

## I Jornadas de Historias de Vida en Educación

Cuestiones epistemológicas, metodológicas, éticas y de formación  
Barcelona, 10 y 11 de junio de 2010

---

Anna Forés Miravalles<sup>1</sup>

Cuestión metodológica.

### **Cajas de vida como propuestas metodológicas para tejer historias de vida.**

Hay muchas maneras de explicar la vida. Toda vida merece ser explicada para poder dotarle de sentido, es en el hecho de recordar que se encuentran los puntos de significación que hacen posible evidenciar el valor de la vida vivida. Las historias de vida se pueden utilizar en muchas de las asignaturas en el grado de educación social y en el trabajo educativo de la profesión de educación social: con personas mayores, con personas con Alzheimer, incluso dándole otra visión, por ejemplo, para enriquecer la autoestima se podría utilizar en cada uno de los colectivos de la profesión. Traemos a colación de esta comunicación una propuesta de como trabajar la reminiscencia a partir de las cajas de vida o cajas de reminiscencia.



En Barcelona fueron conocidas a través del proyecto: **Recordad el pasado para construir el futuro.**

---

<sup>1</sup> Ver al final del texto

La Obra Social de "la Caixa" y la Fundación Pere Tarrés presentan un proyecto de intervención social basado en técnicas de reminiscencia

## **Recordar el pasado para construir el futuro**

**Escoger objetos significativos o fotografías y dar forma a los recuerdos. Llenar una caja de madera con los objetos que han marcado nuestra vida puede ser un mecanismo para integrar el pasado en nuestro futuro, para reafirmar valores positivos que nos ayuden en situaciones de conflicto. Se trata de crear cajas de historia partiendo de los criterios de la propia identidad personal. Detrás de una acción aparentemente tan sencilla se encuentra una metodología cuyo objetivo es utilizar la reminiscencia como herramienta capaz de facilitar la integración de las personas en su entorno comunitario.**

**El proyecto, que se lleva a cabo paralelamente en siete ciudades distintas (Londres, Kassel, Cluj, Praga, Kotka, Poznan y Barcelona) forma parte de la *European Reminiscence Network*. La propuesta aspira a definir y sistematizar estas prácticas aplicadas a los ámbitos de intervención social. Las técnicas de reminiscencia se han utilizado para fomentar el bienestar de los enfermos de Alzheimer, consolidar la identidad de personas que han sufrido experiencias traumáticas o, simplemente, reforzar los lazos intergeneracionales entre familiares.**

Son cajas de madera que recogen lo más significativo de la vida de las personas, cajas hechas a través de un trabajo personalizado, donde con la colaboración de tutores de reminiscencia o en este caso de personas con sensibilidad artística, van seleccionando aquellos elementos claves en la vida de cada persona. Las entrevistas, el hablar, el escuchar atentamente y empáticamente, el poder buscar aquello que quieren introducir en la caja es clave para la labor educativa.

Es un trabajo pausado, donde cada detalle es escogido con todo el sentido, para anclar recuerdos, para poder favorecer la memoria a partir de esos detalles. Una vez seleccionados los elementos claves que compondrán la caja, se los va ubicando físicamente en la caja, o se van creando si no se tienen.

La selección de fotografías si se tienen, la explicación de donde se hizo la foto, que ocurría durante la foto, y antes y después también es una buena labor metodológica para la dotación de sentido.

Todo este trabajo va dando valor a la caja y a la historia que contiene. Para que sea posible, hace falta establecer una metodología en la que la persona mayor (como es el caso de este proyecto) esté en el centro de todo el proceso. Tal y como expresan ellas mismas:

“Preparé esta caja porque la vida es un viaje en el transcurso del cual no podemos saber nunca cómo encaja nuestro peregrinaje. Decidí organizar mis memorias para utilizarlas”, explica Galiana Nikolajevna Usaknova. La figura de un luchador, un árbol, dos marionetas que simbolizan la pasión por el teatro y un tablero de ajedrez como metáfora del juego de la vida. Estas son las piezas centrales de una caja que narra la experiencia vital de una exiliada rusa. “Mi infancia terminó cuando llegué a Terezin y nuestra familia fue dividida. Allí pinté mi primer cuadro y lo envié en secreto a mi padre, que estaba en los barracones de los hombres. ‘No dejes nunca de dibujar lo que ves’, me escribió en una nota. Él murió en la cámara de gas, pero yo no he dejado nunca de pintar”. Éste es el testimonio de Helga Hoskova, que considera que su caja es una acción contra el olvido.

