

## El trabajo de la reminiscencia en talleres sociopreventivos, un abordaje grupal

*Reminiscence sessions in social preventive workshops,  
a group approach*

*Sessões de reminiscências em oficinas sociais preventivas,  
uma abordagem de grupo*

Mirta Scolni  
Alicia Zrinovich

**RESUMEN:** En este trabajo las autoras transmitimos la experiencia de coordinar durante varios años talleres centrados en la reminiscencia, logrando buenos resultados en prevención primaria con adultos mayores. Entendemos la reminiscencia como *"una actividad mental organizada, compleja y que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitirle al sujeto reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales comienzan a perder vitalidad"*. (Salvarezza, 1998, p. 112). El objetivo fundamental apuntó a la sociopreención, por tanto se ha buscado favorecer el desarrollo de vínculos entre pares, la participación en nuevos ámbitos de relación y la integración comunitaria. Trabajando desde la Psicología positiva reorientando el foco atencional de las debilidades a las fortalezas humanas. Y centrando la tarea en las narraciones de los participantes, se ha tendido a aumentar la autonomía, la valoración personal, la autoestima y a consolidar el sentido de identidad.

**Palabras clave:** Reminiscencia; Adulto Mayor; Prevención; Psicología Positiva.

**ABSTRACT:** *In this paper, the authors share their experience in coordinating workshops focused on reminiscence for many years. These workshops were successful in achieving good results in primary prevention in the elderly. We understand reminiscence as "an organized, complex mental activity, which has an important instrumental purpose: allowing the subject to reaffirm his/her self-esteem when his/her psychophysical and relational skills begin to lose vitality." (Salvarezza, 1988, p. 112). The main objective was aimed at socio-prevention, thus it has sought to encourage the development of affective bonds between peers, participation in new areas of relationship and community integration. Working from the positive psychology perspective, redirecting the focus of attention from weaknesses to human strengths and focusing the work on the life stories of the participants, the idea was to increase the autonomy, self-worth, self-esteem of the individual and strengthen his sense of identity.*  
**Keywords:** *Reminiscence; Elderly; Prevention; Positive Psychology.*

**RESUMO:** *Neste artigo, os autores compartilham sua experiência na coordenação de oficinas de reminiscência por muitos anos. Essas oficinas foram bem-sucedidas na obtenção de bons resultados na prevenção primária em idosos. Entendemos reminiscência como "uma atividade organizada de complexidade mental, que tem um importante propósito instrumental: permitindo um tema que reafirme a auto-estima das pessoas idosas, quando suas habilidades psicofísicas e relacionais começam a perder a vitalidade." (Salvarezza, 1988, p. 112). O objetivo principal foi destinada à prevenção social, portanto, procurando incentivar o desenvolvimento de laços afetivos entre pares, a participação em novas áreas de relacionamento e à integração da comunidade. Trabalhando a partir da perspectiva da Psicologia Positiva, redirecionando o foco de atenção de deficiências a forças humanas e focar o trabalho sobre as histórias de vida dos participantes, a ideia foi aumentar a autonomia, a auto-estima do indivíduo e fortalecer seu senso de identidade.*

**Palavras-chave:** *Reminiscência; Idosos; Prevenção; Psicologia Positiva.*

## Introducción

Hace varios años trabajamos desde el aspecto preventivo de la psicología con adultos mayores, mediante talleres centrados en la reminiscencia. Los resultados fueron altamente positivos, logrando alcanzar los objetivos que orientaron nuestro proyecto. Al mismo tiempo, observamos que parte de la eficacia de muchas de las técnicas y estrategias de intervención psicológicas que hemos desarrollado, se debió a que generaban estados emocionales positivos, o creaban condiciones adecuadas para que éstos aparecieran.

Por tal motivo, en el actual taller educativo, preventivo y de promoción de la salud, nos hemos propuesto otorgar un papel activo al desarrollo de fortalezas positivas que favorezcan los procesos narrativos de los participantes. Este taller propende al logro de nuevas competencias y conocimientos, valorando las experiencias previas y el aprendizaje grupal, así como el mejoramiento del funcionamiento cognitivo, lograr el empoderamiento, aumentar la autonomía y la valoración personal. A su vez, tiende a favorecer el desarrollo de vínculos con pares y fomentar la participación en nuevos ámbitos de relación social e integración comunitaria, teniendo en cuenta las singularidades de cada sujeto, e incrementando de esta manera el bienestar y las posibilidades generativas de los participantes.

