

ÁREA DE DOCUMENTACIÓN

CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE ATENCIÓN A PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS IMERSO.

Terapia de Reminiscencia

La Terapia de Reminiscencia (TR) consiste en la discusión de actividades, eventos y experiencias pasadas, generalmente con la ayuda de recuerdos tangibles que sirvan de desencadenantes. Es una de las terapias no farmacológicas más utilizada en los centros de atención a personas con demencia ya que parece especialmente adaptada a sus problemas de memoria, caracterizados por graves dificultades para recordar eventos recientes, pero relativo buen recuerdo de la vida pasada, especialmente de la niñez y la primera etapa de la vida adulta. Centrarse en las capacidades y recuerdos preservados promueve la comunicación y permite a la persona conectar con su pasado y recuperar su sentido de identidad personal. Podemos considerar la TR una intervención límite entre las terapias dirigidas a la estimulación cognitiva y las dirigidas al aspecto emocional, con potenciales efectos interactivos en la memoria autobiográfica y en el bienestar psicológico.

De forma simplificada podemos distinguir al menos dos aproximaciones a la TR: Un formato individual de “revisión de vida” donde los participantes son guiados a través de experiencias significativas de su biografía intentando dar sentido a su vida y que puede incluir la realización de “libros de vida”. Se considera que esta aproximación tiene una función integrativa dirigida a conseguir un sentimiento de validación, coherencia y reconciliación con el pasado de cada uno. Otro formato que podemos denominar como reminiscencia general o simple implica la estimulación de la memoria autobiográfica de forma menos estructurada durante conversaciones sobre temas específicos del pasado (e.g. vacaciones familiares, la escuela, juegos infantiles, el primer trabajo...). Este formato de reminiscencia puede llevarse a cabo tanto de forma individual como grupal y promueve la comunicación entre los participantes que comparten sus recuerdos e historias.

En cualquiera de los formatos que se aplique la TR, se considera fundamental la introducción de estímulos desencadenantes (fotografías, música, objetos antiguos...) que sirvan de ayuda al recuerdo. Estos desencadenantes pueden ser genéricos, reflejando experiencias comunes en la vida de las personas relevantes a su grupo de edad (e.g. un manual escolar puede servir para recordar la experiencia durante su etapa escolar), o específicos, con estímulos relacionados con las propias experiencias de la persona (e.g. fotografías de un acontecimiento vital importante como el día de su boda o un viaje de su juventud).

En los últimos años la TR ha comenzado a utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, ya sea a través de la utilización de dispositivos, apps específicas o recurriendo a contenido digital. La incorporación de las TICs aumenta la implicación de los participantes en la terapia y mejora su accesibilidad y usabilidad.

En cuanto a la efectividad de la TR, según las revisiones recientes existe evidencia sobre sus efectos positivos en la cognición, la calidad de vida, la comunicación, el estado de ánimo de personas con demencia y otros síntomas psicológicos y conductuales, con tamaños del efecto pequeños. A pesar de la distinción entre las dos aproximaciones diferentes a la TR (Reminiscencia general vs. Historia de vida), la modalidad de la terapia no parece ser tan importante para obtener efectos positivos como lo son el formato individual o grupal de las sesiones y el contexto donde se administra la intervención (personas que viven en la comunidad o están institucionalizadas).

Referencias

- Abu Khait, A., & Shellman, J. (2020). Reminiscence in the Care of People with Mild Dementia: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 55(2), 282-293. <https://doi.org/10.1111/nuf.12427>
- Dempsey, L., Murphy, K., Cooney, A., Casey, D., O'Shea, E., Devane, D., Jordan, F., & Hunter, A. (2014). *Reminiscence in dementia: A concept analysis*. *Dementia*, 13(2), 176-192. <https://doi.org/10.1177/1471301212456277>. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Laura_Dempsey2/publication/260559254_Remimiscence_in_dementia_A_concept_analysis/links/578f87fc08ae35e97c427a16.pdf
- Huang, H. C., Chen, Y. T., Chen, P. Y., Huey-Lan Hu, S., Liu, F., Kuo, Y. L., & Chiu, H. Y. (2015). Reminiscence therapy improves cognitive functions and reduces depressive symptoms in elderly people with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(12), 1087-1094. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.07.010>
- Irazoki, E., García Casal, J. A., Sánchez Meca, J., y Franco Martín, M. (2017). Eficacia de la terapia de reminiscencia grupal en personas con demencia – revisión sistemática y metaanálisis [Efficacy of group reminiscence therapy for people with dementia. Systematic literature review and meta-analysis]. *Neurología*, 65(10), 447-456. <https://doi.org/10.33588/rn.6510.2017381>. Recuperado de <https://www.um.es/metaanalysis/pdf/5082.pdf>
- Lazar, A., Thompson, H., & Demiris, G. (2014). A systematic review of the use of technology for reminiscence therapy. *Health Education & Behavior*, 41(1_suppl), 51S-61S. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4844844/pdf/nihms778356.pdf>
- Moon, S., & Park, K. (2020). The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia: a pilot randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 20, 1-11. Recuperado de <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12877-020-01563-2.pdf>

- Park, K., Lee, S., Yang, J., & Song, T. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *International Psychogeriatrics*, 31(11), 1581-1597. <https://doi.org/10.1017/S1041610218002168>. Recuperado de [https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/CBD1904B93AC384FD8A26C5F3CC55751/S1041610218002168a.pdf/systematic review and metaanalysis on the effect of reminiscence therapy fo r people with dementia.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/CBD1904B93AC384FD8A26C5F3CC55751/S1041610218002168a.pdf/systematic%20review%20and%20metaanalysis%20on%20the%20effect%20of%20reminiscence%20therapy%20for%20people%20with%20dementia.pdf)
- Subramaniam, P., & Woods, B. (2012). The impact of individual reminiscence therapy for people with dementia: Systematic review. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(5), 545-555. <https://doi.org/10.1586/ern.12.35>
- Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E. M., Spector, A. E., & Orrell, M. (2018). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane database of systematic reviews*, Art. No.: CD001120. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD0001120.pub3>. Recuperado de <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001120.pub3/epdf/full>