

# LA MEVA CAIXA DE VIDA



*“Les arrugues haurien  
d’indicar, simplement, on  
han estat els somriures”*

*Mark Twain*



## INDEX

INTRODUCCIÓ.....	5
MARC TEÓRIC.....	7
OBJECTIUS.....	10
METODOLOGIA.....	11
AVALUACIÓ.....	15
RESULTATS.....	16
CONCLUSIONS.....	20
BIBLIOGRAFIA.....	22
ANNEXES.....	23

*I vaig passant pel temps sense gairebé adonar-me...Una infància difícil però feliç, l'adolescència, l'edat adulta... I quan em miro al mirall torno a veure'm de nen quan jugava amb sorra, o quan anava al ball a veure a la noia més maca del poble. A l'home que, amb esforç, va tirar endavant 5 fills... Apa, però si tinc quasi 90 anys! Em falta la meva dona, tinc als meus fills que m'han donat la il·lusió dels nets i aquests dels besnets i des de fa dos anys una "nova gran família".*

*Dia rere dia amb bons moments i no tan bons, amb moltes alegries, riures, il·lusions, projectes, i també llàgrimes. Pèrdues que et fan pensar que no aixecaràs mai més el cap... La vida, la meva vida!*

*Us imagineu que durant unes hores, un grup de nens estiguin al meu voltant, amb tots els sentits posats a les meves paraules, on l'únic que importa és la meva vida?*

*M.R. 88 anys.*

Aquesta idea és l'origen del nostre treball. Partint de l'atenció integral a la persona, de la potenciació del sentiment de validesa, dignitat, respecte, de portar a terme les seves prioritats i de la importància de la història o trajectòria vital, creiem en el benefici (i quasi la necessitat) de què, el col·lectiu de la gent gran, sigui protagonista real, recordant i explicant la seva vida, amb un "públic" que mostra el màxim interès.



## INTRODUCCIÓ

La meva caixa de vida és una activitat que està directament relacionada amb la història de vida de les persones. La historia de vida, eina que ens permet conèixer a la persona en profunditat i acompanyar-la en base a les seves preferències i interessos.

A l'època actual on els videojocs, les noves tecnologies i aficions ocupen tant de temps a la infantesa, trobem a faltar les estones que la canalla compartia amb els seus avis, escoltant i preguntant amb inquietud, sobre les seves vivències i les costums de temps passats. Estones gratificants i enriquidores per ambdues parts.

Volem que tornin! Volem promoure i facilitar que es prengui consciència de la quantitat de coses valuoses que ens poden ensenyar els nostres adults i a la vegada, els beneficis que els aporten a ells només el fet d'explicar-les.

Amb aquesta activitat, és crea un espai de conversa entre adults i nens, per obtenir un petit recull de vivències i fets memorables que la persona adulta ha volgut compartir amb ells, a través d' una entrevista personal e íntima, amb el propòsit de que, aquest mateix espai, es pugui recrear dintre de la família, aconseguint així una nova mirada cap a les persones grans que tenim més a prop.

El format triat per poder desgranar aquesta trajectòria vital, ha estat una caixa plena de petits materials, que els nens han creat de forma artesanal.

Aquestes creacions, directament relacionades amb la informació estreta, es regalen a les persones adultes, facilitant treballar a nivell visual i tàctil amb els records.

La caixa i els objectes que la componen, són un recurs físic que permet gaudir del contingut sempre que la persona ho desitgi i, si s'escau, compartir-ho i fer-ho servir com a vehicle per explicar als altres aspectes significatius de la seva vida.

L'experiència forma part del pla d'activitats del centre, formant part del projecte intergeneracional que es realitza al llarg del curs lectiu amb diferents centres i etapes formatives.

Dita activitat, està consolidada des de fa dos anys, degut l'acceptació i bons resultats per part dels dos col·lectius que hi participen.

La nostra ubicació, pròxima a diversos centres educatius, i la bona acceptació per part de l'escola i de les persones que viuen al nostre centre han fet possible dur a terme aquesta activitat i la seva durabilitat en el temps.

## MARC TEÓRIC

El model d'atenció a les persones grans ha anat evolucionant, incorporant un nou enfocament de treball en els centres residencials en la línia de crear espais en els quals es puguin sentir com a casa, i en els que les seves preferències i opinions siguin el motor d'atenció a cada persona garantint la continuïtat del seu projecte vital i realització personal.

