



Recuperación de experiencias autobiográficas positivas y negativas del pasado y futuro

Elvira García-Bajos y Malen Migueles
Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco UPV/EHU, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: memoria autobiográfica, recuperación, tiempo, evaluación afectiva, sesgo positivo.

La memoria autobiográfica nos permite viajar mentalmente al pasado y recrearnos en eventos futuros. Muchas experiencias son triviales, pero las vivencias emocionales dan significado a nuestras vidas. Tenemos gran tendencia a recordar más hechos positivos que negativos de nuestra vida. Investigaciones recientes muestran también que estamos motivados a olvidar las experiencias negativas, poniendo énfasis en los procesos inhibitorios. El control inhibitorio puede prevenir que hechos negativos, experiencias que nos generan tristeza y preocupación, accedan a la conciencia. La ayuda para desterrar acontecimientos negativos pasados o futuros de nuestra mente puede tener una repercusión importante en las terapias cognitivas.

La memoria autobiográfica incluye experiencias de carácter personal, familiar y social (García-Bajos y Migueles, 2013) que nos aportan nuestra identidad (Conway y Pleydell-Pearce, 2000). La memoria autobiográfica también es relevante para imaginar experiencias futuras. De hecho, recordar el pasado e imaginar el futuro comparten procesos cognitivos y neurales (Schacter, Addis y Buckner, 2008). Para pensar en experiencias que ocurrirán en el futuro usamos conocimientos y experiencias pasadas. Así, la memoria es el vehículo que nos permite viajar mentalmente al pasado e imaginar experiencias futuras. Pasado y futuro forman parte de nuestra vida cotidiana, conversaciones y relaciones sociales.

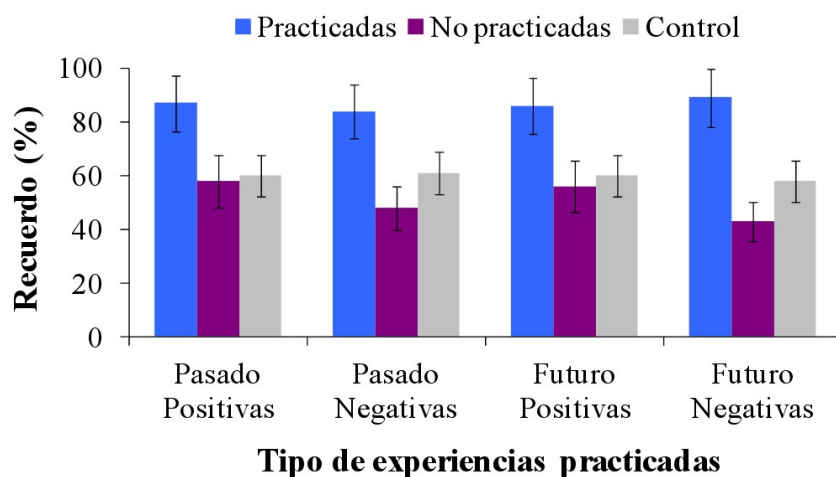


(dp) Hannes Edinger.

Aunque la mayoría de las experiencias pasadas y pensamientos de futuro incluyen acontecimientos poco emocionantes (p.ej., pensar en las actividades del día o repasar la lista de la compra), las experiencias positivas y negativas son las que dan significado a nuestras vidas. Un aspecto interesante y una característica adaptativa de la memoria es que tenemos una gran tendencia a recordar y pensar más en experiencias positivas que negativas. La investigación en este campo muestra que la gente tiende a no pensar en cosas negativas que generan angustia, miedo, tristeza, vergüenza o culpa, y que, para mantener un equilibrio personal, estamos motivados a suprimir o bloquear esas experiencias. Esta idea estaría avalada por el descubrimiento de mecanismos neurales de olvido motivado (Anderson y Hanslmayr, 2014). Investigaciones recientes muestran que los procesos inhibitorios pueden modular nuestra vida emocional. Los procesos inhibitorios son operaciones y mecanismos cognitivos que intervienen para reducir la accesibilidad de información no deseada o que no cumple nuestros objetivos. Si las experiencias negativas pasadas o los pensamientos negativos sobre el futuro nos generan malestar y preocupación, una forma de evitarlo sería bloquear o suprimir esas experiencias negativas de la mente.

