



Actividades para reminiscencia, autobiografía, rememoración y musicoterapia



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



Actividades para reminiscencia, autobiografía, rememoración y musicoterapia

En este recurso estudiaremos algunas actividades que la persona asistente puede desarrollar para estimular la memoria con las personas adultas mayores (en adelante PAM). En este caso, estas actividades le permiten recordar información sobre la PAM y el pasado.



1) Reminiscencia.

La reminiscencia hace referencia a la evocación de recuerdos por medio de fotografías. Los recuerdos pueden ser propios o de familiares y se puede hacer uso de fotografías de la PAM. Para promover la reminiscencia algunas preguntas que la persona asistente puede realizar a la PAM son las siguientes:

¿Dónde se tomó esta fotografía?

¿Quiénes salen en esta fotografía?

¿Quién es esta persona?

¿En qué época o año tomaron esta fotografía?

¿Cuántos años tenía usted en esta fotografía?

¿Qué hacían?



¿Qué me puede contar de esta fotografía?

¿Era frecuente este tipo de actividad?

Los recuerdos también pueden ser socioculturales pasados y para estos se requieren fotografías antiguas y pueden ser sobre festividades: faroles, 15 de setiembre, comuniones, Semana Santa o que reflejen los cambios en edificios de la provincia a la que pertenece la PAM.

A continuación, se sugieren algunas preguntas que la persona asistente puede realizar a la PAM (no se tiene que limitar a éstas):

¿Dónde es este lugar?

¿Qué puede contar de este lugar?

¿Ha visitado recientemente este lugar?

¿Cree que hoy se sigue viendo igual este lugar?

¿Qué están haciendo las personas de la fotografía?

¿Participó usted de estas actividades cuando era joven?

2) Autobiografía.

La autobiografía es el recuento de los principales acontecimientos o eventos de la vida de una persona, contada por sí misma.

Para estimular la memoria, la persona asistente puede motivar a la PAM a realizar por escrito una autobiografía. Para llevar a cabo esta actividad es importante que la PAM tenga facilidad para escribir y que se le faciliten los recursos necesarios (papel y lápiz o lapicero).

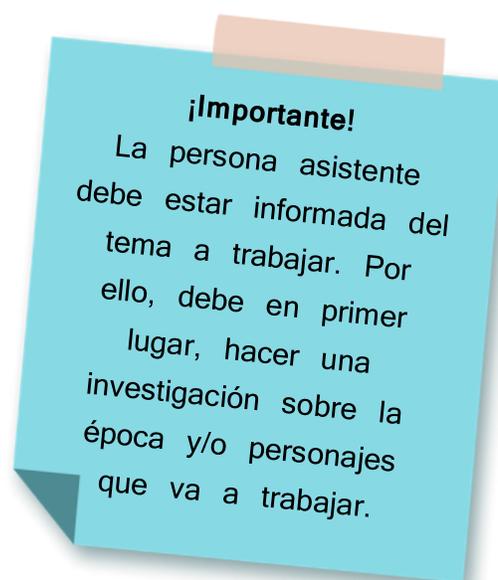


3) Rememoración.

Esta actividad consiste en recordar hechos o acontecimientos históricos. Para llevarla a cabo, la persona asistente puede indicar una década específica para orientar el recuerdo.

Una variante de esta -dinámica es recordar personajes conocidos y hablar de sus logros.

Es fundamental que la persona asistente conozca los gustos de la PAM, para orientar la elección de temáticas para recordar, por ejemplo: la guerra del 48, expresidentes acontecimientos históricos de Costa Rica, edificios, entre otros.



Si la PAM muestra conocimiento de la historia, se pueden trabajar otros temas como la Segunda Guerra Mundial, conquistadores o personas pintoras famosas.

La persona asistente debe entender que la Historia es amplia y esto le da una gran gama de temas a trabajar desde la rememoración.

La actividad se puede trabajar de forma verbal; con tiempos para hablar cuando se trata de grupos de PAM, e incluso la persona asistente puede mostrar una imagen del personaje que quiera abordar, por ejemplo:



Fuente:

https://www.google.com/search?q=juan+santamaria&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=OqK9U4LcLNCnsASQj4H4Dg&sqi=2&ved=0CAYQ_AUoAQ&biw=1280&bih=898#facrc=_&imgdii=_&imgrc=LnhXEFLZoZqLKM%253A%3BY928aacWGUVg5M%3Bhttp%253A%252F%252Fupload.wikimedia.org%252Fwikipedia%252Fcommons%252F4%252F46%252FJuan_Santamaria_1.JPG%3Bhttp%253A%252F%252Fes.wikipedia.org%252Fwiki%252FJuan_Santamar%2525C3%2525ADa%3B1600%3B1200



4) Musicoterapia.

Esta actividad consiste en utilizar la música para evocar recuerdos (González, 2012).

Se recomienda que la persona asistente promueva recuerdos agradables, para prevenir que la PAM se descompense emocionalmente y que no se le pueda dar la atención apropiada.

La persona asistente debe darse a la tarea de buscar canciones que agraden a la PAM y que le evoque recuerdos pasados, sea para conversar, compartir o incluso para bailar.

En este recurso estudiamos que:



La reminiscencia, la autobiografía, la rememoración y la musicoterapia son actividades que la persona asistente puede realizar con la PAM, para estimular la memoria.

Estas actividades tienen en común el recuerdo de datos personales o bien del pasado. Para su correcta utilización es necesario que la persona asistente conozca información de la PAM, así como, sus gustos, - esto facilitará seleccionar los temas a trabajar.



Fuentes de información:



González, M. (2012). Procesos demenciales en tercera edad. Un abordaje musicoterapéutico. III jornadas de musicoterapia en geriatría y gerontología: sonido, salud y vejez. Asociación Argentina de Musicoterapia.

Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que éstas serán utilizadas única y exclusivamente con fines educativos.