Aquest model de treball és l'Atenció Centrada en la Persona (ACP) i parteix del reconeixement de la dignitat de tot ésser humà, cercant l'autodeterminació i la màxima independència possible, per tal de millorar la seva qualitat de vida i benestar. Entenem persona com a individualitat i com a producte d'interdependència amb els altres

Els seus inicis (Rogers, 1961) amb interès per la persona, valorant la dignitat com a valor central, respectant la capacitat de decidir, crear i autorealitzar-se, sense oblidar el potencial de cada persona fins al final, empoderant així a la persona.

Ja que no existeix una única definició d'ACP aquí altres referents (Martínez, 2013) que va més enllà amb la visió d'aquesta atenció en el camp de la gent gran, com un enfocament d'atenció en el que la persona des de la seva autodeterminació esdevé l'eix central de les intervencions professionals amb la promulgació de nous drets socials, consensos internacionals, evidències científiques, models i metodologies actuals i ètica.

Ens agrada la definició de ACP com la que dirigeix a la consecució de millores en tots els àmbits de la qualitat de vida i el benestar de la persona partint del respecte ple a la seva dignitat i drets, interessos i preferències i comptant amb la seva participació efectiva (Rodríguez, 2013)

Cal destacar el model de qualitat de vida vinculat a vuit necessitats vitals de la persona (Verdugo, Arias, Gómez i Schalock, 2008): benestar emocional, relacions interpersonals, benestar material, desenvolupament personal, benestar físic, autodeterminació, inclusió social, drets.

Dintre d'aquest model, el que és important com a gran canvi és que en tots els àmbits es cerca empoderar la persona, allunyant-se dels models paternalistes i directivistes previs en els que únicament els professionals tenien poder de decisió i intervenció.

És doncs en aquest model on emmarquem les caixes de vida, entenent com a bàsic el coneixement de la persona, del seu passat, dels moments importants i rellevants de la seva vida i les seves emocions en cadascun d'aquests, la seva història de vida.

La història de vida és una metodologia qualitativa que parteix de diverses disciplines com l'antropologia i la sociologia. Dins la investigació qualitativa social la història de vida és una de les metodologies més utilitzades i vàlides pel coneixement de les persones i per accedir a la interpretació de com els individus creen i reflecteixen el món social que els envolta (Hernández, 2011).

Aquesta metodologia dóna importància al relat subjectiu, englobant la realitat així viscuda. Es basa en tres grans capítols vitals com les diferents dimensions de la pròpia vida (biològica, social i cultural), els moments crucials que impliquen canvis dràstics, de rols i/o de context i els processos d'adaptació als canvis (Garrido, 1998)

Pretén captar la totalitat de l'experiència de la persona (temps, espai, des del naixement fins al present, des del jo íntim fins i tot el que entra en la relació significativa de la persona i que inclou des de les necessitats fisiològiques fins a l'entorn familiar, cultural i social, l'ambigüitat i el canvi, la visió subjectiva (com un es veu a si mateix i com veu el món) i descobrir les claus de la interrelació social a través de la interpretació individual (Olabuenaga, 2012)

Aquesta història sol realitzar-se mitjançant entrevistes amb la persona, per un professional que intenta anar desgranant diferents moments, pensaments, vivències i que poden acompanyar-se de fotografies, vídeos, cartes i escrits, així com d'entrevistes amb familiars de la persona en qüestió. Ha esdevingut una metodologia específica de la investigació qualitativa i és una de les més eficaces per accedir a la interpretació de com els individus creen i reflecteixen el que els envolta, així com intentar aprofundir en cada persona.



Dintre de les diferents opcions per conèixer a la persona i la seva història de vida, i per poder fer partícips als nens, la caixa. És un format senzill que permet, de forma ràpida, apropar-nos als aspectes i fets més rellevants de la persona adulta. La Caixa de vida ens permet ressaltar aspectes clau de la seva vida, anar configurant el trencaclosques de la trajectòria de cadascú, centrant-nos en l'atenció personalitzada i adaptada a cada persona, fomentant l'autobiografia i millorant l'autoestima, augmentant la identitat de la persona, fomentant el sentiment d'integritat personal i comprnent a les persones grans i el seu procés d'envelliment

Aquest format permet que els nens tinguin una altra mirada cap a les persones grans i puguin gaudir de l'experiència, valorant la importància de la història de vida, captant les emocions de la persona i, amb la seva creativitat, materialitzar els fets més rellevants.

