

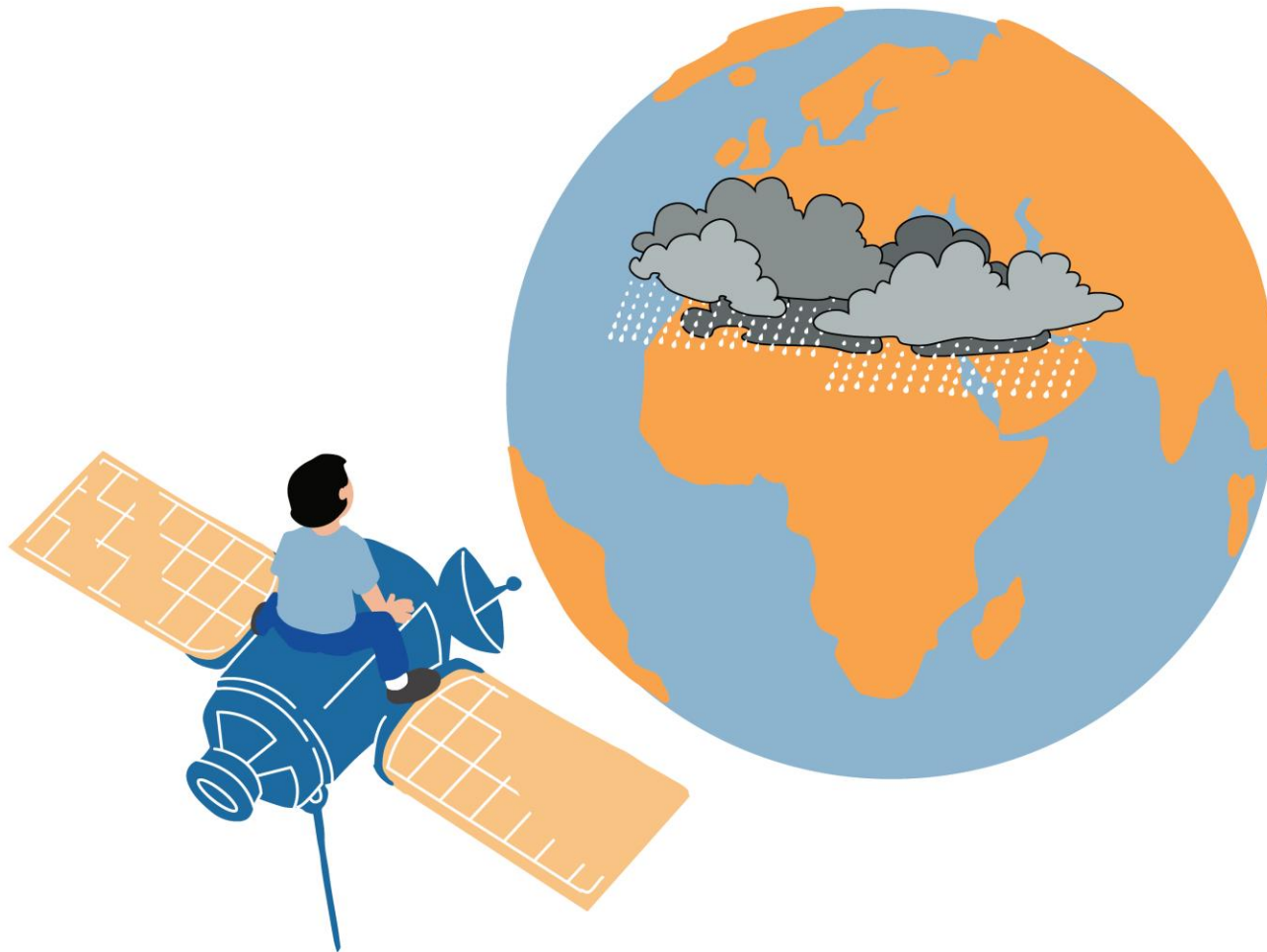


Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

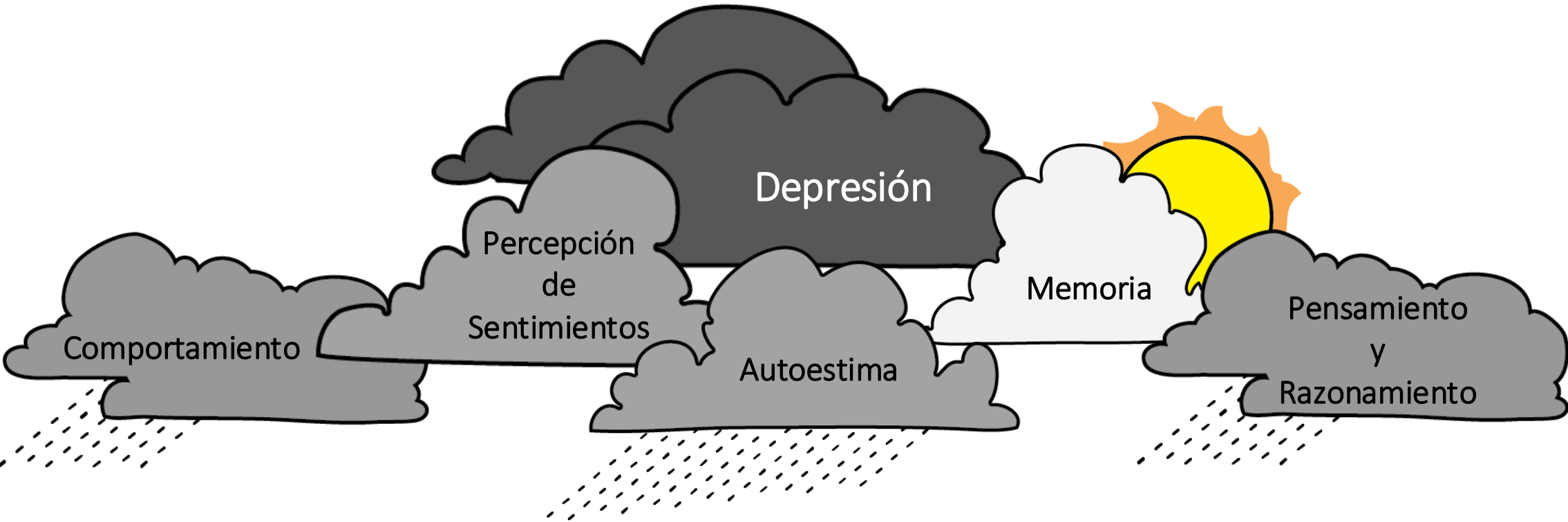


D-MCT: Posición del Satélite





Tema de hoy





Sesión anterior

- ¿Qué hiciste a modo de seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o anécdota personal?



Tema de formación

D-MCT 2 – Memoria



¿Cómo se relaciona la memoria con la depresión?

- Muchas personas con depresión se quejan de tener problemas de concentración y de memoria.





¿Cómo se relaciona la memoria con la depresión?

- Muchas personas con depresión se quejan de tener problemas de concentración y de memoria.
- La disminución de la concentración puede ser incluso un síntoma de depresión.





¿Cómo se relaciona la memoria con la depresión?

- Muchas personas con depresión se quejan de tener problemas de concentración y de memoria.
- La disminución de la concentración puede ser incluso un síntoma de depresión.



¿Has experimentado esto alguna vez?



¿Es teóricamente posible recordarlo todo?



¿Es teóricamente posible recordarlo todo?

- No, la capacidad de almacenamiento de la memoria es limitada.



¿Es teóricamente posible recordarlo todo?

- No, la capacidad de almacenamiento de la memoria es limitada.
- Imagina que te cuento una historia. ¿Cuánto crees que eres capaz de recordar dentro de media hora?



¿Es teóricamente posible recordarlo todo?

- No, la capacidad de almacenamiento de la memoria es limitada.
- Imagina que te cuento una historia. ¿Cuánto crees que eres capaz de recordar dentro de media hora?