## Fundamentación

La fundamentación psicológica para la implementación del taller radica en la noción de reminiscencia, la cual asegura, redefine, fortalece y consolida la identidad frente a los cambios y discontinuidades que se producen en función del proceso de envejecimiento. La reminiscencia da significado a los recuerdos y a las actuales experiencias (Scolni, M., & Zrinovich, A., 2013; 2014)

Así mismo ha demostrado ser útil como intervención en el trabajo grupal, ya que permite la psicoestimulación, principalmente de las funciones del lenguaje y la memoria, estableciendo conexiones entre pasado, presente y futuro, promoviendo la sociabilidad y, por lo tanto, la apertura hacia relaciones interpersonales, confirmando el sentido de identidad y reforzando sentimientos de autoestima, valía personal, coherencia y continuidad (Gibson 2004).

En este sentido, entendemos la reminiscencia como “una actividad mental organizada, compleja y que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitirle al sujeto reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales comienzan a perder vitalidad” (Salvarezza, 1998); en efecto, es una actividad psíquica universal y necesaria que actúa como revisión de vida, y como reconstrucción de la historia personal.

Mientras que la concepción centrada en lo patológico apunta a corregir defectos y reparar daños, la Psicología positiva, por el contrario, insiste en la construcción de competencias personales y grupales para la promoción y prevención de la salud, ampliando el foco tradicional de investigación e intervención. Entendemos que la Psicología positiva implica la reorientación del foco atencional de las debilidades hacia las fortalezas inherentes de los individuos, promoviendo la capacidad de las personas para desarrollar emociones positivas y recursos de afrontamiento eficaces.

Desde el paradigma de la Psicología positiva, centrado en el potencial humano, la tarea de recordar se constituye en una experiencia subjetiva de bienestar que contribuye a mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de patologías. Cuando la persona recuerda se revisan los recuerdos para mirarlos desde el presente y así capturar las emociones que acompañan ese episodio que hoy es recordado.

El recordar el pasado se puede usar de dos formas, en algunos casos se lo utiliza como huida, como un regreso a determinados acontecimientos, en un intento de fijar el tiempo, en este caso es un mecanismo defensivo que evita mirar la realidad. Esta forma es la que adquiere la reminiscencia obsesiva, patológica, ya que desvía al sujeto de la realidad, y lo conduce al retraimiento.

En este trabajo nos referiremos a una forma de recordar que contribuye al buen envejecer; asimismo, es posible puntualizar diferentes funciones en esta forma de reminiscencia positiva. Una de ellas favorece la integridad porque relaciona lo vivido, conectando el pasado con el presente, constituyéndose así en una vivencia que confiere continuidad a la historia de vida. Además, al integrar el pasado se produce una reconciliación con la vida que tocó vivir, evitando la excesiva añoranza por lo no vivido. De este modo, se le encuentra significado y propósito a la vida.

El trabajo con esta modalidad de reminiscencia aumenta la autoestima y refuerza la identidad, que es la vivencia del propio yo, una unidad que nos distingue de los otros, nos hace singulares y permite reconocernos a nosotros mismos. En efecto, uno se visualiza como único a través de la vida; se reconoce en el niño y el joven que fue, en el adulto que creció, y ahora en el adulto mayor que encara una nueva etapa de la vida. Por lo tanto, el sujeto tiene la nueva oportunidad de volver a construir su forma de entender el mundo y sus valores, tiene la oportunidad de replantear su concepción de la vida y de modificar sus creencias, de manera que en esta reconstrucción puede darse, y de hecho se da en muchos casos, un aprendizaje y un crecimiento personal. (Posek, 2006).

Durante el envejecimiento la auto-estima se ve amenazada a causa de los cambios y de las pérdidas. En este momento, el sujeto se siente más vulnerable, a veces más solo, y recordar hechos de su vida con otros lo ayuda tanto en lo personal como en lo social. La reminiscencia ayuda a reforzar la auto-estima porque se recuerdan hechos en donde se tenía mayor vitalidad, poniendo de manifiesto todo lo que se hizo y se lo reconoce como propios. Según señala Butler, hay “una correlación positiva entre reminiscencia y la adaptación positiva a la vejez gracias a la conservación de la autoestima y a la consolidación del sentido de identidad” (1998).

La reminiscencia también estimula la elaboración de los duelos; entendido como el trabajo psíquico necesario que nos permite afrontar una pérdida significativa (un ser querido, un objeto importante, una actividad relevante). Este trabajo es acompañado por una sensación de tristeza y de dolor ocasionados por la pérdida, lo cual constituye una parte de este trabajo. La pérdida constituye una experiencia vital en la cual se siente que ya no se tiene o se ha dejado algo significativo, real o no; ya Freud en 1915 sostenía que “el duelo es por lo general la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente, la patria, la libertad, el ideal, etc” (Freud, 1990). En efecto, el duelo lleva a desprenderse íntimamente del objeto perdido; por lo cual, en el transcurso de la vida se sufren muchas pérdidas más o menos significativas, más o menos dolorosas. Al considerar el duelo como un proceso psíquico, se implica que el mismo lleva un tiempo que será diferente para cada sujeto; su resolución produce la liberación de energías que quedan entonces disponibles para nuevas actividades y nuevas relaciones.