La caixa de vida és una activitat intergeneracional, on es promou el reconeixement de la diversitat. Afavoreix el diàleg i cooperació, possibilita experiències d'enriquiment individual, permet un intercanvi de valors, coneixements i competències, i en definitiva crea cohesió grupal i social (Ojeda i López, 2017). Les trobades entre persones de diferents generacions, ajuden al col·lectiu de la gent gran a millorar l'estat de salut general, incrementant el sentiment d'utilitat, d'identitat i d'autoestima i minvant la simptomatologia depressiva. Generen una connexió amb el present que evita els pensaments negatius. A més, eviten l'aïllament i permeten establir relacions amb la comunitat i els mateixos companys.

Amb les caixes de vida, a més de conèixer part de la trajectòria vital, fent ús d'aspectes anteriors, utilitzem la reminiscència que afavoreix l'evocació de records i successos del passat on la finalitat és enfortir i consolidar la identitat i proporcionar beneficis tant en l'àmbit psicològic com social. (Gonzalez-Arévalo, 2015). La recuperació de records autobiogràfics moltes vegades ajuda a desenvolupar i trobar un sentit a la continuïtat de la vida i a mantenir la memòria col·lectiva. És doncs una tècnica d'intervenció que ajuda a les persones a clarificar, profunditzar i donar sentit al contingut de la seva vida.

## **OBJECTIUS**

### **OBJECTIUS GENERALS**

Fomentar el benestar socioemocional i la qualitat de vida de les persones adultes

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Potenciar l'empoderament i el sentiment de pertinença.
- Reforçar les pròpies habilitats
- Realçar al col·lectiu de la gent gran a partir de la seva història de vida.
- Potenciar la participació, socialització i vinculació amb el seu entorn.
- Millorar l'estat anímic i l'autoestima
- Fomentar el sentiment d'utilitat a través de l'ocupació significativa.
- Establir una relació intergeneracional a partir de la connexió amb l'altre.
- Disminuir "l'estigma" dels recursos assistencials de la gent gran.

## METODOLOGIA

### PARTICIPANTS

#### GRANS

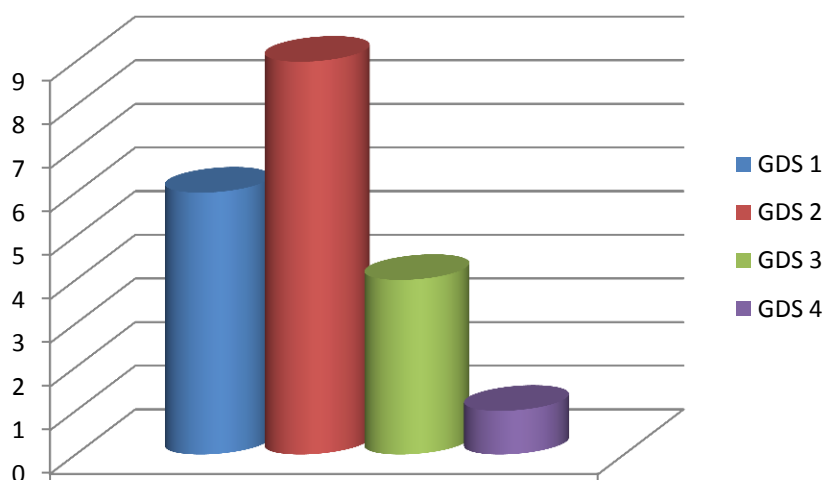
L'activitat s'ofereix a totes les persones que compleixin els criteris de participació més endavant descrits i segons recollim als diferents documents amb els quals treballem, basats en les preferències, gustos i aficions, sempre que es mantingui l'habilitat cognitiva degut la importància de la memòria durant el transcurs de l'activitat i la interacció amb els nens.

S'estableix, per un funcionament idoni de l'activitat, la participació de 20 persones que viuen al centre, sent una activitat que es va repetint en el temps amb diferents protagonistes.

Els criteris de participació són:

- Afinitat amb nens.
- Tenir motivació per participar en l'activitat
- Predisposició a la socialització.
- Mostrar interès per compartir la seva biografia.
- Habilitats comunicatives i cognitives preservades.

