

“Fear of losing memory: Keeping memories alive”

Creativity applied to fear (activity 5)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Proyecto: „Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA AL MIEDO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Miedo a perder la memoria / ser olvidado: "Mantener vivos los recuerdos"

2. DESCRIPCIÓN

El miedo a ser olvidado es comprensible, ya que todo el mundo desea sentirse importante y valorado por sus seres queridos. Muchas personas son capaces de superar su ansiedad y evitar pensar en su miedo todo el tiempo desarrollando la confianza en sí mismos y la autoestima. Una persona que sufre atazagorafobia no se encuentra en esta situación.

Cuando las acciones de alguien confirman este miedo natural a ser olvidado, puede ser extremadamente dañino para la autoestima de alguien que sufre esta fobia. Esta afección puede hacer que se tenga miedo a ser dejado atrás. Si estas preocupaciones persisten, pueden progresar hasta convertirse en atazagorafobia. La pandemia de Covid-19 creó forzosamente una desconexión entre los individuos, siendo las personas mayores una de las categorías más afectadas. No poder tener a los familiares cerca generó un aumento del miedo y la ansiedad a ser olvidado

El miedo a ser olvidado está estrechamente relacionado con el miedo a perder la memoria y, cuando esto entra en discusión, la mayoría de la gente piensa inmediatamente en la enfermedad de Alzheimer. Es natural que las personas de todas las edades olviden acontecimientos desagradables. Incluso los niños se olvidan de hacer sus tareas escolares y hay que recordárselas regularmente. De vez en cuando recibimos la notificación de que una factura está vencida. Nos "olvidamos" de hacer el pago. Destacamos lo terrible que es que nos olvidemos, pero pasamos por alto la cantidad de cosas que recordamos en nuestra vida: nos acordamos de todo, incluso de las cosas que querríamos olvidar.

3. OBJETIVOS

--

El objetivo de esta herramienta es reducir o incluso eliminar el miedo a la pérdida de memoria y al olvido que sufren las personas mayores. Dado que las restricciones de COVID prohíben a muchas familias estar cerca de sus ancianos, es crucial superar el miedo a ser olvidados y al olvido.

4. RECURSOS Y MATERIALES

- MUÑECA / JUGUETE / MARIONETA
- OBJETOS PERSONALES
- CAJA
- SMARTPHONE/ ORDENADOR PORTÁTIL/ SISTEMA DE AUDIO

5. IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

CUIDADO DE MUÑECAS

Las muñecas proporcionan un gran consuelo a las personas mayores con demencia leve o severa. Estos muñecos pueden servir como recuerdo de su época de padres o como compañía continua.

En primer lugar, enséñale a la persona mayor a utilizar el muñeco y asegúrese de que es uno realista que no hace ruidos ni habla. Para algunos ancianos, los peluches también son útiles.

Pídele que le ponga nombre al muñeco y que se refiera a él como un bebé y no como un muñeco. Las percepciones de los mayores con las muñecas difieren de las de los más jóvenes.

Inicia el diálogo o propon diferentes escenarios para el "bebé". La preparación del nuevo curso escolar o el primer viaje con los compañeros son algunas buenas ideas para los temas.

IMPORTANTE: Los cuidadores deben seguir las instrucciones del mayor. Las muñecas, los moisés, los conjuntos de muñecas y los biberones pueden ser de interés para los mayores que aprecian las muñecas. A los que no les gustan las muñecas no se les debe presionar para que las utilicen.

CAJA DE RECUERDOS

Una caja de recuerdos o con cosas antiguas puede ayudar a tu anciano a sentirse más unido a su anterior trabajo y a sus pasatiempos.

Llena cualquier tipo de caja con objetos que hayan utilizado en el trabajo, copias de fotos y recuerdos no esenciales, o artículos relacionados con sus aficiones.

Crea una caja que recuerde a un antiguo oficinista su trabajo, por ejemplo, en la caja deben incluirse clips, lápices, gomas de borrar, papel, cartas (correo basura), una calculadora, carpetas de archivos, blocs de notas y otros utensilios.