Durante el transcurso del taller se logran nuevos vínculos, elaborados con el grupo de pares a través de nuevas experiencias personales.

En este sentido, Jacques Laforest sostiene “la vejez es experimentada de forma positiva cuando a través de ella el individuo continúa viviendo una experiencia de devenir personal al igual que lo hacía en las etapas anteriores de la vida” (Laforest,1991).

De esta manera, el devenir personal es tomado como crecimiento, auto-superación y progresión; ser y vivir más en contraposición a producir o tener más. Estos parámetros se relacionan con una mejor calidad de vida, y con experiencias centradas en el sujeto.

### **Objetivos de la Intervención**

Basándonos en la premisa de la Psicología positiva que insiste en la construcción de competencias y en la prevención (Seligman, 2003), centramos el objetivo nodal de la actividad del taller en la certeza que el adulto mayor debe pasar de ser un objeto de cuidado a ser un sujeto autónomo con identidad e historia. Por lo tanto, es imprescindible lograr la construcción de un espacio ameno para la reminiscencia que permita, no sólo compartir los recuerdos, sino también debatirlos, confrontarlos con los de otros y enriquecerse en aspectos emocionales y éticos.

A continuación presentamos los objetivos específicos que orientaron el desarrollo de la actividad:

- Desarrollar la capacidad de reminiscencia mediante estímulos apropiados.
- Favorecer el desarrollo de debates, mediados por el coordinador e instar a que el adulto mayor transmita y retome estos temas con sus familiares y amistades.
- Debatir acerca de las diferentes etapas de la vida; y específicamente sobre el proceso de envejecimiento.
- Reconocer los prejuicios sobre la vejez.
- Identificar los aspectos positivos de esta etapa de la vida.
- Identificar y potenciar los propios recursos y fortalezas.
- Compartir experiencias personales.
- Promover la socialización entre los adultos mayores.
- Desarrollar el empoderamiento.
- Aumentar la autonomía y valoración personal.

## Modalidad de trabajo

El taller se desarrolla durante un cuatrimestre con una frecuencia semanal, y encuentros de dos horas. Se pretendía generar un espacio dinámico, participativo, dialógico y reflexivo en el que los adultos mayores puedan compartir vivencias y emociones pasadas y presentes con el fin de potenciar los recursos que cada uno posee y fortalecerse en esta nueva etapa de la vida.

El número de participantes es acorde a lo necesario para poder prestar la atención debida, motivar y acompañar a cada uno.

Durante el desarrollo del taller se trabaja con una técnica creada por las coordinadoras; mediante distintos dispositivos, que se enumeraran a continuación, se pretende conseguir con los participantes un símil de historias de vida, aunque referida sólo a momentos puntuales del ciclo vital que los participantes recrean.

Las historias de vida constituyen estrategias de trabajo que apelan a la narración, es decir, una ordenación significativa de sucesos que evocan la visión del mundo del sujeto. A partir de la intervención de las coordinadoras y los demás participantes del taller, estas narrativas conducen a la promoción de nuevos marcos de significado.

Estudios realizados en personas expuestas a sesiones de reminiscencia a través de los cuales se entrenan recuerdos autobiográficos positivos, han comprobado que esta actividad contribuye a reducir la tendencia hacia los recuerdos negativos y por ende los efectos perniciosos sobre el sujeto (Afonso, & Bueno, 2010). Concretamente, la tarea propone que los participantes narren sus vivencias o recuerdos de relatos referidos a sucesos puntuales de la historia, pero en su contenido han de destacarse significativamente aspectos que conlleven a una valoración positiva por parte del sujeto participante, ya sea por su belleza, bondad, altruismo u otro valor afín.

De esta manera, la cosmovisión acorde con los tiempos y contextos recreados en las narraciones de los adultos mayores son analizadas y debatidas; “aquellas épocas” del pasado se resignifican y aportan un lazo con el presente, ya que en muchos casos, los adultos mayores quedan anclados en el pasado, sin considerar el presente como tiempo de enunciación para sus narrativas.

En definitiva, diferentes estudios desde la Psicología positiva han demostrado que experimentar afectos y emociones positivos se relaciona con estilos de pensamientos globales y flexibles.