La major part dels participants adults han sigut dones i si ens fixem en el grau de preservació cognitiva, la major participació ha estat de persones amb GDS 2



## **PETITS**

Participen de l'activitat 105 nens amb edats d'entre 10 i 11 anys cursant 5è de primària, escolaritzats en un centre educatiu pròxim al centre.

## **ACOMPANYANTS**

Per part del centre, la coordinació, guia i desenvolupament de l'activitat va de la mà de l'educadora social, amb acompanyament de la fisioterapeuta i la terapeuta ocupacional durant les trobades.

Per part de l'escola participen la coordinadora de primària, professors/tutors del 5è curs , vetlladors i monitors.

## **TEMPORALITAT**

Es realitzen dues trobades:

- Primera: Presentacions i temps de conversa.

Els alumnes arriben al centre i se'ls fa una petita introducció del que és una residència, el seu funcionament i quin és l'ampli perfil de les persones que hi viuen. Es donen consells pràctics de com cal interaccionar amb els adults per arribar a tenir una bona entesa (parlar a poc a poc, vocalitzant, mirant a la persona amb un to de veu adequat...).

Prèviament, s'escull el lloc on la persona adulta vol realitzar la trobada, on es troba mes còmode.

Seguidament es distribueixen els alumnes en grups de cinc o sis, on l'educadora social fa una breu presentació de la persona gran amb la qual s'han d'entrevistar, per tal d'iniciar l'apropament. Els alumnes realitzen una per una les preguntes que porten redactades, deixant el temps necessari per a la conversa calmada i personal, en la qual es comença a modelar la relació.

Les preguntes les porten formulades des de l'escola, treballant continguts curriculars com ara l'entrevista.

## Elaboració

Els nens marxen amb gran quantitat d'informació que hauran de seleccionar i treballar en grup, escollint els moments i fets més importants i significatius de la persona. La finalitat és obsequiar a les persones grans amb objectes dins d'una caixa amb els quals rememorin els records més especials.

Després de la dificultat de posar-se d'acord amb el grup, triar els moments més significatius i associar-los a un objecte, es confeccionen artesanalment, la caixa i els seus components.

- Segona: Entrega de la caixa de vida

L'alumnat torna uns dies després amb un regal en forma de caixa per entregar a les persones que van donar a conèixer la seva història. Aquesta trobada es fa en grup. Cadascú dels adults es troba envoltat pel grup de nens amb els que va conversar. Entreguen la caixa i, un a un, col·laboren en l'explicació de cada objecte, explicant el seu sentit i la relació que té amb la persona.



## **ESPAIS**

S'ha fet ús de diferents espais durant la realització de les diferents trobades d'acord a les necessitats de cada moment, fos necessari un ambient més íntim o més dinàmic.

Els espais utilitzats han estat la cafeteria, la sala polivalent, l'espai comú de la unitat de convivència i les habitacions.

## ***LA CAIXA DE VIDA***

El format de la materialització de la informació biogràfica rellevant, obtinguda amb l'entrevista, com ja hem dit abans, és una caixa física, on cada grup ha introduït objectes recopilats o confeccionats de forma artesanal. Aquests, tenen a veure amb moments, records, fets, vivències significatives que han expressat els adults durant la conversa.

Val la pena remarcar un valor afegit de l'activitat al qual donem molta importància. Tot el contingut i l'exterior de les caixes ha estat realitzat de forma manual, amb material reciclat (lleï de: no ho compro, puc fer-ho) i per tant és una activitat que, a part dels beneficis en l'àmbit personal i social, també compleix amb els principis econòmics i de sostenibilitat de ser respectuosos amb el medi ambient.

## **AVALUACIÓ**

Per tal d'avaluar aquesta activitat s'han realitzat dues enquestes als participants adults. Els aspectes valorats han estat; satisfacció, autoestima, socialització, estat d'ànim, ocupació significativa i el valor de la vellesa.

L'enquesta s'ha realitzat al total de participants en dos moments, en els dies previs a la realització de l'activitat i els posteriors.

S'ha triat un sistema de fàcil comprensió i adaptat a les persones participants adultes.

