



RECUERDOS CON SENTIDO

MIRIAM AFÁN DE RIVERA Y MARTA IGLESIAS OTERO



INTRODUCCIÓN

La terapia basada en la Revisión de Vida centrada en Sucesos Específicos Positivos (ReViSEP) constituye una técnica de revisión de vida estructurada en la que se guía al individuo en el recuerdo de su autobiografía a lo largo del ciclo vital orientándole hacia el recuerdo de eventos positivos.

En la aplicación de esta terapia se ha combinado el acompañamiento personalizado con dinámicas colectivas, lo que ha permitido que los participantes compartan experiencias en comunidad, profundicen en temáticas personales y refuercen lazos sociales.

OBJETIVOS APRENDIZAJE-SERVICIO

- Mejora del estado de ánimo
- Mejora de la memoria a largo plazo
- Mejora del afecto positivo
- Potenciación del bienestar eudaimónico
- Crecimiento personal
- Búsqueda de significado
- Reforzar vínculos sociales



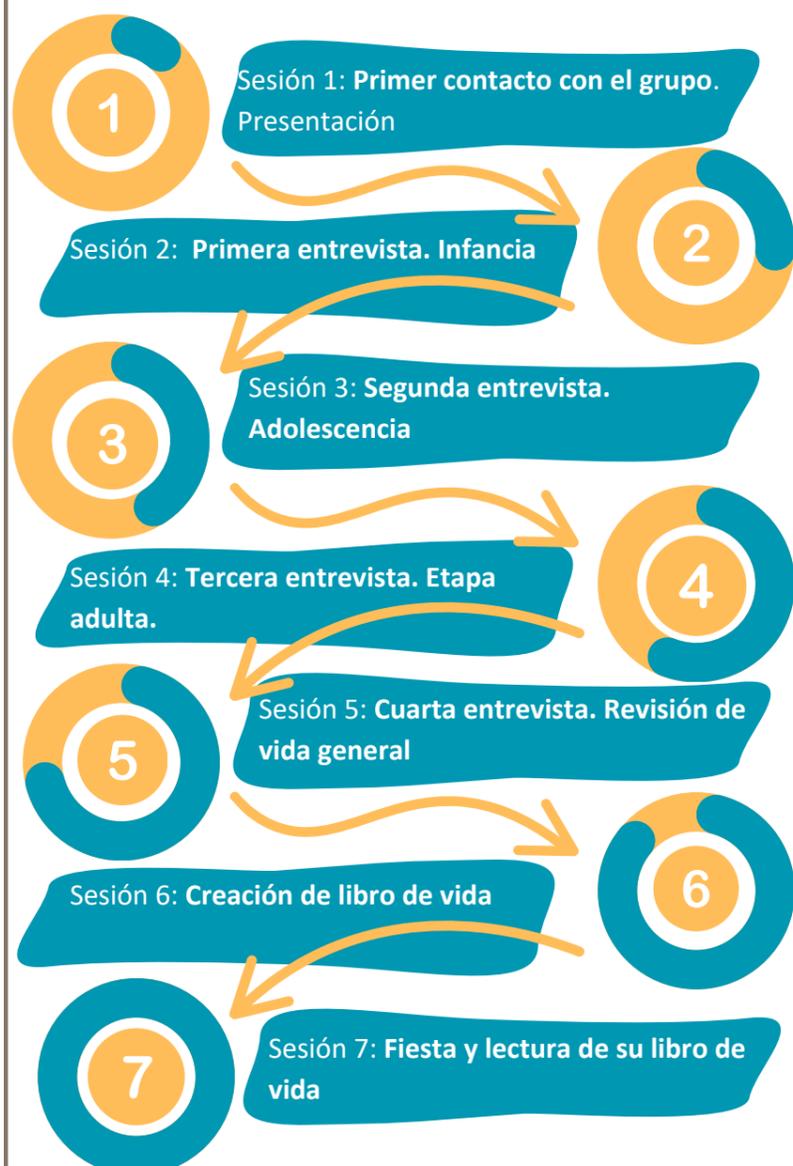
COLECTIVO-ENTIDAD

El programa se ha desarrollado en APADIS, una organización sin ánimo de lucro especializada en el acompañamiento de personas con diversidad funcional que engloba sus servicios en centros ocupacionales, programas de inserción laboral, atención diurna (CAIP), viviendas tuteladas y residencias, apoyo a TEA y salud mental.

El programa realizado se ha enfocado en adultos con discapacidad intelectual leve-moderada que muestran deterioro cognitivo y funcional prematuro.



ACCIONES-CRONOGRAMA



BENEFICIOS E IMPACTO

La finalidad de la terapia ReViSEP es facilitar el acceso a recuerdos agradables. De esta forma se mejora el estado de ánimo, el sentimiento de desesperanza, la satisfacción vital y la capacidad de recordar episodios específicos positivos. Además, constituye una terapia eficaz en la mejora del estado de ánimo de ancianos con sintomatología depresiva (Latorre Postigo et al., 2008).



CONCLUSIÓN

La terapia basada ReViSEP mejora el bienestar emocional en personas mayores con y sin discapacidad intelectual. Al favorecer la recuperación de memorias agradables, se mejora el estado de ánimo, la satisfacción vital y la integración del yo.

Asimismo, este programa refuerza lazos sociales, tanto entre los participantes del ReViSEP y los voluntarios como con el resto del grupo.

