

Selfie } {

TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

CURES INFERMERES AL VELL

professors: **Montserrat Vila i Montse Surinyach**

curs: **3er Grau d'Infermeria | Manresa 2016-2017**

alumnes: **Carles Romero, Jordi Capdevila i Carles Mayol**



UNIVERSITAT
A MANRESA



UNIVERSITAT
A MANRESA

Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: **Montserrat Vila i Montse Surinyach** | curs: **3er. Grau d'Infermeria** | Manresa 2016-2017

alumnes: **Carles Romero, Jordi Capdevila i Carles Mayol** | assignatura: Cures Infermeres al vell

	<i>pàgina</i>
1. INTRODUCCIÓ AL PROJECTE.....	03
2. PLANIFICACIÓ I ESTRUCTURA DEL TALLER.....	05
2.1 TAULA DE PROGRAMACIÓ DE LES SESSIONS.....	08
3. MATERIALS NECESSARIS PER DESENVOLUPAR EL TALLER.....	08
4. VALORACIÓ GRUPAL DE L'APRENTATGE.....	10
5. BIBLIOGRAFIA.....	12
6. ANNEXES.....	13

1. INTRODUCCIÓ AL PROJECTE

La proposta de realitzar aquest taller sorgeix de la necessitat de dissenyar una activitat que fomenti la reminiscència entre els seus participants mitjançant l'expressió artística i la dinàmica grupal dirigida. Estudis com el realitzat per Afonso i Bueno apunten els efectes beneficiosos d'aquests tipus de tallers d'estimulació cognitiva ja que permeten recuperar i elaborar records, estimular les reminiscències instrumentals i d'integració i alhora evocar records autobiogràfics específics i positius, tot això esdevé una estratègia d'intervenció psicològica útil per reduir la simptomatologia depressiva a la vellesa.⁽¹⁾

La idea bàsica es centra en desenvolupar un taller d'estimulació cognitiva i rememoració utilitzant el concepte de la realització d'un *Selfie* com a fil conductor. Aquest és un vocabulari gairebé desconegut per els participants d'aquest taller, ja que és més propi dels seus fills i nets que l'utilitzen de forma habitual en la seva vida quotidiana. Això, ens permet aportar nous coneixements sobre el que passa al seu entorn destacant que tot i que les paraules utilitzades els hi sonin estranyes i desconegudes fer-se un *Selfie* no deixa de ser quelcom tan simple com fer-se un autoretrat. **En aquest taller cadascú dels participants es farà un *Selfie* "manual" (dibuix, foto, frase...) amb la finalitat de buscar quelcom que li sigui representatiu i significatiu dins la seva història de vida** i a posteriori s'iniciarà una dinàmica de grup on es jugarà a encertar a qui pertany cada *Selfie*.

A priori, caldrà tenir en compte diferents aspectes que poden facilitar el correcte desenvolupament d'aquest taller, alguns d'aquests aspectes són:

1. **Ésser flexibles amb els temps dedicat a cadascuna de les activitats programades en aquest taller.** Ja que s'està demanant als participants que s'expressin de forma creativa i lliure i això també pot angoixar a certes persones si no es senten ajudades i recolzades suficientment per tirar endavant aquesta tasca. Cal una implicació absoluta per part dels dinamitzadors del taller que han de ser coneixedors de que en tot procés normal de l'envelliment es produeix cert alentiment cognitiu però si es compta amb prou temps per realitzar la activitat la majoria de persones grans sanes poden rendir de manera tan competent com altres de més joves.⁽²⁾

2. Aquest taller té com a objectiu explorar la història de vida de les persones que hi participen i sovint els participants poden mostrar certa reticència a explicar o mostrar en públic quelcom que ells consideren més propi del seu entorn més íntim i personal. Cal respectar en tot moment el nivell d'implicació i participació de cadascuna de les persones que realitzen el taller. Un aspecte important que pot ajudar, serà el plantejament inicial amb el vídeo d'explicació del taller, on els propis dinamitzadors inicien l'activitat compartint aspectes de la seva vida personal i professional mostrant els seus propis *Selfies* i animant als participants del taller a endevinar a qui pertany cada *Selfie*. No podem crear un clima de confiança i demanar tant, si abans no fem el gest d'iniciar aquesta activitat compartint.