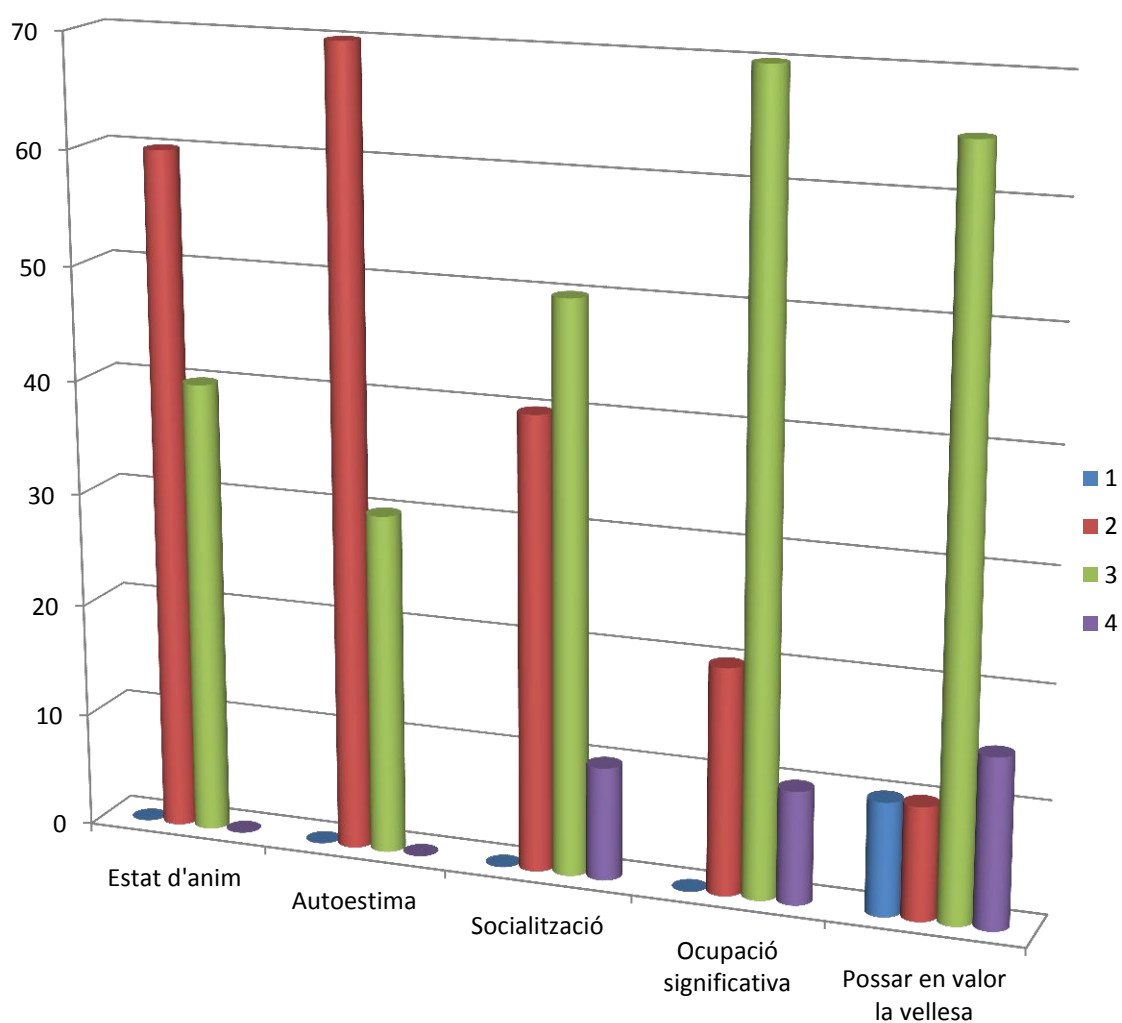
S'ha utilitzat el sistema Likert, amb 4 possibles respostes on;

- 1: Gens.
- 2: Una Mica.
- 3: Bastant.
- 4: Molt.