En promedio, solo podrías recordar el 60% de la de la historia (el 40% no lo podrías recordar!).



El olvido es normal.



El olvido es normal.

- Ventaja: ...



El olvido es normal.

- **Ventaja:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información irrelevante, pero ...



El olvido es normal.

- **Ventaja:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información irrelevante, pero ...
- **Desventaja:** ...



El olvido es normal.

- **Ventaja:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información irrelevante, **pero ...**
- **Desventaja:** ... También se pierde una gran cantidad de información relevante (citas, recuerdos de las vacaciones, algunos conocimientos escolares...).



El olvido es normal.

- **Ventaja:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información irrelevante, **pero ...**
- **Desventaja:** ... También se pierde una gran cantidad de información relevante (citas, recuerdos de las vacaciones, algunos conocimientos escolares...).

Un ejercicio de memoria ...



Ejercicio

- Se te mostrarán unas escenas complejas.
- A continuación, se te pedirá que nos digas lo que se presenta en la imagen.

Durante el ejercicio, debes tratar de recordar correctamente tantos detalles como sea posible.





Almuerzo familiar

¿Lo que se muestra?

- Platos
- Limonada
- Salero
- Velas
- Pan
- Spaguetti
- Copas



Almuerzo familiar

¿Lo que se muestra?

- Platos
- Limonada
- Salero
- Velas
- Pan
- Spaguetti
- Copas





Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



¿Lo que se muestra?

- Hombre con muletas
- Niña
- Cuervo
- Globo aerostático
- Espada
- Fuente



¿Lo que se muestra?

- Hombre con muletas
- Niña
- Cuervo
- Globo aerostático
- Espada
- Fuente



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



¡Falsos Recuerdos!

- ¡No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que la recordamos!



¡Falsos Recuerdos!

- ¡No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que la recordamos!
- ¡Nuestra memoria no funciona como una cámara de vídeo, que graba todos los detalles!



¡Falsos Recuerdos!

- ¡No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que la recordamos!
- ¡Nuestra memoria no funciona como una cámara de vídeo, que graba todos los detalles!
- ¡Nuestro cerebro rellena y mezcla impresiones actuales con eventos similares del pasado, de nuestra experiencia (como en la escena del camping) y también complementa nuestros recuerdos a través de la lógica (por ejemplo: el toldo)!



¡Falsos Recuerdos!

- ¡No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que la recordamos!
- ¡Nuestra memoria no funciona como una cámara de vídeo, que graba todos los detalles!
- ¡Nuestro cerebro rellena y mezcla impresiones actuales con eventos similares del pasado, de nuestra experiencia (como en la escena del camping) y también complementa nuestros recuerdos a través de la lógica (por ejemplo: el toldo)!

Este fenómeno también se produce en la vida cotidiana:



Falsos Recuerdos en la vida cotidiana

Ejemplo: Recuerdos de la infancia



- A veces pensamos que recordamos con claridad experiencias que, en realidad, conocemos sólo a través de fotografías o de historias de nuestros padres.
- Los compañeros de clase a menudo recuerdan el mismo evento totalmente diferente.



Falsos Recuerdos en la vida cotidiana

Ejemplo: Recuerdos de la infancia



- A veces pensamos que recordamos con claridad experiencias que, en realidad, conocemos sólo a través de fotografías o de historias de nuestros padres.
- Los compañeros de clase a menudo recuerdan el mismo evento totalmente diferente.

Ejemplo: Cuando las situaciones son muy similares

- **Ejemplo:** Una mujer recuerda con toda certeza que guardó su billetera en el bolso rojo. Sin embargo, la mujer la puso en el bolso marrón del día anterior.



¿Esto significa que ya no puedes confiar en tus recuerdos?



¿Esto significa que ya no puedes confiar en tus recuerdos?

- ¡No! Los falsos recuerdos son normales y nos afectan a todos.



¿Esto significa que ya no puedes confiar en tus recuerdos?