Exemples dels nostres Selfies personals realitzats amb diferents tècniques.

S'han demostrat efectes positius d'aquest tipus de tallers en persones grans sanes o amb qualsevol tipus de demència.⁽³⁾ Sovint no cal esperar que es mantinguin les habilitats treballades, en aquest cas la memòria, més aviat s'intenta que el deteriorament de les mateixes no avanci tan ràpidament o que fins hi tot es recuperi en part, facilitant així l'adaptació de cada individu al seu inexorable procés d'envelliment. A pesar de tot, extenses revisions bibliogràfiques sobre l'entrenament i la rehabilitació cognitiva apunten a que encara hi ha una manca d'evidència científica molt gran en aquest camp⁽⁴⁾ i això en part es degut a que no existeixen unes eines de consens per avaluar l'efectivitat de la intervenció amb aquests tipus de tallers d'estimulació cognitiva i rememoració.

El plantejament d'aquest projecte és senzill, **tot i que busca treballar amb la memòria dels seus participants mitjançant la lliure expressió creativa de les seves històries de vida en un full en blanc.** Secundàriament, també ens permet treballar altres habilitats relacionades amb la psicomotricitat fina (retallar amb tisores, agafar colors i pintar...) essent aquest un bon entrenament per mantenir certes habilitats instrumentals útils per les seves ABVD.

Com aquest taller tan sols es portarà a terme amb un sol grup en dues sessions de 1,5 hores, no podem avaluar quin seria l'impacte de realitzar aquesta activitat amb diferents tipus de grups de forma continuada. Per tant, la nostra ambició com a grup no va més enllà de plantejar-nos com a **objectiu principal que els participants en aquest taller passin una estona agradable i divertida** on la dinàmica de l'activitat els hagi fet sentir significatius i acompanyats dins del grup. Creiem fermament que aquesta experiència real de dissenyar, preparar i executar un taller d'estimulació cognitiva i rememoració en serà molt útil en la nostra formació com a futurs infermers.

2. PLANIFICACIÓ I ESTRUCTURA DEL TALLER

1er DIA (18 / 04 / 2017)

PRESENTACIÓ 15'

El primer contacte amb els/les participants del taller ha de servir als dinamitzadors per presentar-se i autoretratar-se mitjançant el projecte *Selfie*. Una de les primeres coses que farem serà enganxar-nos cadascú les etiquetes amb els nostres noms ben escrits amb lletra majúscula i llegible per tal de facilitar a tots els participants que es dirigeixin a nosaltres per el nostre nom. Al mateix temps, també els hi demanarem a ells que s'identifiquin de la mateixa manera, s'intenta amb aquest gest iniciar un clima proper i de confiança. No cal dir, que una bona actitud durant l'inici de la presentació ajudarà a captar més la seva atenció, la qual cosa millorarà els resultats finals del projecte.

Durant la presentació, els dinamitzadors, conscients de la dificultat que pot suposar per a la gent gran l'ús d'aquest vocabulari habitual a les xarxes socials, abordaran aquesta qüestió tractant de simplificar al màxim totes les explicacions. Cal fer veure a tots els participants que sovint les noves tecnologies tan sols són un mitjà per solucionar més eficientment tasques i problemes de la nostra vida quotidiana. En aquest sentit, **es farà la explicació del què és un *Selfie* (autoretrat d'un mateix) mitjançant la visualització del vídeo realitzat per aquest projecte.** La utilització del *Selfie* com a principal fil conductor d'aquesta activitat pot acabar sent un element terapèutic que ens permeti conèixer molt més als participants d'aquests tallers de rememoració mitjançant elements clau de les seves respectives històries de vida.



