



Buenas Prácticas  
MODELO Y AMBIENTE

# Mi Lugar Favorito



María Coll Janer  
Directora de conocimiento del área de dependencia  
Instituto de Trabajo Social y Servicios Sociales (INTRESS)

## Resumen

**Recordar que los momentos felices en nuestras vidas nos hacen sentir dichosos. Todo lo que las personas oímos, vemos y sentimos se convierte en “nuestra” única verdad personal; por lo que entendemos que ninguna “verdad” es igual para todas/os.**

**Por ello, a partir de la reminiscencia y excursiones, se pretende “recolocar” a la persona en el presente a través de vivencias anteriores. A través de la experiencia se descubre que las vivencias de cada una/o son únicas e individuales, y rara vez colectivas. Sus “momentos” son personales y únicos, independientemente de su trascendencia, al contrario de lo que podríamos pensar (bodas, nacimientos, etc.).**

**FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:**  
05/09/2018

**Fecha de Última Actualización:**  
05/09/2018

**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:**  
Servicios o programas de atención e intervención

**LUGAR:**  
Centro de Día de Andratx –  
Municipio de Andratx, situado en la  
Isla de Mallorca

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:**  
Personas usuarias del Centro de Día,  
cuidadoras principales, familiares,  
amigas/os y vecinas/os

## Justificación

En las reuniones con las personas usuarias se detecta que durante el fin de semana no realizan ninguna salida, por lo que se trabaja este tema en la reunión de equipo de profesionales donde surge la idea de hacer durante la semana alguna salida que sea significativa para ellas.

Las y los usuarios de nuestro centro, y generalmente en la mayoría de Centros de Día,

poseen un perfil con algún trastorno cognitivo, ya sea Alzheimer, Parkinson, Levy, etc. Estos tipos de trastornos afectan en su mayor medida a la memoria reciente y, en menor, (en estados iniciales y medios), a la pasada. Con este proyecto, precisamente, y a través de la reminiscencia, lo que pretendemos es “recolocar” en el presente a nuestra/o usuaria/o través de vivencias anteriores, pues a ellas/os les resulta mucho más fácil recordar lo de hace muchos años que lo vivido el día anterior.

Es por ello, que nos “aprovechamos” de la facilidad con que acceden a sus recuerdos pasados para ser conscientes del yo presente a través de la reminiscencia, que es una técnica sobradamente demostrada en la búsqueda del camino del yo presente en el área de la medicina para personas con trastorno cognitivo.

## Objetivos

Objetivo General:

Desarrollar la Reminiscencia proactiva

Objetivos específicos:

- Toma de conciencia del yo presente.
- Centro abierto comunitario.
- Ejercicio de memoria individual y colectiva.
- Socialización con el entorno y sus compañeros.
- Recuperación de vivencias y sensaciones personales.
- Retorno de vínculos afectivos (familiares, vecinas/os o amigas/os).

## Descripción, metodología y fases del proyecto

**Metodología aplicada:**

Para el desarrollo de las sesiones de reminiscencia se utiliza la Metodología Montessori, que ha mostrado una alta eficacia en usuarias/os en el tratamiento de enfermedades

neurovegetativas como el Alzheimer o Parkinson. Consiste en la realización de actividades de estimulación cognitiva y en grupos reducidos de 4/5 personas. Las personas son guiadas por un/a profesional, aunque en el proyecto completo está involucrado todo el equipo de profesionales del centro. Un elemento fundamental de esta metodología es que todo debe estar muy organizado con el objetivo de acrecentar el sentido de pertenencia y empoderamiento personal, lo que favorecerá su autoestima personal. De esta forma, se reduce su nivel de agresividad, ansiedad y fomenta las relaciones personales. Todo ello, adaptado a los principios básicos del modelo ACP.

#### Fases de implementación:

1. Por parte del/la TASOC se les solicita a todas las personas usuarias que escriban en un papel el lugar de su pueblo donde más a gusto se sienten, el que más frecuentaban y porqué, que describan el lugar, si iban solos o acompañados, etc.
2. La/el profesional de referencia se reúne con la persona usuarias para leer juntos lo escrito e indaga un poco más sobre ese lugar u otros que puedan ser interesantes para la persona.
3. La/el profesional de referencia se pone en contacto con la persona cuidadora principal, amigas/os o vecinas/os para reunir información complementaria.
4. En reunión de equipo, se comentan los casos y se programa la salida (al lugar de la experiencia definido por la persona usuaria. En ella se invitará también a la cuidador/a principal, familiares o amigas/os. También estarán incluidas/os algunas/os usuarias/os y la/el profesional de referencia.
5. El día de la salida se prevén los medios de transporte necesarios y se organiza el traslado. Cuando se llega al “lugar favorito” se pide a la persona usuaria, si se puede, que describa el lugar, temporalice la situación, el porqué de aquel lugar, qué siente de nuevo al estar ahí. Después se busca una terraza o bar, se merienda y se vuelve al centro.
6. La/el profesional de referencia realiza un informe de la salida, lo comparte con otras personas usuarias que no han podido acudir y se le pide a la/el usuaria/o y a su cuidador/a principal su valoración numérica sobre la actividad realizada en diferentes aspectos. Posteriormente se incluye la valoración en el indicador correspondiente de la memoria anual del servicio.

