

LA REMINISCÈNCIA

LA REMINISCÈNCIA

És una tècnica que consisteix a fer que una **persona pensi i parli sobre la seva pròpia experiència vital**, amb la finalitat de compartir records amb les altres i reflexionar sobre el passat.

L'objectiu principal d'aquesta teràpia és l'**estimulació de la memòria episòdica autobiogràfica**, amb l'objectiu d'evocar situacions passades que l'ajudin a exercitar la memòria. A més, contribueix a millorar l'autoconcepte i elevar l'autoestima.

<https://www.youtube.com/watch?v=1MrFxJvGt0g>

LA REMINISCÈNCIA

Aquesta tècnica es fonamenta en el principi que la **memòria remota i significativa** és habitualment l'última que es deteriora. Per aquesta raó, els temes que s'intenta recordar han de ser **significatius per a la persona**. Per exemple: la seva família, la seva infància, la seva etapa laboral, els viatges realitzats, els sentiments...



LA REMINISCÈNCIA

Per a promoure l'evocació dels records resulta útil ajudar-se de **materials variats**:

- **Suport gràfic:** fotografies
- **Suport sonor:** música, cançons, etc.
- **Objectes personals:** records, joies, unes ulleres, un ventall, etc.

La teràpia consisteix a **rememorar els seus records mitjançant el diàleg amb preguntes** sobre el material triat.

També es pot treballar l'orientació temporal i espacial.