LifePhone, el suport preparat per mostrar els Selfies més especials i personals

ORIENTACIÓ 30'

Per donar a conèixer aquests *Selfies* tan especials hem preparat un telèfon molt especial, el *LifePhone*, que serà el suport on mostrarem tots els *Selfies* realitzats per els participants i amb la dinàmica de grup s'intentarà endevinar a qui pertanyen. Amb l'objectiu d'orientar als participants, **un cop visualitzat el vídeo introductori al taller, els dinamitzadors demanarem als participants a qui creuen que pertanyen cadascun dels tres Selfies que han vist en el vídeo.** A part, també s'aportaran objectes físics (casc, fonendoscopi, bata...) que són significatius per a les històries de vida dels dinamitzadors.

Cal primer exposar-nos mitjançant el joc i la dinàmica de grup per intentar assolir el clima de confiança necessari i al mateix temps copsar si el grup serà o no receptiu a la proposta de taller. Cal que en aquest moment es plantegin tots els dubtes necessaris i es resolguin, per deixar clar que l'objectiu del taller és fomentar les diferents formes d'expressió creativa que puguin donar a conèixer detalls de diferents històries de vida que les persones participants vulguin compartir.

Les generacions més grans a les que els hi ha vingut imposades les noves tecnologies, sovint les critiquen com a fredes, distants i com elements tecnològics distorsionadors que molt a pesar de la seva híper-connectivitat sembla que cada dia ens aïllen més com a individus. Per aquest motiu hem vist adient utilitzar elements tecnològics i de fil conductor un vocabulari desconegut per apropar conceptes i generacions, per fer veure a tothom que aquesta paraula tan estranya (*Selfie*) no deixa de ser un autoretrat, i depenent de com estigui fet, ens aportarà més o menys informació de la persona retratada. L'objectiu en l'orientació serà que tots els participants del taller entenguin que és un *Selfie* i l'activitat manual que es treballarà en el taller.

.. Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: **Montserrat Vila** i **Montse Surinyach** | curs: **3er. Grau d'Infermeria** | Manresa 2016-2017

alumnes: **Carles Romero**, **Jordi Capdevila** i **Carles Mayol** | assignatura: Cures Infermeres al vell

DINÀMICA DE TREBALL 45'

Un cop acabades totes les explicacions i havent abordat tots els dubtes, i amb la seguretat que tots els participants hagin entès la finalitat del taller, **es procedirà a iniciar els treballs manuals per tal de què cadascú realitzi el seu propi Selfie.**

En un espai ample i còmode per treballar es repartirà tot el material que necessitem (veure apartat 3). **Caldrà explicar als participants que la realització del Selfie serà amb tècnica totalment lliure**, pot ésser una foto, un dibuix, amb color, monocrom, una frase, una poesia... Cal deixar clar que el tòpic de la frase "una imatge val més de mil paraules" en aquest taller pot passar a ser "una imatge pot contenir tota una història de vida". Els dinamitzadors donaran suport, resoldran dubtes i vetllaran perquè el taller es desenvolupi amb plena normalitat.

FINALITZACIÓ DEL TALLER 1er DIA

DURADA 1h 30'

2on DIA (25 / 04 / 2017)

DINÀMICA DE TREBALL 30'

En el segon i últim dia es continuarà amb el treball manual allà on l'havíem deixat en la sessió anterior. Durant aquesta mitja hora els participants acabaran de desenvolupar el seu propi *Selfie* i el deixaran a punt per ser presentat. Al finalitzar, hauran de posar el seu nom a la part del darrere del full on han creat el seu propi *Selfie* manual i entregar-lo als dinamitzadors

EXPOSICIÓ SELFIES DELS / LES PARTICIPANTS 1h

Un cop recollits tots els treballs dels participants iniciarem la dinàmica de grup i l'exposició oral d'aquests utilitzant el *LifePhone*. **L'objectiu és que esbrinem entre tots i totes de qui és cada Selfie.**

L'exposició ha de ser participativa i per això els dinamitzadors fomentaran la participació de tots els membres del taller. Com a punt i final i després d'haver presentat tots els treballs, es procedirà a la finalització del taller amb un resum de les conclusions dels i les participants.

