

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.579>

La terapia de reminiscencia como coadyuvante en el deterioro cognitivo del adulto mayor

Reminiscence therapy as an adjuvant in the cognitive impairment of older adults

Kevin David Noboa Pullaguari

k.pullaguari@tbolivariano.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-4541-1839>

Instituto Superior Universitario Bolivariano de Loja
Loja - Ecuador

Artículo recibido: 13 de abril de 2023. Aceptado para publicación: 15 de abril de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Las terapias de reminiscencia y revisión de vida consisten en una serie de técnicas diseñadas para facilitar que las personas (principalmente adultos mayores) recuerden experiencias de vida para reflexionar sobre ellas, y reinterpretarlas de forma más significativa. Estas terapias se caracterizan por acceder y resumir recuerdos o experiencias pasadas, evaluar los conflictos negativos experimentados y no resueltos para su revisión y resolución. Los resultados demuestran que las terapias de reminiscencia generan un impacto positivo en cuanto al mejoramiento de la cognición de los adultos mayores, disminuyendo el avance progresivo del deterioro cognitivo. Estas técnicas han sido usadas como terapia de intervención en adultos mayores para disminuir la sintomatología depresiva y mejorar el bienestar. Este artículo tiene como objetivo determinar la eficacia de las terapias de reminiscencia en el deterioro cognitivo del adulto mayor. En cuanto a la metodología se recopilieron estudios de datos indexados de los últimos 5 años con la mejor evidencia posible, sobre la eficacia de la terapia de reminiscencia en la cognición del adulto mayor. Se desarrolló una revisión sistemática utilizando el Framework SALSA, el mismo que considera cuatro componentes en una revisión sistemática: búsqueda, evaluación, síntesis, y análisis. En este estudio se pudo determinar que la terapia de reminiscencia obtuvo resultados positivos en las funciones cognitivas del adulto mayor, retardando su progresión y mejorando algunos subconjuntos de la calidad de vida (emocional, salud general y funcionamiento social).

Palabras clave: terapia de reminiscencia, adulto mayor, deterioro cognitivo, efectividad

Abstract

Reminiscence and life review therapies consist of a series of techniques designed to facilitate people (mainly older adults) to recall life experiences in order to reflect on them, and reinterpret them in a more meaningful way. These therapies are characterized by accessing and summarizing past memories or experiences, evaluating experienced and unresolved negative conflicts for review and resolution. The results show that reminiscence therapies generate a positive impact in terms of improving cognition in older adults, decreasing the progressive

progression of cognitive impairment. These techniques have been used as intervention therapy in older adults to reduce depressive symptomatology and improve well-being. This article aims to determine the efficacy of reminiscence therapies in cognitive impairment in older adults. In terms of methodology, indexed data studies were collected from the last 5 years with the best possible evidence on the efficacy of reminiscence therapy on cognition in the older adult. A systematic review was developed using the SALSA Framework, which considers four components in a systematic review: search, evaluation, synthesis, and analysis. In this study it was possible to determine that reminiscence therapy obtained positive results in the cognitive functions of the elderly, slowing their progression and improving some subsets of quality of life (emotional, general health and social functioning).

Keywords: reminiscence therapy, elderly, cognitive impairment, effectiveness.

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Noboa Pullaguari, K. D. (2023). La terapia de reminiscencia como coadyuvante en el deterioro cognitivo del adulto mayor. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 4412–4418. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.579>

INTRODUCCIÓN

La Terapia de Reminiscencia (TR) es una técnica de comunicación que se enfoca principalmente en estimular la memoria episódica o autobiográfica de un adulto, también incluye procesos como atención focalizada, lenguaje expresivo y comprensivo, orientación en sus tres dominios, memoria semántica y gnosis. Este tratamiento se utiliza principalmente en pacientes de edad avanzada con deterioro cognitivo leve a moderado; se aplica evocando recuerdos y reflexiones de la propia historia pasada del sujeto, lo que le permite conectarse con el presente, mejorar la autoestima, la capacidad de comunicación y mejorar la memoria.

Butler (1963) fue el primero en considerar a la revisión de la vida como proceso psicológico dirigido a la adaptación exitosa de las personas mayores a las diferentes etapas de la vida, considerando la reminiscencia como un proceso que ocurre naturalmente en el cual las experiencias pasadas y los conflictos no resueltos se vuelven conscientes. El autor destaca su carácter terapéutico y adaptativo, que daría un nuevo significado a esos recuerdos y ofrecería una nueva perspectiva de la vida, conectando y explorando experiencias pasadas y conflictos no resueltos, ofreciendo reflexión sobre ellos, logrando así una sensación de calma y sabiduría.