El liderazgo de la acción va a cargo de la persona responsable del servicio.

## Temporalización

Esta actividad se realiza 1 vez al mes, en la primera quincena, y en los días laborables en que las partes implicadas tienen disponibilidad. Horario de 10 a 13 horas. Por lo que forma parte de una actividad integrada en lo cotidiano del servicio.

A modo de ejemplo, se adjunta el calendario de las últimas salidas realizadas:

Mi Lugar Favorito	Oct 17	Nov 17	Dic 17	Ene 18	Feb 18	Mar 18	Abr 18	May 18
Playa de los muertos (Paguera)								
Teatro (Andratx)								
Campo municipal de fútbol (Andratx)								
Camino de Sa Font des Bosc (Andratx)								
Parroquia de Santo Cristo (Paguera)								

Una vez que todas las personas usuarias han realizado la actividad, en caso de nuevas incorporaciones, se realizan todos los pasos anteriormente comentados con el/la nuevo/a usuario/a.

En el caso de que usuarios/as manifiesten predilección por otros lugares, se realiza de nuevo la actividad siempre y cuando la haya realizado el resto de compañeros/as.

## Recursos

Equipo profesional:

Profesional de referencia, responsable del servicio y TASOC.

Recursos Materiales:

- Sala Polivalente.
- Cuartillas de papel y bolígrafos.
- Sala de Reuniones.
- Mesas y sillas.
- Utilización del grupo de WhatsApp del CD.
- Vehículo de transporte.

## *Evaluación y Resultados*

La evaluación de la experiencia se realiza a través de una encuesta de satisfacción de actividad que se suministra a las personas usuarias y familiares que participan en la misma y en la que, además de preguntar sobre distintas cuestiones, se les invita a realizar observaciones o sugerencias.

Para las personas usuarias y familiares acudir a lugares donde antaño compartían sus vidas es altamente positivo, a la vez que refuerzan sus lazos familiares. Para las y los profesionales, esta acción les reporta una visión más detallada de nuestra/o usuaria/o y le ayuda a diseñar nuevas formas de abordaje para la intervención y atención directa.

## *Financiación*

Los gastos para la realización de la actividad son:

- Recursos profesionales:
  - Para la recogida de datos: 8% de la jornada semanal de 3 profesionales.
  - Para cuando se realiza la actividad: 8% de la jornada semanal de 3 profesionales.
- Gasolina para el vehículo en cada salida del CD: 5 Euros.
- Merienda del grupo para cada salida del CD: 20 Euros.

## *Criterios destacados*

### CRITERIO DE PERTINENCIA

#### Principio de Individualidad

Se busca la identificación por parte de cada persona usuaria de su “lugar favorito”, lugar al que esta recurre por diversos motivos: los sentimientos que le reportan a nivel individual al permanecer en ese lugar y los momentos que le evocan.

La historia de vida la persona usuaria se ve plasmada en la actividad y se la reconoce como experiencia personal, sustrayéndolo al momento presente.

#### Principio de Inclusión Social

Las personas usuarias en esta experiencia son las protagonistas y la comparten con su comunidad. Para ello se les facilitan los medios materiales y personales para que puedan acceder al lugar elegido, así como facilitar a sus compañeras/os y profesionales el relato y justificación del porqué de ese lugar preferido.

#### CRITERIO DE LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO

La coordinación de todos los elementos que intervienen en la actividad es esencial, así como la aplicación de técnicas reconocidas. A través de reuniones de equipo interdisciplinares se ejecuta la actividad, coordinada por la personal responsable del servicio. Las familias también intervienen activamente, por lo que al final se convierte en un proyecto con múltiples actores y con unos objetivos claros, redactados y adaptados para cada persona.

## *Enlaces y Anexos*

Enlace:

- [Página web intress.](#)

Anexos:

- Fotografías de la experiencia.
- Encuesta de Satisfacción de Actividad.

Puede descargar los anexos pinchando [aquí](#).