## RESULTATS

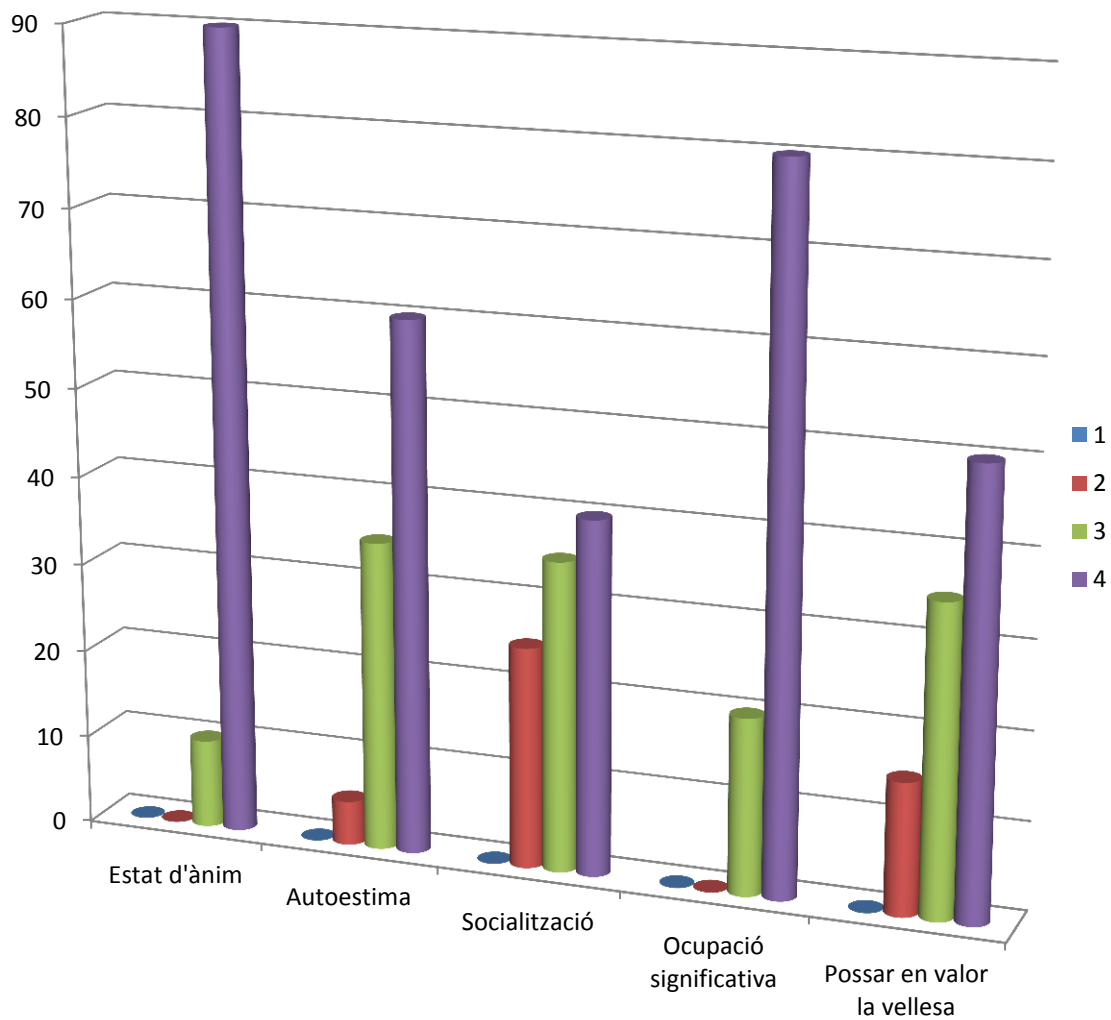
En referència als ítems avaluats les variacions han sigut les següents, tenint en compte que: 1 és gens, 2 un mica, 3 bastant i 4 és molt.