FINALITZACIÓ DEL TALLER 2on DIA

DURADA 1h 30'

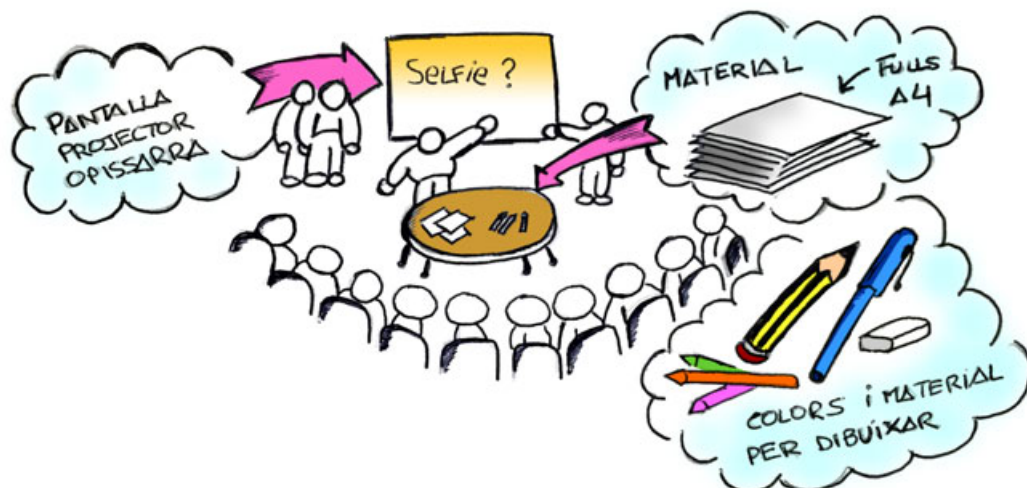
2.1 TAULA DE PROGRAMACIÓ DE LES SESSIONS

1er DIA		
PRESENTACIÓ	Presentació dels dinamitzadors i del projecte del taller. (identificació dels participants, vídeo introductor del taller...)	15 minuts
ORIENTACIÓ	Explicació del treball que es realitzarà. Plantejament i resolució de dubtes.	30 minuts
DINÀMICA DE TREBALL	Realització del taller manual. Fomentar la creativitat per afavorir la estimulació cognitiva i la participació de tothom.	45 minuts
FINALITZACIÓ DEL TALLER ›		DURADA TALLER 1h 30'

2on DIA		
DINÀMICA DE TREBALL	Continuació treball manual	30 minuts
EXPOSICIÓ DELS SELFIES	Inici de la dinàmica de grup. Exposició oral participativa de tots els membres del taller.	1 hora
FINALITZACIÓ DEL TALLER ›		DURADA TALLER 1h 30'

3. MATERIALS NECESSARIS PER DESENVOLUPAR EL TALLER

Per portar a terme el taller d'estimulació cognitiva *Selfie*, que consta de dues sessions, caldrà disposar del lloc idoni. Un espai tranquil, confortable, ben il·luminat, amb taules i cadires on poder treballar. Per exposar i presentar el projecte, és necessari un projector i pantalla prèviament instal·lats.



Disposició de l'aula i els materials necessaris per realitzar el taller.

Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: Montserrat Vila i Montse Surinyach | curs: 3er. Grau d'Infermeria | Manresa 2016-2017

alumnes: Carles Romero, Jordi Capdevila i Carles Mayol | assignatura: Cures Infermeres al vell

Per facilitar el tracta entre els participants s'utilitzaran unes etiquetes personalitzades amb el nom de cadascú. Com ja s'ha dit anteriorment, **cada persona a través dels seus records i la percepció de la seva autoimatge personal, haurà de crear la seva pròpia Selfie manual.** Per tal d'assolir aquest objectiu els dinamitzadors facilitaran el material necessari perquè aflori la creativitat de cadascú potenciant la lliure expressió artística, ja sigui dibuixant, retallant, fent vinyetes, etc...

