



UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

TERAPIAS NARRATIVAS Y DE REMINISCENCIA

Profesora Angélica María Razo González

¿las historias de nuestra vida?

El acto de vivir requiere que nos enganchemos en la meditación entre las historias dominantes y las historias alternativas de nuestra vida.

La manera como entendemos nuestras vidas están influenciadas por las historias que construimos sobre nuestra vida e identidad.

Hay diferentes tipos de historias con las que vivimos nuestra vida y nuestras relaciones, incluyendo las historias del pasado, presente y futuro.

Función terapéutica de narrar la historia

- Identificar el problema y externarlo
- ¿QUÉ SE PUEDE EXTERNALIZAR?
- Sentimientos: la culpa, el miedo, los celos
- Problemas entre las personas: las peleas, las culpas, los conflictos, discusiones
- La cultura y prácticas sociales
- Otras metáforas: “la pared de resentimiento”, “el bloqueo”, “la ola de desesperanza”

- A veces se pueden aliar varios problemas al mismo tiempo, se puede hacer una lista de prioridades y que la persona escoja con qué quiere trabajar.
- Es importante que la externalización o el nombre que se le de al problema, vaya de acuerdo con su experiencia de vida.
- Es muy importante tener cuidado en considerar el contexto amplio.
- Al separar el problema de la persona, se abre un espacio para que actúe en contra del problema y trabajar o revisar su relación con el problema.
- Los problemas se ven menos fijos si se habla de esta manera.

Narrar la propia vida en la vejez

- La intervención gerontológica utiliza la técnica del recuerdo, la evocación de las vivencias confortadas en un ciclo de vida extenso, florecido de muchos años,
- La recuperación de experiencias pasadas, se asocia con positivos resultados en el logro del bienestar y la calidad de vida y ajuste del adulto mayor, así como mejoras satisfactorias en la esfera cognitiva, interactiva y del desarrollo personal.

- **Terapia de reminiscencia:**

técnica psicoterapéutica en la que se restauran la autoestima y la satisfacción personal, sobre todo en ancianos, animando a los pacientes a recordar las experiencias pasadas gratificantes.

Reminiscencia como técnica

- Es una forma de "ir al recuerdo", recordar interpretando, encadenar sucesos en una dimensión temporal o una revisión de acontecimientos trascendentes en la vida.
- “la evocación de recuerdos, acontecimientos, hechos, vivencias, sucesos de la vida como elemento de reflexión, de componente emocional y motivador, unido a un trabajo cognitivo que agrupa elementos o materiales pasados, y vincula retrospectiva y temporalidad de contenidos vitales en el individuo.

- Butler (1967) con trabajos denominados "revisión de vida", proceso mental que ocurre de manera natural, en el cual se recuperan de la conciencia las experiencias pasadas y los conflictos sin resolver.
- proporcionar un ambiente cómodo y significativo.
- un espacio donde recuerdos positivos y placenteros.
- Facilitar la comunicación es otra de las virtudes de la reminiscencia.

- Siguiendo a Salvarezza (1988)

“reminiscencia como una actividad mental organizada y compleja que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitir al sujeto reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas relacionadas comienzan a perder vitalidad”.

Objetivos de la reminiscencia

- Mantener la memoria remota y emocional
- Fomentar la percepción de la identidad.
- 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 les personas afectadas por una demencia.
- Eleva la autoestima y proporciona seguridad

Los estímulos habitualmente utilizados para facilitar el recuerdo son:

- Visuales: fotografías, libros, revistas, álbumes.
- Auditivos: música, grabaciones radiofónicas, canciones.
- Táctiles: manipulación de objetos y texturas.
- Gustativos: saborear antiguos platos, preparados.
- Olfativos: desde flores, aromas, perfumes, fragancias.

Ventajas

proporciona al sujeto un enlace social con los demás participantes en la sesión,

el que recuerda, somete sus experiencias a un escrutinio, a una valoración que posibilita un juicio en el individuo,

destapa puntos en común, expone hechos significativos y una mejora anímica en virtud de la felicidad que supone la rememoración de experiencias simbólicas.

Modo de aplicación

sesiones semanales desde una duración de 60 a 90 minutos

una sesión por semana

El número de participantes en su versión grupal ha sido determinado en tres o cuatro o de seis a ocho, nunca con un número superior a diez, del mismo modo se considera la sesión individual.

La temática abordada

Algunos de los temas asociados son:

eventos importantes en la vida de la persona, graduación, la boda, trabajo, festividades, episodios infantiles, familias, lugares geográficos, juventud, nacimiento de hijos, amistades, tendencias, el primer amor, viajes, décadas etc. (Burnside y Schmidt , 1994).