Por tanto, es necesario que el educador o educadora establezca un proceso educativo que parta de cada una de las personas (mayores, o del colectivo con el cual trabaja) que elaboran sus cajas, adaptando el diseño marco a cada persona. Se debe adaptar (según Marc Cadafalch:2008) a:

- Su propio mundo significativo: valores, sensibilidades y expectativas.
- Sus competencias personales: capacidades psicomotrices y cognitivas.
- Su participación en todo el proceso: que conozcan los objetivos y la metodología utilizada y que se puedan implicar para poder conseguir el resultado esperado.
- Este proceso se realiza a partir de sesiones de una hora y media y con periodicidad semanal.

El resultado es una caja llena de recuerdos, donde el proceso en si de elaborar la caja es aún más importante que la caja en sí.



La cara de felicidad cuando ven sus cajas expuestas no tiene precio, realmente la persona se siente protagonista de su historia, el proceso ha sido realmente

reminiscente, y se han favorecido otras competencias y valores de las personas, desde su autoestima a habilidades motrices si es posible. Toda vida merece la pena ser explicada, aunque sea en forma de caja.

#### Bibliografía:

- Marc Cadafalch **Las cajas de historia de vida** en RES Eduso 06/ago/2008, <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=319> última consulta 25 de abril de 2010

#### REPORTAJE

## La vida en una caja de madera

CaixaForum muestra en una exposición la historia de 50 personas a través de objetos personales

|| ILLA LIENDO  
BARCELONA

Las dos bicicletas inmóviles le recuerdan su matrimonio. Una al lado de la otra, tratando siempre de mantener el equilibrio. El pañuelo azul y el silbato son sus aventuras con las *boy scout*. Y el piano, los años que pasó en el internado lejos de su familia. Ya no lo toca, porque a veces piensa que por eso se le hizo corta la infancia. Todos estos objetos en miniatura, junto con retazos de fotos, representan la vida de Assumpció Tobella, de 64 años, nacida en Terrassa.

La *caja de vida* de Assumpció es una de las 50 que se muestran en la exposición *Recordemos el pasado. Construyamos el futuro*, organizada por la Obra Social de La Caixa y la Fundació Pere Tarrés, y que concluye hoy en CaixaForum. Y es eso exactamente lo que sucedió en la experiencia de Assumpció: «Me he

reconciliado con cosas de mi pasado, me ha servido para encarar la etapa que ahora comienzo».

Este año se cierra un capítulo en la historia de Assumpció, se jubila y por esta razón ha decidido meter los recuerdos de su vida en una caja de 50 centímetros. «No son sólo objetos, son diálogos, cuentan cosas», explica, mientras observa orgullosa sus recuerdos.

#### Pasado y autoestima

Las cajas de vida son el resultado del uso de las técnicas de reminiscencia, que consisten en dar forma a los recuerdos a través de objetos. Pero no se trata sólo de materializar el pasado, sino de estimularlo de tal forma que ayude al aumento de la autoestima, al control sobre el entorno o para romper con el aislamiento social. Esta técnica, que se ha aplicado en pacientes con Alzheimer, personas



► Recuerdos ► Assumpció Tobella, con la caja que representa la historia de su vida, ayer.

#### ► EL MECANISMO

La reminiscencia es una técnica psicológica con distintas aplicaciones

con experiencias traumáticas o gente mayor, es promovida por la Red Europea de Reminiscencia.

Del total de 50, en la exposición hay 17 cajas de vida hechas en Barcelona con el apoyo de la Fundació Pere Tarrés. Los testimonios se han elaborado con la ayuda de un trabajador social y de un artista.

En cada creación de vida participa un artista, que da forma plástica a los recuerdos, y un trabajador so-

cial que los escucha y ayuda a redactar un breve texto que acompaña a las obras. En la caja de vida de Assumpció Tobella participó Albert Arévalo, psicopedagogo. «Terminé reconociéndome a mí mismo en su historia», dice.

La muestra tiene como siguiente destino Berlín. Mientras tanto, el proyecto continuará buscando tratar las historias de vida que no saldrán en las enciclopedias. =