Para llevar a cabo la terapia de reminiscencia se utilizan recursos como fotografías, música, archivos grabados, artículos de periódico del pasado, conversaciones informales, con el objetivo de conservar la identidad del sujeto mediante la reactivación de su pasado personal. Se intenta provocar una evocación de situaciones del pasado (juventud o infancia), activando el funcionamiento y la reminiscencia de la memoria remota y resaltando aspectos emocionales del recuerdo como: acontecimientos históricos y personales significativos para el individuo, sensaciones o simplemente el reconocimiento de objetos.

El objetivo de esta revisión sistemática consiste en recopilar los mejores estudios disponibles con el mayor índice de evidencia posible y una base de datos indexada que permita sintetizar la información de los estudios desarrollados en los últimos 5 años que reportan la efectividad de la terapia de reminiscencia en adultos mayores. Esta revisión nos dará una visión general del contexto y el impacto de su aplicación en los últimos 5 años, y será de utilidad para los profesionales de salud que trabajan con adultos mayores que presentan deterioro cognitivo.

MÉTODO

Dentro de la metodología utilizada para la investigación se desarrolló una revisión sistemática, utilizando el Framework SALSA propuesto por Grant & Booth (2009), el mismo que considera cuatro componentes en una revisión sistemática: Search (búsqueda), Appraisal (evaluación) Synthesis (síntesis), Analysis (análisis). Hernández et al. (2019) menciona que los sistemas de salud alrededor del mundo apuestan por una toma de decisiones clínicas basadas en la evidencia científica, es por tanto necesario que los profesionales de la salud consulten los resultados de las investigaciones en fuentes confiables. Sin embargo, debido a la extensa cantidad de literatura, se deben aplicar metodologías de revisión sistematizada para compilar los estudios clínicos dentro de un área específica.

La investigación se desarrolló en cuatro fases: la primera fase se establecieron los criterios de búsqueda y selección de los trabajos que formaron parte de la evidencia del banco de documentos, se realizaron búsquedas en bases de datos indexadas como Scielo, Science Direct, Pubmed, mediante la utilización de palabras clave como: reminiscencia, terapia, adultos mayores, eficacia. La segunda fase evaluación: se examinaron los trabajos para determinar si son adecuados para formar parte de la evidencia, dichos trabajos fueron enfocados en evaluar la eficacia de las intervenciones de reminiscencia en adultos mayores con deterioro cognitivo, realizados desde 2018 a 2023. Se excluyeron artículos en los que se evaluaron otras

intervenciones psicológicas y farmacológicas en el tratamiento del deterioro cognitivo. La tercera fase síntesis, con los artículos seleccionados se realizó un resumen de los hallazgos más relevantes sobre las investigaciones en función de las terapias de reminiscencia aplicadas a los adultos mayores con deterioro cognitivo. Finalmente, en la cuarta fase de análisis se indagaron a profundidad los artículos, clasificándolos por el diseño de la investigación.

RESULTADOS

Un estudio realizado por Boojari et al. (2018) se aplicó un ensayo clínico aleatorizado realizado en 40 personas adultas mayores del Centro Jahandidegan en Irán, los participantes fueron seleccionados utilizando el método de muestreo disponible y asignados aleatoriamente en dos grupos de control y experimental. Los individuos fueron evaluados en las dos etapas antes y después de la intervención, utilizando el cuestionario de calidad de vida SF-36. Para el grupo experimental, las sesiones de terapia de reminiscencia se llevaron a cabo en dos grupos de 10 integrantes, durante 6 semanas, 2 sesiones a la semana (un total de 12 sesiones) cada sesión con una duración de 90 minutos. En este estudio se demostró que la terapia de reminiscencia mejoró significativamente algunos subconjuntos de la calidad de vida (emocional, salud general, funcionamiento social) y las funciones cognitivas. Los resultados demuestran que las terapias de reminiscencia generan un impacto positivo en cuanto al mejoramiento de la cognición de los adultos mayores, disminuyendo el avance progresivo del deterioro cognitivo.

Un estudio realizado por Salinas (2019), cuyo objetivo fue determinar si existen cambios en el nivel cognitivo de los usuarios. Dicho estudio siguió un enfoque transversal, descriptivo, cualitativo y correlacional, en donde emplearon el cuestionario Mini Examen Cognoscitivo de Lobo (MEC) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith para evaluar el nivel cognitivo y de autoestima respectivamente, en una muestra compuesta por 38 usuarios del centro residencial El Vera, México, se obtuvieron resultados estadísticamente significativos, tanto en el nivel de autoestima como en el nivel cognoscitivo.