### Abans de l'activitat de caixes de vida





## Després de l'activitat de caixes de vida

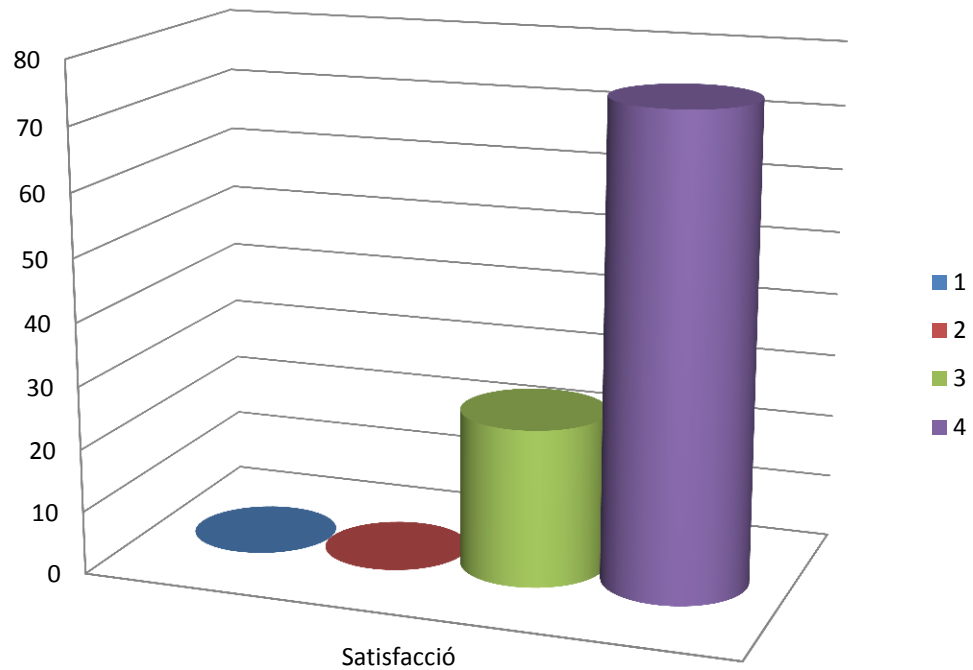


Com es pot visualitzar en els gràfics, els resultats han sigut altament satisfactoris en tots els ítems avaluats. Tots han augmentat significativament. Per tal d'objectivar els resultats ho publiquem en tants per cents a través de l'estadística obtinguda.

- **Estat d'ànim:** segons s'observa a les dades obtingudes en l'estat d'ànim es detecta una variabilitat d'un 60% amb una puntuació de 2 a un 90% amb una puntuació de 4.
- **Autoestima:** segons s'observa a les dades obtingudes en referència a la valoració de l'autoestima es detecta una variabilitat d'un 70% amb una puntuació de 2 a un 60% amb una puntuació de 4.
- **Socialització:** segons s'observa a les dades obtingudes en referència a la valoració de socialització es detecta una variabilitat d'un 50% amb una puntuació de 3 a un 40% amb una puntuació de 4.
- **Ocupació significativa:** segons s'observa a les dades obtingudes en referència a la valoració d'ocupació significativa es detecta una variabilitat d'un 70% amb una puntuació de 3 a un 80% amb una puntuació de 4.
- **Posar en valor la vellesa:** segons s'observa a les dades obtingudes en referència a la valoració de vellesa es detecta una variabilitat d'un 65% amb una puntuació de 3 a un 50% amb una puntuació de 4.

D'altra banda s'ha posat molt d'èmfasi en la valoració de la satisfacció dels participants adults després de l'activitat. Consideràvem important aquest ítem, ja que, d'acord a l'ACP, la seva opinió és bàsica per la introducció i permanència d'aquesta activitat al pla d'activitats intergeneracionals del centre

Aquests han sigut els resultats:



Tal com es pot apreciar a través del gràfic, la satisfacció dels participants adults, ha sigut altament favorable. Pràcticament el 80% de les persones participants han valorat amb 4 la seva satisfacció després de l'experiència.

## CONCLUSIONS

Com a conclusió final, a partir dels resultats de les enquestes realitzades, es verifica que s'ha fomentat el benestar socioemocional i la qualitat de vida de les persones grans participants, d'acord a l'objectiu general.

Partint de l'ACP, on s'ha empoderat a la persona gran, donant valor a la seva història de vida i amb la col·laboració dels nens, s'ha aconseguit crear una caixa personal, plena de records que fan possible que la persona gaudeixi d'ells, connectant amb moments valuosos de la seva vida.

Gràcies a aquesta activitat s'ha potenciat la biografia com un fet valuós i únic per a la persona gran i que com a tal, revitalitza.

D'altra banda, s'ha fomentat una nova mirada cap a la vellesa i els centres assistencials de gent gran. Històricament les persones no coneixedores de la realitat dels centres, tenen una visió diferent del que és el dia a dia. Amb aquesta activitat, hem volgut trencar "l'estigma" apropant dues generacions, amb una activitat basada en la història de vida de cada persona on els nens veuen a les persones grans des d'una perspectiva positiva, valorant les seves habilitats i vivències.

D'acord amb l'essència de l'ACP on prevalen les pròpies opinions i decisions, els propis participants van manifestar el seu desig d'afegir l'activitat al pla d'activitats del centre i així s'ha fet.