### **Actividades y Dispositivos**

Exponemos a continuación las actividades y dispositivos utilizados en el espacio del taller:

- Fotografías, música, archivos de recuerdos, videos, diarios, libros con fotografías, suplementos con historia de otras épocas, álbumes de familia.
- Reflexión sobre los temas emergentes.
- Discusión acerca de las representaciones negativas sobre la vejez, mitos, estereotipos negativos y prejuicios.
- Análisis fílmicos.
- Exposiciones por parte de los docentes acerca de los temas propuestos.

### **Conclusiones**

La posibilidad de la rememoración en el proceso grupal proporciona al sujeto el reencuentro con aspectos valorados de sí mismo, los cuales son reconocidos por y ante el grupo, así como la posibilidad de la reparación y el duelo por experiencias del pasado. La rememoración constituye una forma de conservación, al tiempo que reconoce una pérdida bajo la forma del recuerdo. Allí se juega el recorrido de la vida, y la posibilidad de pensar su lógica; además permite aumentar la autonomía, la valoración personal, la autoestima y la consolidación del sentido de identidad.

Son muchos los autores que afirman que una tarea psicológica significativa de esta etapa consiste en el intento de contemplar la vida en su conjunto, con coherencia y aceptación. Si se tiene éxito, se culminará en la integridad del yo.

Asimismo, en términos narrativos, nos estamos refiriendo a la aparición de nuevos significados, la percepción de relaciones entre significados que ya estaban presentes, y la ligazón de los nuevos significados con la afectividad positiva. Finalmente, la capacidad de reminiscencia permite llevar a cabo conductas derivadas de las nuevas narrativas en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

A partir de nuestra experiencia en el trabajo con diferentes talleres hemos observado que los adultos mayores participantes han incrementado y fortalecido sus redes de apoyo social, elevando de este modo su autoestima. Se sintieron actores de su historia re-significando algunos sucesos que fueron conflictivos en su momento y de los cuales pudieron hacer una lectura diferente. Por último, los talleristas construyeron nuevos vínculos, se conectaron con sus sentimientos y emociones desarrollando la capacidad de conversar y escuchar al otro, logrando la construcción colectiva de nuevos conocimientos; la revalorización positiva de la vejez formó parte de una serie de cambios personales y sociales.

## Referencias

- Arias, C. J., & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes*, 21(2), 271.
- Afonso, R., & Bueno, B. (2010). Reminiscencia con distintos tipos de recuerdos autobiográficos: efecto sobre la reducción de la sintomatología depresiva en la vejez. *Psicothema*, 22(2), 213/220.
- Butler, R., Sunderland, T., & Lewis, M. I. (1998). *Aging and Mental Health: Positive Psychosocial and Biomedica Approaches*. (5<sup>th</sup> edition). ISBN-13: 978-0205193363. ISBN-10: 0205193366.
- Freud, S. (1990). Duelo y Melancolía. En: *Obras Completas. T, XII*. Bs.As., Argentina: Amorrortu.
- Gibson, F. (2004). *The Past in the Present. Using Reminiscence in Health and Social Care*. Illinois: Health Professions Press.
- Laforest J. (1991). *Introducción a la Gerontología*. Bs.As., Argentina: Herder.
- Posek, B. V. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 03-08. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>.

Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría*. Bs.As., Argentina: Paidós.

Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Vergara.

Scolni, M., & Zrinovich, A. (2013). La dinámica temporal en la reminiscencia. Una modalidad de taller grupal con Adultos Mayores. *II Congreso Latinoamericano de Gerontología Comunitaria*, Ciudad Autónoma de Bs.As., Argentina.

Scolni, M., & Zrinovich, A. (2014a). *Construyendo el presente recordando el pasado, Taller Grupal con Adultos Mayores*. LARNA. (en prensa). Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento del Oxford Institute of Population Ageing, un instituto multidisciplinario y transdivisional de Investigación y enseñanza de la Universidad de Oxford. Seminario Diversidad Cultural e Envejecimiento: la familia y la comunidad. Buenos Aires, Argentina, 2014.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

---

**Mirta Scolni** - Lic. en Psicología. Especialista en Gerontología Comunitaria e Institucional. Docente e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMdP). Integrante del grupo de investigación en Evaluación Psicológica.

E-mail: mirtascolni@hotmail.com

**Alicia Zrinovich** - Licenciada en Psicología. Docente e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Integrante del Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Especializanda en Gerontología Institucional y Comunitaria por la UNMdP. Docente en cursos de promoción de calidad de vida para adultos mayores.

E-mail: azrinovi@gmail.com