Coloca en su caja tuercas, tornillos, piezas y accesorios de tuberías de pvc, un trozo de madera (sin astillas), papel de lija de grano fino y cordel si solían realizar trabajos manuales.

Las cucharas medidoras, un batidor, una espátula y otros artículos de este tipo pueden resultar atractivos para alguien a quien le gusta cocinar y hornear.

Esto puede servir para cualquier profesión o hobby; sólo hay que ser imaginativo en la búsqueda de cosas que sean seguras de manejar.

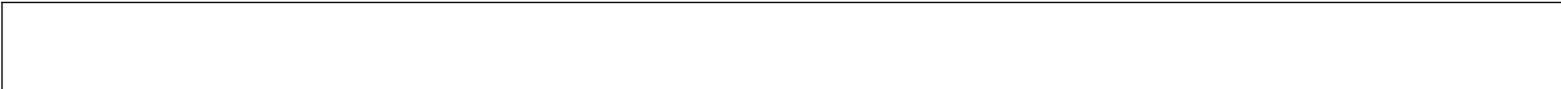
Tejer, por ejemplo, requiere que las personas mayores sigan o creen patrones que activan partes particulares y diversas del cerebro. Se ha demostrado, por ejemplo, que hacer manualidades reduce el riesgo de deterioro cognitivo moderado hasta en un 50%.

MOSTRAR Y CONTAR

Personas de todas las edades y capacidades neurológicas se benefician de la práctica musical en términos de memoria y concentración. Es una actividad excelente para mejorar la coordinación óculo-manual. En un estudio reciente publicado en *Hearing Journal*, se demostró que tres meses de instrucción y práctica semanal de piano ayudaron a los ancianos de entre 60 y 85 años a mejorar su velocidad de procesamiento general y su memoria. Para las personas que sufren pérdida de memoria, la música puede ser una ayuda útil. La mente se ve influenciada por melodías familiares de formas que van más allá de la comunicación ordinaria. La canción perfecta puede cambiar el estado de ánimo, reducir los niveles de estrés, aumentar el rendimiento cognitivo y fomentar las conexiones sociales positivas. La música requiere menos procesamiento cognitivo, especialmente cuando se trata de melodías "de memoria".

Al ser diferente de otras funciones de la memoria, suele conservarse hasta las últimas fases de la enfermedad. Podría decirse que la música es el método más sencillo y rápido para transmitir alegría a una persona mayor que sufre pérdida de memoria. Os dejamos algunas ideas para incorporar la música a la vida de un ser querido:

- Descarga una lista de reproducción con los diez mejores temas musicales de la juventud (concéntrate en las edades de 18 a 25 años)
- Asistir a actuaciones musicales locales
- Levántate y baila mientras escuchas
- Cantar juntos melodías o himnos de la infancia
- Fomentar la práctica regular de instrumentos musicales de toda la vida, como el piano



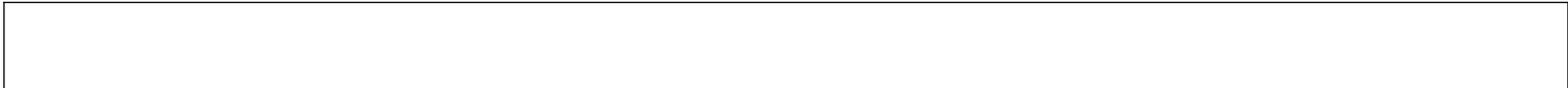
La música suele ayudar a los cuidadores en rutinas diarias como vestirse y asearse, transformando las tareas difíciles en intercambios placenteros. Poner música de fondo o cantar o tararear una canción conocida. Recuerda que el propósito es ayudar a conectar el pasado con el presente; esto suele ocurrir cuando hay mucha emoción de por medio, así que anticipe lo inesperado.

6. RESULTADOS ESPERADOS

- Mejora de la memoria y de la conexión con el pasado
- Reducción del miedo a la pérdida de memoria
- Reducción del miedo a ser olvidado
- Aumento de la felicidad y la alegría en los pacientes
- Aumento del deseo de ser más activo

7. PREPARADO POR





"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union