



Estimados amigos y estimadas amigas:

Teniendo presente los diferentes temas que se suman al envejecimiento, hemos considerado interesante revisar la bibliografía, las tesis realizadas y documentos presentes en la WEB, para conversar sobre la reminiscencia de los mayores, que de una u otra forma nos recuerda la historia de una región y/o país. Rememorar no es un pecado, ni parte de la soledad, demencia o algo parecido, sino que representa una parte importante de nuestro desarrollo como ser humano que debe ser incentivado por las nuevas generaciones. Por esto, en el presente boletín definimos que es la reminiscencia, sus funciones en nuestro proceso de envejecimiento, su uso terapéutico y el contar cuentos como parte de nuestras relaciones sociales.



Antonio Ruiz Sumaret
Coordinador Proyecto AWO – U.B.B.

Qué es la reminiscencia

Uno de los prejuicios generalizados que pesan sobre los Mayores desde la sociedad y desde ellos mismos, es creer que recordar el pasado es malo, nocivo e índice de deterioro.

La psicología clínica lo consideró durante mucho tiempo como un proceso regresivo de fantasía, y se lo relacionaba en forma peyorativa con el deterioro intelectual. Esta idea traspasó los límites de la clínica y pasó a formar parte de la sabiduría popular en forma prejuiciosa y hasta gerontofóbica.

Hoy llamamos reminiscencia a la función que permite recordar pensando o relatando hechos, actos o vivencias del pasado. Salvarezza la define con mayor precisión diciendo que es: “una actividad mental organizada, compleja y que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitirle al sujeto reafirma su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales comienzan a perder vitalidad.

Es una actividad psíquica universal, necesaria en el envejecimiento y en la vejez, es saludable porque favorece la integración del pasado al presente, le da continuidad, reforzando así la identidad.



Funciones de la reminiscencia

Virgina V. de Viguera

Podemos puntualizar las funciones de la reminiscencia y porque contribuye para un buen envejecer diciendo que:

- Favorece la integridad.
- Refuerza la identidad y aumenta la autoestima.
- Permite la resignificación.
- Estimula la autoestima.
- Manifiesta el logro de la longevidad.
- Ayuda a mantener la memoria colectiva.

Decimos que favorece la integridad porque relaciona lo vivido, el pasado al presente constituyéndose así en una **vivencia de continuidad de historia de vida**. Además al integrar el pasado, hay una reconciliación con la vida que tocó vivir, evitando así una excesiva añoranza por lo no vivido. Lograr la integridad entonces es una de las características del buen envejecer.

Identidad es la vivencia del propio yo, una unidad que nos distingue de los otros, es lo

que nos hace singulares y como nos reconocemos a nosotros mismos.

En este aspecto de la identidad es en lo que se compara la adolescencia con el envejecimiento, el adolescente debe forjarse una identidad y también sufre pérdidas, la persona mayor debe conservar su identidad, debe lograr la continuidad de ella a través de los cambios. **Cambios y preparación para la adultez en el adolescente, para la vejez en el envejecente.**

Así como el adolescente fluctúa a veces entre conductas infantiles y adultas también el envejecente quiere seguir siendo joven y se esfuerza en demasía en actividades en general física y otros asumen la vejez antes del tiempo, se entregan.

Ayuda a mantener la memoria colectiva, al transmitir los hechos del pasado a las nuevas generaciones y al mismo tiempo busca las raíces en búsqueda de ancestros.

Reminiscencia en personas con Alzheimer.

Trabajar la reminiscencia en las personas afectadas por algún tipo de demencia es trabajar la memoria remota y el mantenimiento de la identidad de los usuarios, afectados por una demencia tipo Alzheimer.

A partir de un tema propuesto de interés para el grupo, y con ayuda de soporte y materiales se intenta que aparezcan recuerdos y vivencias, así como los sentimientos y las emociones que acompañan estos recuerdos.

La reminiscencia, es por tanto, una técnica de estimulación grupal que busca dar valor a aquellos recuerdos significativos de la biografía personal de cada miembro enriqueciendo la memoria del grupo.

A partir de la observación de la tendencia de las personas afectadas por algún tipos de demencia a recordar y rememorar, de forma espontánea y reiterada hechos significativos de su biografía, proponen un espacio formal, una actividad, donde tenga cabida el trabajo de la memoria remota.

Por las personas que están diariamente en contacto con les personas afectadas por algún tipos de demencia (familiares, profesionales o voluntariado) conocer les reminiscencias de la persona, puede ser de gran utilidad por tal de interpretar mejor, conociendo su historia y garantizando una atención psico-social de mas calidad.

Objetivos logrados

- Mantener la memoria remota y emocional de la persona afectada por una demencia.
- Fomentar la percepción de la identidad y evaluar personal: Mantener el "Self" de forma positiva.
- Fomentar la sociabilidad, el grado de cohesión social y la interacción.
- Aumentar la comunicación grupal, así como el mutuo conocimiento entre los miembros del grupo, y los cuidadores principales (profesionales, voluntarios, familiares...)
- Reducir el grado de exclusión social de las personas afectadas por una demencia.

Cuentos y reminiscencia

Nuestro país es fuente inagotable de historia y leyendas vivas, quién mejor que los mayores para referirnos esas vivencias; recuerdos que representan para ellos reconocerse y retomar el pasado, recordar su lugar de origen, momentos especiales en la historia del país que no desean olvidar, y que son parte de la tradición oral; por ello, algunos transmiten sus anécdotas tantas veces puedan a quien desee escucharlas y nosotros estamos ansiosos de compartirlas.

Los nietos serán los mejores escuchas de las narraciones que los mayores comparten; viajar al pasado, a una época, a un momento diferente de la historia, es resultado del cúmulo de su experiencia. Sabemos que todas son interesantes; busca el momento propicio para pedirle a tu abuelo(a) que te cuente sus historias y vivencias, durante una reunión familiar, cuando han terminado de comer o cenar; invita a tus primos, hermanos, amigos y, juntos, disfruten del relato.