Para examinar estas ideas en el laboratorio se ha utilizado el paradigma de la práctica de recuperación (Anderson, Bjork y Bjork, 1994). En este paradigma se observa a menudo que el simple acto de recordar selectivamente parte de un material estudiado puede producir olvido o bloqueo de información relacionada en la memoria. Este procedimiento se ha usado típicamente con palabras y categorías semánticas, pero también se ha aplicado a contextos más cercanos a la vida real, como son las experiencias autobiográficas. En nuestra vida cotidiana revisamos los hechos que han ocurrido a lo largo del día, recordamos experiencias personales e imaginamos o pensamos en experiencias importantes que nos ocurrirán en el futuro (p.ej., independizarnos de los padres o formar una familia). Sin embargo, esa recuperación es selectiva y aquello que recordamos puede influir en qué contenidos tendemos a olvidar.

En un estudio de nuestro laboratorio examinamos el impacto de los procesos inhibitorios en el recuerdo de experiencias emocionales. García-Bajos y Migueles (2016) pidieron a los participantes que, a partir de palabras clave, generaran experiencias autobiográficas positivas y negativas de su pasado o que pensarán en hechos que podrían ocurrir en el futuro. Después repasaban selectivamente la mitad de las experiencias positivas o negativas producidas y, finalmente, debían recordar todas las experiencias.



Recordar selectivamente experiencias positivas del pasado o del futuro no generaba olvido o bloqueo de otras experiencias positivas. Sin embargo, repasar selectivamente experiencias negativas del pasado o del futuro llevaba al olvido de otras experiencias negativas (Figura 1).

Esta resistencia de los acontecimientos positivos a la actuación de los procesos inhibitorios, junto con la vulnerabilidad de los acontecimientos negativos, apoya el sesgo positivo de la memoria para favorecer un equilibrio personal y una

Figura 1.- Porcentaje de recuerdo de las experiencias autobiográficas positivas y negativas del pasado y futuro. La inhibición (peor recuerdo que en el grupo control, que no tuvo práctica de recuperación) fue significativa para las experiencias negativas del pasado y futuro (recreada a partir de García-Bajos y Migueles, 2016).

sensación de bienestar. Los procesos inhibitorios pueden ayudar a evitar que los acontecimientos negativos accedan a la conciencia. En otras palabras, la inhibición puede modular la accesibilidad de los pensamientos y episodios negativos. Estos procesos de control inhibitorio también se han investigado con paradigmas de olvido dirigido, en los que los participantes son dirigidos a recordar u olvidar parte de la información presentada. Estudios de los mecanismos neurales subyacentes muestran que los procesos de olvido motivado pueden operar tanto en la codificación como en la recuperación (Anderson y Hanslmayr, 2014).

Los resultados obtenidos desde estos diversos paradigmas de investigación aportan ideas para su aplicación en terapias cognitivas que utilizan la recuperación de experiencias autobiográficas positivas para reforzar el estado de ánimo y aliviar los sentimientos negativos (Boals, Hathaway y Rubin, 2011). En otras palabras, si los mecanismos inhibitorios pueden ayudar a desterrar de la mente experiencias negativas, bloquear recuerdos intrusivos después de experiencias traumáticas o reducir expectativas futuras negativas, pueden ser una herramienta poderosa para el bienestar personal. Por su relevancia personal, clínica y social, investigaciones futuras deberían incidir en estos aspectos.

Referencias

- Anderson, M. C., Bjork, R. A. y Bjork, E. L. (1994). Remembering can cause forgetting: Retrieval dynamics in long-term memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 20, 1063-1087.
- Anderson, M. C. y Hanslmayr, S. (2014). Neural mechanisms of motivated forgetting. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 279-292.
- Boals, A., Hathaway, L. M. y Rubin, D. C. (2011). The therapeutic effects of completing autobiographical memory questionnaires for positive and negative events: An experimental approach. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 544-549.
- Conway, M. A. y Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- García-Bajos, E. y Migueles, M. (2013). An integrative study of autobiographical memory for positive and negative experiences. *Spanish Journal of Psychology*, 16, e102, 1-11.
- García-Bajos, E. y Migueles, M. (2016). Retrieval of past and future positive and negative autobiographical experiences. *Cognition and Emotion*, pp. 1-8.
- Schacter, D. L., Addis, D. R. y Buckner, R. K. (2008). Episodic simulation of future events. Concepts, data and applications. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 39-60.

Agradecimientos

La preparación de este artículo ha sido financiada por los proyectos PSI2015-63709-P (MINECO/FEDER) del Ministerio de Economía y Competitividad y GIU15/02 de la Universidad del País Vasco UPV/EHU.

Manuscrito recibido el 1 de octubre de 2016.

Aceptado el 16 de noviembre de 2016.