Per finalitzar volem compartir unes frases que ens han regalat alguns dels participants:

*"Un grup molt maco, per Sant Jordi es van recordar de mi i em van portar una rosa i unes galetes, hem van fer plorar d'alegria..."*

**D.R. 86 anys**

*"Vaya grupo de niños listos y guapos que me han tocado, que bien lo he pasado, esto es lo que nos hace falta a la gente mayor"*

**C.M. 90 anys**

*“Vaig recordar un moment molt emocionant de la meua vida. Quan jo era molt petita i degut a la guerra, portava mesos sense veure al meu pare. De sobte va aparèixer al camp...”*

**M.B. 89 anys**

*“ Com es van recordar el nois de tot allò que els vaig explicar!... quina gràcia em van fer els ninos ballant sardanes i la càmera de fer fotos”*

**M.A. 83 anys**



*“ Al escoltar a la Sra. Maria, vaig pensar que allò que havia viscut ella, segurament la meua avia també...després de la conversa, vaig tenir moltes ganes de parlar amb la meua avia i que m'expliques coses de quan era jove”*

**A.L. 10 anys**

*“ El Sr. Manuel ens ha explicat coses molt interessants! Per exemple: No tenien joguines i ells mateixos se les feien”*

**E.V. 10 anys**

*“ M'ho he passat súper be, quan podem tornar?”*

**M.G. 9 anys**

## BIBLIOGRAFIA

- González-Arevalo, K (2015) Terapia de reminiscencia y sus efectos en las personas mayores con demencia. *Psicogeriatría* 5 (3): 101-111.
- Hernández Moreno, K.S (2011) : *La historia de vida: Método cualitativo*, en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, marzo 2011. Recuperat de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/11/>
- Martínez, T. (2013). Avanzar en atención gerontológica centrada en la persona. Marco y fases para liderar cambios. Manual y cuestionarios para la evaluación de residencias y centros de día. Recuperat de: <http://www.acpgerontologia.com/avanzarAGCP.htm>
- Ojeda, DE i López, E. (2017). Relaciones intergeneracionales en la construcción social de la percepción del riesgo. *Desacatos*, (54), 106-121. Recuperat de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-050X2017000200106&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-050X2017000200106&lng=es&tlng=es)
- Olabuenaga, J. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. Deusto: Universidad de Deusto.
- Portal de Psicología (10 d'octubre de 2018). Recuperat de: <https://psicocode.com/clinica/terapia-reminiscencia-estimular-partir-los-recuerdos/>
- Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rodríguez, P (2013). La atención integral y centrada en la persona. Papeles de la Fundación Pilares para la autonomía personal. Num 1. Recuperat de: <http://www.fundacionpilares.org/docs/AICPweb.pdf>
- Verdugo, M. A., Arias, B., Gómez L. E. y Schalock, R. L. (2008). Escala Gencat. Informe sobre la creació d'una escala multidimensional per avaluar la qualitat de vida de les persones usuàries dels serveis socials a Catalunya. Departamento de Acción Social y Ciudadanía. Generalitat de Cataluña Recuperat de : <http://inico.usal.es/documentos/EscalaGencatManualCAST.pdf>

## ANNEXES

Enquesta realitzada a tots els participants abans de realitzar l'activitat

PREGUNTES		1	2	3	4
1. Se sent content en el seu dia a dia?	Estat d'ànim				
2. Se sent valorat i escoltat pels demés?	Autoestima				
3. Li agrada parlar i compartir el seu temps amb altres persones?	Socialització				
4. Li veu sentit a les activitats que fa?	Ocupació significativa				
5. Creu que, en general, es valora a la gent gran?	Donar valor a la gent gran				
1 Gens 2 Una mica 3 Bastant 4 Molt					

Enquesta realitzada a tots els participants després de realitzar l'activitat

<b>PREGUNTES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Li ha agradat l'activitat?	Satisfacció				
2. S'ha sentit satisfet/a gust estant amb els nois i noies?	Estat d'ànim				
3. S'ha sentit valorat i escoltat pels nens i nenes?	Autoestima				
4. Aquesta activitat li ha permès conèixer noves persones?	Socialització				
5. Pensa que val la pena participar d'aquesta activitat?	Ocupació significativa				
6. Des del seu punt de vista, creu que la realització d'aquesta activitat facilita la relació entre diferents generacions?	Donar valor a la gent gran				
1 Gens 2 Una mica 3 Bastant 4 Molt					