MATERIALS NECESSARIS

1er DIA	2on DIA
Etiquetes personalitzades	Etiquetes personalitzades
Projector i pantalla	<i>Selfie</i> treballada el primer dia
Folis DIN A4	Revistes i diaris amb articles fotogràfics
Revistes i diaris amb articles fotogràfics	Llapis de colors i retoladors
Llapis de colors i retoladors	Goma d'esborrar
Goma d'esborrar	Tisores
Tisores	Cola de barra
Cola de barra	<i>LifePhone</i> (caixa simiuladora)

Així doncs, per començar necessitarem: folis DIN A4, revistes, diaris amb articles fotogràfics, retoladors de diferents colors, llapis de colors, gomes d'esborrar, bolígrafs, tisores, cola de barra, etc. El segon dia, a més del material per acabar les *Selfies*, es necessita el *LifePhone* (caixa simuladora) prèviament fabricada pels dinamitzadors, per exposar els *Selfies* de cadascú.



Exemples de diferents tipus d'expressió artística (bolígraf, rotuladors de colors, collage...).

4. VALORACIÓ GRUPAL DE L'APRENTATGE

Tal i com va dir Plató "El que aprèn i aprèn i no practica el que sap, és com el qui llaura llaura i no sembra".

El projecte Selfie, va néixer sota la premissa d'associar un concepte senzill amb un vocabulari a priori complex per les persones grans amb trastorns cognitius lleus. Selfie, aquesta "extranya paraula" utilitzada per les generacions més joves en l'ús de les noves tecnologies ens ha servit per crear un bon fil conductor per realitzar aquest taller d'estimulació cognitiva i reminiscència mitjançant l'artteràpia. Com a grup hem cercat provocar la curiositat dels participants, i hem valorat molt positivament la seva total implicació tant en la dinàmica de grup com en les tasques més individualitzades. Creiem que l'ambient creat, mantenint el bon humor i el respecte en tot moment, ha estat fonamental per portar endavant aquest taller amb èxit.

Explorar la història de vida de les persones, mitjançant el llenguatge de les noves tecnologies, ha estat possible perquè creiem que com a grup no hem caigut en l'estigma que constantment allunya a les persones grans de tot allò que és tecnològic. Ha estat una autèntica sorpresa veure'ls gaudir tant del material preparat, afrontaven l'activitat sense cap tipus de pressió estètica o creativa, i això els feia completament lliures per expressar tan sols allò que volien compartir amb els altres participants o amb nosaltres com a dinamitzadors del taller. Realitzar aquest Selfie manual els convidava a fer un exercici de reminiscència per captar els fets més rellevants de les seves vides d'una manera lúdica. Utilitzar imatges, paraules i colors ha estat el principal llenguatge vehicular per conèixer més a fons les històries de vida de cadascú dels participants en el taller. Utilitzar aquest LifePhone ens ha permès una millor connectivitat a nivell grupal, d'aquestes sessions tots hem sortit sabent quelcom més que el nom de la persona que estava al nostre costat.

Durant els mesos que ha durat l'assignatura, hem comprès que les dinàmiques d'estimulació cognitiva i reminiscència tan sols prenen sentit quan entenem que l'individu és fruit d'allò que ha anat llaurant al llarg de tota la seva vida. Per aquest motiu creiem que com a futurs infermers poder disposar d'aquesta informació sempre ens permetrà arribar a donar unes cures individualitzades i de qualitat.



