

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 23 DE MARZO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LOS FALSOS RECUERDOS

La mente no sólo nos hace recordar aquello que hemos vivido, sino también lo que pensamos que hemos experimentado.

Cuando una persona almacena cualquier tipo de recuerdo, este mismo está afectado por emociones, que pueden ser positivas o negativas, y por pensamientos.

Es por esta razón que ante una misma situación dos personas pueden recordar cosas diferentes, según sus puntos de vista, lo que sintieron y lo que pensaron en ese momento.

Cuando preguntamos a una persona sobre un recuerdo **que no ha pasado**, ésta persona empezará a crearse una duda en la cabeza e incluso empezará a crear escenarios o momentos que nunca han sucedido.

Se trata de aprovechar esos “**vacíos de memoria**” que todos tenemos, y no podemos recordar absolutamente cada detalle de lo que hicimos.

Dos personas que estuvieron en la misma ocasión o evento tendrán **recuerdos en común, pero también existen otros recuerdos que no tienen nada que ver entre sí**, como si hubieran estado en otro lugar o momento cada uno.

Cuando ocurre un suceso determinado, **el cerebro recibe mucha información, la cual proviene de todos los sentidos: oído, vista, tacto, gusto y olfato.**

Los datos que llegan a la mente no son completos, porque se produce lo que llamamos un “**primer filtro**”, es decir que **se separa la información que puede ser almacenada y la que no.**

¿En qué se basa el cerebro para hacer esta diferenciación? En lo que considera que es imprescindible y puede ser usado para el futuro y lo que es desechable o no tendrá utilidad más adelante.

Entonces, una vez pasado ese primer filtro, la información se guarda de manera incompleta, como un rompecabezas al que le faltan piezas. **Como el cerebro es muy detallista, coloca partes de otros recuerdos para terminar de armar el cuadro o rellena los espacios vacíos con información inventada.** Lo que trae como consecuencia una imagen algo distorsionada, con piezas que no encajan del todo.

Además, en función a una serie de condiciones como pueden ser las emociones, **un mismo acontecimiento puede ser recordado de una u otra manera.**

Todo depende de qué emoción nos gobierne al momento de rellenar los huecos o piezas que faltan en ese rompecabezas mental de los recuerdos.

Así, ante la misma situación se pueden experimentar diversas vivencias, “según el cristal con el que se mire”. **Cada vez que pensemos en ese recuerdo, puede que lo contemos o imaginemos diferente,** porque habrá otros elementos internos y externos en juego.

Un amplio conjunto de investigaciones han indicado que son los adultos quienes generan más recuerdos falsos que los niños.

Caracterización de los Falsos Recuerdos.

Se pueden distinguir dos tipos básicos de falsos recuerdos: espontáneos e implantados.

Espontáneos. Los falsos recuerdos implantados resultan de la exposición de una persona a información engañosa e incorporación de la misma en su repertorio de conocimiento. Su fuente de origen es un tercer recurso de información (comentario de una persona sobre un

evento en particular, o una pregunta sugerente). La implantación de falsos recuerdos obedece tanto a mecanismos cognitivos como a mecanismos socioculturales.

Implementados. Los falsos recuerdos espontáneos resultan de mecanismos internos de distorsión de memoria. Su fuente de origen puede ser cualquier mecanismo memorístico de elaboración de la información.

Técnicas para recuperar recuerdos falsos pueden incluir la hipnosis de regresión, la imaginación guiada, y la interpretación de sueños, se basan en una idea de cómo funciona la memoria.

Algunos psicoterapeutas generalmente creen que los recuerdos de experiencias traumáticas son desterrados automáticamente a la mente inconsciente como mecanismo de defensa.

También piensan que aunque estos recuerdos no pueden ser conscientemente accesibles, aún ejercen una influencia perjudicial, lo que resulta en una amplia gama de problemas psicológicos comunes, como ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación y la baja autoestima.

Se cree que la única manera de lidiar con estos problemas psicológicos es recuperar "recuerdos reprimidos" y "trabajar a través de ellos", dirigido por un psicoterapeuta experimentado.

De hecho, no hay evidencia creíble para el funcionamiento de esta noción psicoanalítica de la represión y la evidencia de qué condiciones se lleva el tratamiento a cabo, pero serán condiciones ideales para la generación de falsos recuerdos.

Nuestro cerebro es realmente fascinante y tiene muchas capacidades. Haciendo posible recordar cosas que nunca sucedieron a través de su incansable trabajo.

Se resumen los peligros de la "memoria de trabajo" en la psicoterapia a la luz de lo que sabemos sobre la distorsión de la memoria.

La conclusión es que no nos podemos confiar del todo en nuestra memoria.

Es importante usar nuestra memoria, análisis de los hechos, escribir sucesos, practicar nuestra atención y percepción, para aprender a no distorsionar las cosas, si consideras que tu memoria, te está jugando una mala pasada, es tiempo que busques ayuda psicológica.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.