Una investigación realizada por Navarro & Erazo (2019), tuvo como objetivo evaluar la eficacia de la intervención de reminiscencia integrativa para generar bienestar subjetivo y psicológico, y disminuir sintomatología depresiva en adultos mayores no institucionalizados en Colombia, para lo cual aplicaron un método cuasi experimental con 70 adultos mayores (35 en el grupo control y 35 en el grupo de tratamiento), se evaluaron características demográficas, satisfacción con la vida, bienestar psicológico y sintomatología depresiva antes de la intervención y dos meses después. Se obtuvo que las personas mayores que recibieron la intervención en reminiscencia integrativa presentaron mayor satisfacción vital y bienestar psicológico y así como una menor puntuación en la escala de depresión, que aquellas que no lo recibieron, esto se presentó tanto en Bogotá como en Popayán con algunas diferencias entre ciudades.

El trabajo efectuado por García & Godoy (2020) tiene por objetivo presentar los principales efectos cognitivos conductuales conseguidos mediante la aplicación práctica de la terapia de reminiscencia en adultos mayores con deterioro cognitivo leve, del Centro Gerontológico del Buen Vivir, provincia de Los Ríos en Ecuador, cuya metodología fue de carácter descriptivo, observacional, transversal, cuantitativo. Se pudo demostrar que con la aplicación de terapias de reminiscencia en el grupo de adultos mayores funcionales, se pudo estimular y optimizar la memoria de corto y largo plazo acompañado de la activación de los centros de la afectividad, autoestima, pudiéndose desarrollar la interacción del grupo de trabajo; en el caso de los adultos mayores con deterioro cognitivo leve, el proceso terapéutico contribuyó a optimizar la práctica de las actividades de la vida diaria y desarrollo de hábitos de activación cognitiva.

Gil & Costa (2022) en su estudio realizado cuyo objetivo estuvo enfocado a evaluar los efectos de un programa de Terapia de Reminiscencia en la cognición, la sintomatología depresiva y la

calidad de la vida de adultos mayores con deterioro cognitivo, que asisten a estructuras de apoyo comunitario en el centro de Portugal. Se realizó un estudio cuasiexperimental durante siete semanas. De los 109 adultos mayores examinados inicialmente, 76 completaron satisfactoriamente la terapia. Un análisis previo y posterior a la intervención mostró diferencias estadísticamente significativas en la cognición de los pacientes geriátricos, especialmente en su capacidad de recuerdo tardío. Demostrando así que las terapias de reminiscencia implementadas a lo largo del estudio son beneficiosas para el rendimiento cognitivo de los adultos mayores, aunque los resultados son más pronunciados en las primeras etapas del deterioro cognitivo; además se observó un mejoramiento en la calidad de vida.

DISCUSIÓN

La terapia reminiscencia es considerada como una herramienta efectiva en la prevención y tratamiento del deterioro cognitivo en el adulto mayor. Se centra en recordar hechos de la vida a partir de estímulos externos como fotografías, música, vídeos, imágenes del pasado o materiales y equipos. Actualmente, la atención dirigida a los pacientes geriátricos con deterioro cognitivo se considera sinónimo de experiencia y calidad. A través de la terapia de reminiscencia, los profesionales de la salud obtienen acceso sistemático a las historias de vida de las personas mayores y obtienen información sobre su personalidad y preferencias, indagación invaluable para el desarrollo de una atención efectiva.

El enfoque de la Terapia de Reminiscencia utilizado en la mayoría de los estudios de esta revisión fue un programa estructurado que se centró en recordar y compartir recuerdos relacionados con temas generales (infancia, canciones antiguas, vacaciones, familia, etc.).

La reminiscencia como intervención terapéutica requiere educación y capacitación en su implementación y desarrollo, la misma que puede ser aplicada por profesionales de la salud u otros trabajadores que laboran con adultos mayores. Los datos de las sesiones de entrenamiento previas (por ejemplo, horas de capacitación anteriores) para las reuniones de terapia de reminiscencia especializadas en los estudios incluidos no estaban claros, lo que puede haber influido en los resultados obtenidos.

Sin embargo, en ninguno de los estudios se realizaron terapias de reminiscencia por parte del personal de enfermería, aunque estos estudios se desarrollaron en los entornos donde su presencia era común (o en algunos casos obligatorias). Reconociendo el contacto privilegiado de los profesionales de enfermería con los adultos mayores y la capacidad de aplicar dichas intervenciones terapéuticas, se deben realizar más investigaciones para explorar el papel de enfermería en la aplicación de intervenciones que engloba el aspecto psicosocial.

