campos Elíseos
Autobús
Mesa
Sillas

Recursos humanos

Educador Social
Fisioterapeuta
Dos estudiantes de Educación Social
Cocinero
Gerocultores

Recursos funcionales

Calendario – horario:

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIO
Grupo de conversación: JUEGOS	19 oct.	16:30 a 17:15
Taller de <i>panellets</i>	24 y 25 oct.	16:30 a 17:1
Grupo conversación: FIESTAS TRADICIONALES	2 nov.	16:30 a 17:15
Visita a la exposición LLEIDA ANTIGUA	3 nov.	Toda la mañana
Grupo de conversación: VIAJE DE BODAS	9 nov.	16:30 a 17:15
Música de la época	14 nov.	16:30 a 17:15
Fotos de LLEIDA ANTIGUA	16 nov.	16:30 a 17:15

Presupuesto:

El material utilizado en las distintas actividades es propio del centro (platos, comida, fotografías, etc.). Pero hay que tener en cuenta que aunque el viaje de ida y vuelta a la exposición Lleida Antigua la pagará el centro, la entrada la pagará cada anciano. Así pues, el presupuesto del proyecto es mínimo.

Evaluación

Evaluación inicial

Antes de iniciar el proyecto hicimos una observación para conocer la situación real en que se encontraban los ancianos y detectar las posibles necesidades (trabajar la psicomotricidad fina, mantener la atención y concentración, falta de lateralidad, manipulación de objetos, etc.)

A partir de esta observación priorizamos una de las necesidades detectadas, que una vez comentada, sirvió como base para diseñar nuestro proyecto.

Evaluación continua

La evaluación continua es la verdadera evaluación del proceso educativo tomado en su conjunto. Esta evaluación es la valoración permanente de la actividad educativa a medida que ésta se va desarrollando, es decir, a medida que se van realizando las actividades se van recogiendo un serie de informaciones que nos permitirá adaptarlas a las necesidades de los ancianos y observar su respuesta. (García Ramos, J.M.: 1994)

Para conseguirlo seguimos una serie de *pautas*:

- observación: mientras se realizaba la actividad nos fijábamos en las distintas reacciones de los ancianos
- una vez finalizada, comentábamos el desarrollo de cada actividad y veíamos donde se habían cometido los posibles errores para intentar no volverlas a repetir en las siguientes actividades.

Evaluación final

Para evaluar nuestro proyecto realizamos una evaluación final que como última fase del proceso evaluador, no es otra cosa que la síntesis de todos los elementos proporcionados por la evaluación inicial y continua con el objetivo de llegar a la formulación de un juicio global que resuma el progreso realizado por los ancianos durante el proyecto. (García Ramos, J.M.: 1994)

Para hacer esta evaluación final diseñamos unas tablas con una serie de indicadores con los que evaluamos los objetivos que nos marcamos al inicio del proyecto. Los indicadores son los elementos que observamos mientras se desarrollaba el proyecto, que nos permitieron ver si se habían conseguido o no los objetivos.

indicadores	(+)	5	4	3	2	1(-)
Objetivos: <i>Recordar hechos pasados importantes</i>						
<ul style="list-style-type: none"> • comenta hechos concretos • respeta los recuerdos de los compañeros • recuerda acontecimientos importantes del pasado • goza de los recuerdos del pasado 						
Objetivo: <i>Compartir experiencias propias pasadas</i>						
<ul style="list-style-type: none"> • comenta hechos concretos • respeta los recuerdos de los compañeros • monopoliza la conversación • sigue la dinámica de la conversación 						
Objetivo: <i>Relacionar elementos presentes y pasados</i>						
<ul style="list-style-type: none"> • reconoce elementos pasados • reconoce elementos presentes • comprende los cambios • sigue la dinámica de la conversación 						
Objetivo: <i>Mantener y reforzar la autoestima</i>						
<ul style="list-style-type: none"> • valora las propias experiencias • los recuerdos le producen emociones agradables • se ha sentido superior a los compañeros • se ha sentido inferior a los compañeros 						

Conclusiones del PEC

Una vez realizado y evaluado nuestro proyecto, llegamos a las siguientes conclusiones:

- El tema escogido para llevar a cabo el proyecto (reminiscencia) resultó positivo, ya que los ancianos participaron muy activamente en el mismo.
- La aceptación del proyecto por parte de los ancianos fue muy buena porque les permitía recordar hechos que habían sido muy importantes para ellos.
- Cabe destacar que la actividad que más gustó fue los distintos grupos de conversación, ya que podían recordar hechos, sentimientos... de una forma más libre.
- Creemos que el grupo de destinatarios del proyecto funcionó muy bien, tanto a escala grupal como individual, ya que siempre se mostraron dispuestos a participar en las diferentes actividades.
- Los objetivos que nos habíamos marcado al iniciar el proyecto fueron alcanzados mayoritariamente.
- Creemos que la participación de los ancianos resultó favorecida por el hecho de que el grupo control escogido para el proyecto participan normalmente en las actividades que se realizan por la mañana en la Sala de Manualidades.

Así pues, pensamos que nuestro proyecto educativo comunitario, en líneas generales, ha resultado positivo puesto que se han cumplido las perspectivas que teníamos depositadas en él. Y, a parte, puede dar lugar a otras vías de investigación.

Adolfo Martínez Primo	Educador social de la Residencia Llar de Sant Josep de Lleida. Benestar Social. I.C.A.S.S. Lleida Tutor de prácticas.
Laura Font Pascual	Estudiante en prácticas de 3º de Educación Social de la Facultad de Ciencias de la Educación. UDL. Lleida
Laura Andrés González	Estudiante en prácticas de 3º de Educación Social de la Facultad de Ciencias de la Educación. UDL. Lleida
	Residencia para personas mayores Llar de Sant Josep c/ de la Mercè s/n, 25003 Lleida Tel. 973 281 077 Fax 973 268751

Bibliografía

Maños, Q. (1998), *Animació estimulativa per a gent gran discapacitada*. Narcea, Madrid

Peña Casanovas, J. (1999), *Intervenció cognitiva en la malaltia d'Alzheimer. Fonaments i principis generals*. Fundació La Caixa, Barcelona.

Peña Casanovas, J. (1999), *Intervenció cognitiva en la malaltia d'Alzheimer. Manual d'activitats*. Fundació La Caixa, Barcelona.

Peña Casanovas, J. (1999), *Malaltia d'Alzheimer. Del diagnòstic a la teràpia: conceptes i fets*. Fundació La Caixa, Barcelona.

Vilarasau Salat, J. (2000), *Guia pràctica de reminiscència*. Fundació La Caixa, Barcelona.