UNIVERSITAT
A MANRESA

.. Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: **Montserrat Vila** i **Montse Surinyach** | curs: **3er. Grau d'Infermeria** | Manresa 2016-2017

alumnes: **Carles Romero**, **Jordi Capdevila** i **Carles Mayol** | assignatura: Cures Infermeres al vell

..
Els seminaris realitzats, els conceptes teòrics tractats a l'assignatura han sigut útils, però realment ha estat gràcies a aquest projecte i la seva posterior aplicació pràctica, quan ens hem adonat de l'impacte real que pot tenir el disseny d'una activitat infermera tan a nivell individual com grupal.

L'experiència de poder portar a terme aquest taller d'estimulació cognitiva i reminiscència amb pacients reals, fa que es pugui avaluar amb una perspectiva més realista què ha funcionat i què es pot millorar. Les idees i les planificacions sobre un paper sempre agafen una altra dimensió quan s'apliquen a la pràctica. Com alumnes, amb aquest projecte hem pogut experimentar aquest fet en primera persona, i ens ha fet adonar-nos que en l'execució de qualsevol projecte d'aquest tipus és tan important la idea, com la preparació i execució de la mateixa. Així doncs, la nostra valoració global de l'aprenentatge ha estat enriquidora i positiva. Hem pogut treballar sobre el terreny un projecte que creiem que pot ser útil en el dia a dia dels professionals que treballen en el camp de la estimulació cognitiva i la reminiscència.

Se'ns dubte ens hem sentit útils al veure que tots els participants, en major o menor mesura, han gaudit del taller que hem preparat. Per nosaltres com alumnes d'infermeria ha estat una experiència molt gratificant. També ens hem adonat, que pels professionals infermers suposa tot un repte incorporar la creativitat en el seu dia a dia per proporcionar unes cures de qualitat, que es mostrin eficients però al mateix temps es mantinguin allunyades de la temuda i espantosa rutina en la vida d'un malalt.



UNIVERSITAT
A MANRESA

Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: **Montserrat Vila** i **Montse Surinyach** | curs: **3er. Grau d'Infermeria** | Manresa 2016-2017

alumnes: **Carles Romero**, **Jordi Capdevila** i **Carles Mayol** | assignatura: Cures Infermeres al vell

5. BIBLIOGRAFIA

1. Afonso R, Bueno B. Efectos de un programa de reminiscencia sobre la sintomatología depresiva en una muestra de población mayor portuguesa. Rev Esp Geriatr Gerontol [Internet]. enero de 2009 [citado 5 de febrero de 2017];44(6):317-22. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-efectos-un-programa-reminiscencia-sobre-S0211139X09001334>
2. Gramunt N. Viu l'envelliment actiu, memòria i altres reptes quotidians [Internet]. Obra Social i Fundació «la Caixa»; 2010. p. 258. Disponible en: https://multimedia.caixabank.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/actualament/viu_envelliment.pdf
3. Calero MD. La utilidad de los programas de intervención cognitiva en personas mayores. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2003;38(6):305-7.
4. Bahar-Fuchs A, Clare L, Woods B. Cognitive training and cognitive rehabilitation for persons with mild to moderate dementia of the Alzheimer's or vascular type: A review. Alzheimers Res Ther. 2013;5(4):35.

5. ANNEXES

Annex 1.

Fotografies del taller realitzades amb el consentiment dels seus participants.



Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: **Montserrat Vila** i **Montse Surinyach** | curs: **3er. Grau d'Infermeria** | Manresa 2016-2017

alumnes: **Carles Romero**, **Jordi Capdevila** i **Carles Mayol** | assignatura: Cures Infermeres al vell



Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: Montserrat Vila i Montse Surinyach | curs: 3er. Grau d'Infermeria | Manresa 2016-2017

alumnes: Carles Romero, Jordi Capdevila i Carles Mayol | assignatura: Cures Infermeres al vell



Selfie } { TALLER D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I REMEMORACIÓ

professores: Montserrat Vila i Montse Surinyach | curs: 3er. Grau d'Infermeria | Manresa 2016-2017

alumnes: Carles Romero, Jordi Capdevila i Carles Mayol | assignatura: Cures Infermeres al vell



Moltes gràcies a tots!!