La aplicación de las terapias de reminiscencia, representa un elemento clave para ralentizar el deterioro cognitivo en el adulto mayor y mejorar su calidad de vida. Estos resultados convergen con los hallazgos de revisiones sistemáticas recientes, que destacan la efectividad de la Terapia de Reminiscencia (TR) para mejorar las funciones cognitivas en adultos mayores con deterioro cognitivo. Varios estudios detectaron evidencia de su efecto terapéutico en varios dominios cognitivos; lenguaje, memoria y capacidad de aprendizaje; utilizando materiales que evoquen un recuerdo; un estudio realizado por Yen & Jung (2018) cuyo propósito principal fue revisar sistemáticamente la aplicación y los resultados de la terapia de reminiscencia en Taiwán, los grupos de intervención estuvieron conformados entre 7 y 12 participantes, las frecuencias para todas las sesiones fueron definidas por una vez a la semana entre uno y cuatro meses. Siendo el tiempo por sesión comprendido entre 30 minutos y dos horas. Los recuerdos de los participantes fueron estimulados utilizando materiales que datan de su juventud, como canciones populares taiwanesas, juguetes, fotos, programas de radio, periódicos, alimentos y bebidas. Se identificaron los beneficios de la terapia de reminiscencia en adultos mayores

taiwaneses, pudiendo observar un mejoramiento en la función cognitiva, ansiedad, síntomas depresivos, autoestima, satisfacción con la vida.

La terapia de reminiscencia consiste en la estimulación de la memoria episódica autobiográfica, consiguiendo mejorar la atención, el lenguaje, la orientación y la memoria semántica, es por ello una técnica eficaz para prevenir y mejorar el deterioro cognitivo de los adultos mayores, esta información obtenida se relaciona con una investigación realizada por Pamungkas (2021). El estudio utilizó un diseño cuasi-experimental pre-post test con un grupo de control. La muestra consistió en ancianos del orfanato Tresna Werdha Glenmore, Indonesia, con un total de 60 participantes divididos en grupos de intervención y grupo control. La recopilación de datos de trastornos se tomó del componente de preguntas sobre trastornos cognitivos en el mini examen de estado mental (cuestionario). Los resultados mostraron que la terapia de reminiscencia tuvo efectos positivos en la reducción y progreso de los trastornos cognitivos.

En conclusión, los resultados encontrados lograron demostrar que las Terapias de Reminiscencia como intervención dirigida a adultos mayores, es considerada una estrategia eficaz para el mejoramiento del bienestar e indicadores de salud mental. Es por tanto que dichas terapias constituyen un pilar fundamental dentro de las estrategias preventivas y de tratamiento en el deterioro cognitivo del adulto mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Boojari, S., Niazi, J., Talezadeh, R., & Ghanbari, S., (2018). Efecto de la terapia de reminiscencia grupal en la calidad de vida en adultos mayores en la ciudad de Shiraz.

Butler R., (1963). Successful aging and the role of the life review. J Am Geriatr Soc.

Cordina, L., (2020). Cómo llevar a cabo revisiones bibliográficas tradicionales o sistematizadas en trabajos de final de máster y tesis doctorales. Universitat Pompeu Fabra, 5-6.

Estrada, A., Cardona, D., Segura, A. M., Ordóñez, J., Osorio, J. J. y Chavarriaga, L. M. (2013). Síntomas depresivos en adultos mayores institucionalizados y factores asociados. Universitas Psychologica, 12(1), 81-94.

Fahmi, Akhmad Y., et al. (2020). "The Effect of Reminiscence Therapy on Increasing Cognitive Function in the Elderly." Journal of Educational, Health and Community Psychology, vol. 10, no. 4, 11 Dec. 2021, pp. 643-652, doi:10.12928/jehcp.v10i4.21569.

Grant, M., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies.

Gil, I. G., Costa, P. J., Bobrowicz-Campos, E., Silva, R. M., Almeida, M., & Apóstolo, J. (2022). Effectiveness of Reminiscence Therapy versus Cognitive Stimulation Therapy in Older Adults with Cognitive Decline: A Quasi-Experimental Pilot Study. Nursing Reports, 12(2), 339–347. <https://doi.org/10.3390/nursrep1202003>

Navarro, G. T., & Erazo, H. (2019). Eficacia de una intervención: reminiscencia integrativa y bienestar en personas mayores de dos ciudades colombianas.

Patterson C. (2020). The state of the art of dementia research: New frontiers. World Alzheimer's Report. London: Alzheimer's Disease International.

Salinas O. (2019). Estudio sobre la efectividad de la intervención mediante Terapia de Reminiscencia en la autoestima de usuarios institucionalizados en una residencia. Universidad de Zaragoza.

Sociedad Española de Geriatria y Gerontologia (2017). Deteriorocognitivo leve en el adulto mayor. 13th ed. Alcocer A, editor. Madrid: IMC.

Spector, A. (2006) Making a Difference: An Evidence-Based Group Programme to Offer Cognitive Stimulation Therapy (CST) to People with Dementia: The Manual for Group Leaders; The Journal for Dementia Care: Londres, Reino Unido. ISBN 978-1-874790-78-5.

Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). A systematic review of reminiscence therapy for older adults in Taiwan. Journal of Nursing Research, 26(2), 138-150.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) 