

“Libro de recuerdos”

Creatividad aplicada a la tristeza



Financiado por
la Unión Europea

PROYECTO: “Creating Wellbeing”

CREATIVIDAD APLICADA A LA TRISTEZA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Nombre de la actividad: “Libro de recuerdos”.

2. DESCRIPCIÓN

La actividad “Libro de recuerdos” es una actividad de reminiscencia para evocar los recuerdos de vida de las personas mayores. La reminiscencia es una forma de “ir al recuerdo”, de recordar nuestras vidas, haciendo una revisión de momentos, episodios y acontecimientos relevantes. La evocación de recuerdos y vivencias es un elemento de reflexión, de conocimiento (o “reconocimiento”) de la vida de las personas mayores, que tiene un componente emocional y motivador para superar los sentimientos difíciles como la tristeza, y dar valor a los momentos vividos.

La reminiscencia da significado a los recuerdos y a las propias experiencias. Las personas mayores tienen muchos recuerdos que van surgiendo a medida que las vamos conociendo. La tarea de los profesionales que trabajan con ellos se basa en poder facilitar estímulos o realizar actividades para activar estos recuerdos. Por ejemplo, el hecho de ver una fotografía de una niña vestida de primera comunión se puede enlazar con recuerdos propios de cada persona que incluyen a la familia, la manera de vestir, el lugar, el ritual, etc.

Como actividad de reminiscencia a realizar para gestionar la tristeza se ha elegido “libro de recuerdos”. Esta actividad consiste en crear un libro de recuerdos de las personas mayores. Para crear este libro de recuerdos se utilizarán distintos materiales y recursos. Este libro recogerá las experiencias más felices de cada anciano en las diferentes etapas de su vida.

Con esta actividad se trabajan muchas áreas cognitivas y motoras, y es un recurso comunicativo interesante y dinámico de expresión oral que dota a la relación de un momento de complicidad, afectuosidad y de empatía entre las personas mayores y sus cuidadores.

3.

OBJETIVOS

Los objetivos que persigue esta actividad son:

- Mejorar el bienestar y la autoestima de los ancianos.
- Fortalecer y consolidar la propia identidad de cada persona mayor, frente a los cambios que supone el proceso de envejecimiento.
- Trabajar la memoria autobiográfica en los ancianos enfocándonos en elementos y aspectos positivos de los recuerdos autobiográficos.
- Manifestar el logro de la longevidad, es decir, haber llegado hasta la vejez con una vida llena de vivencias.
- Fomentar la interacción lúdica y participativa de los cuidadores de ancianos y de las personas mayores.
- Superar y reducir las emociones negativas, como la depresión, la ansiedad y la tristeza.

4. RECURSOS Y MATERIALES

Los recursos y materiales necesarios para llevar a cabo el “libro de los recuerdos” son:

- ✚ Un libro con las páginas en blanco para cada anciano participante. También, cada participante puede crearse su propio libro con folios y cartulinas.
- ✚ Recursos visuales como: fotografías, artículos de periódicos y revistas (de diferentes etapas de su vida, de famosos, políticos o escenas históricas...), postales, cartas, etc.
- ✚ Pequeños objetos que puedan añadirse al libro (por ejemplo, billetes antiguos, flores secas, cintas de colores...)
- ✚ Rotuladores, bolígrafos, pinturas de colores.
- ✚ Cualquier otro recurso o material, algo que los ancianos pidan o tengan para crear sus libros.

5. IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

El facilitador de la actividad antes de llevarla a cabo tiene que hacer una sesión previa en la que se explique a los ancianos en qué consiste “el libro de los recuerdos” para que traigan en la siguiente sesión todos los materiales que quieran utilizar (fotos, cartas, postales, objetos...).

El libro de recuerdos consiste en crear un libro personalizado acerca de los hechos importantes de las vidas de cada uno de los ancianos participantes en la actividad. Los temas de los que se recomienda hablar en el libro son infancia, colegio, las fiestas y tradiciones de sus lugares de origen, su primer amor, el nacimiento de su primer hijo, su boda, alguna receta de cocina, el trabajo, sus vacaciones favoritas, entre otros temas.

A la hora de elaborar el libro es recomendable (dentro de las posibilidades de cada anciano) proponerlo como manualidad: recortar, pegar y escribir sobre él. Para crear el libro se pueden utilizar ilustraciones, fotografías u objetos que hagan más intenso el recuerdo. Es muy importante tener en cuenta los problemas visuales de las personas mayores así que pueden resaltar palabras, subrayar nombres.

Cada anciano realizará su libro individualmente, empezando por recuerdos sobre su infancia, y siguiendo con su adolescencia, juventud y edad adulta. Los participantes irán pegando los recursos visuales en las páginas del libro, y escribiendo los datos que quieran escribir, como nombres, fechas, pequeñas anécdotas. Una vez creado el libro, se realizará una actividad de grupo, en la que la persona mayor que lo desee, hablará acerca de sus recuerdos plasmados en el libro, mostrándolo. Si alguna persona no quiere leer su libro, los facilitadores pueden empezar a contarle si la persona lo desea y seguramente ésta se animará a continuar con las historias. También los cuidadores pueden usar el libro para preguntarles a los ancianos sobre personas y lugares que aparecen, etc.

6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

Este es un ejemplo de actividad sobre reminiscencia, en internet encontramos cientos de actividades que utilizan la evocación de recuerdos. Dependiendo de los materiales y recursos de los que dispongamos y del tiempo que tengamos podemos llevar a cabo otra actividad de reminiscencia para gestionar los sentimientos de tristeza de las personas mayores.

Como modificación o inspiración de esta actividad, “el libro de las memorias” podemos hacer uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Se puede utilizar internet para buscar imágenes de los pueblos, de las tradiciones, de las vestimentas en las que ellos vivían, también videos sobre anuncios televisivos o escenas de películas, canciones

populares y antiguas. Esta incorporación aumentará la accesibilidad y usabilidad de las TIC's en las personas mayores. Cuando hagan la presentación de su "libro de memorias" se les puede filmar haciéndolo para que sus familias tengan acceso a los mismos o invitarles a participar, siempre que se de permiso por ambas partes.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Con el desarrollo de esta actividad, se espera que los cuidadores/participantes adquieran nuevas opciones o herramientas sobre cómo gestionar su propia tristeza y la de los demás.

La reminiscencia dignifica la etapa de la vejez, puesto que se aleja del estereotipo según el cual ser mayor significa no saber hacer, decir, pensar, tener iniciativa, gestionar, ser creativo. Permite vivir la vejez como un derecho de las personas y dignifica las experiencias vividas a lo largo de la vida.

Esta actividad tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de las personas, y esto lo consigue a través de mejorar su bienestar, la satisfacción personal y la satisfacción por la vida. Con esta actividad se espera que las personas mayores estimulen su atención, memoria y expresión oral; que evoquen y revivan momentos significativos de sus vidas; y además, que potencien su autoestima y sentimiento de identidad; y se retrase la aparición de posibles problemas cognitivos en caso de ausencia de deterioro. Por último, se espera que con esta actividad los ancianos adquieran un recurso para gestionar su tristeza y puedan disiparla a partir de "revivir" sus vivencias personales.

8. PREPARADO POR



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union