- ¡No! Los falsos recuerdos son normales y nos afectan a todos.
- Ten en cuenta que (como todo el mundo) puedes cometer errores porque la memoria no es una cámara de vídeo.



Concentración y Memoria

- Nuestra capacidad para recordar algo depende de qué tan bien nos concentremos en ese momento y en qué focalizamos la atención.





Concentración y Memoria

- Nuestra capacidad para recordar algo depende de qué tan bien nos concentremos en ese momento y en qué focalizamos la atención.



¿Qué tan buena es tu atención? He aquí un pequeño problema de matemáticas...



Problema de Matemáticas

Un chofer de ómnibus sale de la estación por la mañana vacío. En la primera parada, suben 5 personas. En la siguiente parada, suben 4 personas más, y se bajan 2. En la siguiente parada, se baja 1 pasajero. En la siguiente parada, 6 personas más suben. En la siguiente parada 8 pasajeros bajan y 3 personas suben. Luego, en la siguiente parada, 2 personas más se bajan.





Problema de Matemáticas

Pregunta: ¿Cuántas paradas hizo el ómnibus?





Problema de Matemáticas

Pregunta: ¿Cuántas paradas hizo el ómnibus?

Respuesta correcta: ¡6 paradas!

Al final, quedan 7 pasajeros en el ómnibus, pero esto no era lo que se pedía.





Concentración





Concentración

- Nuestra atención funciona como un **foco**; Solo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.





Concentración

- Nuestra atención funciona como un **foco**; Solo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.
- Sólo podemos recordar correctamente aquellas cosas en las que hemos focalizado previamente nuestra atención (por ejemplo: al número de pasajeros subiendo o bajando del autobús o al número de paradas).





Concentración

- Nuestra atención funciona como un **foco**; Solo un objeto del escenario puede ser iluminado en cada momento.
- Sólo podemos recordar correctamente aquellas cosas en las que hemos focalizado previamente nuestra atención (por ejemplo: al número de pasajeros subiendo o bajando del autobús o al número de paradas).
- Es imposible focalizar nuestra atención a la vez en toda la información que nos rodea.





¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares reclaman toda nuestra atención.





¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares reclaman toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad de atención para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos.





¿Cómo se producen los problemas de Concentración y de Memoria?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares reclaman toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad de atención para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos.
- Como resultado, aquellos que se ven afectados por este tipo de rumiaciones, apenas pueden recordar algunos detalles importantes de su entorno.





Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?



Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?

¡No! Los problemas de memoria en la depresión tienen explicación.



Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?

¡No! Los problemas de memoria en la depresión tienen explicación.

- En la depresión, los problemas de memoria están más estrechamente relacionados con un déficit en el ingreso de información que con el “olvido”. Además, son más graves que en el Alzheimer.



Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?

¡No! Los problemas de memoria en la depresión tienen explicación.

- En la depresión, los problemas de memoria están más estrechamente relacionados con un déficit en el ingreso de información que con el “olvido”. Además, son más graves que en el Alzheimer.
- La pérdida de motivación, la apatía y la falta de energía que a menudo se produce durante la depresión, también puede explicar la disminución en la adquisición de información.



Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?

¡No! Los problemas de memoria en la depresión tienen explicación.

- En la depresión, los problemas de memoria están más estrechamente relacionados con un déficit en el ingreso de información que con el “olvido”. Además, son más graves que en el Alzheimer.
- La pérdida de motivación, la apatía y la falta de energía que a menudo se produce durante la depresión, también puede explicar la disminución en la adquisición de información.
- A menudo, los problemas de memoria en la depresión son subjetivos, resultado del perfeccionismo autoimpuesto y no siempre pueden detectarse en las pruebas.



Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?

¡No! Los problemas de memoria en la depresión tienen explicación.

- En la depresión, los problemas de memoria están más estrechamente relacionados con un déficit en el ingreso de información que con el “olvido”. Además, son más graves que en el Alzheimer.
- La pérdida de motivación, la apatía y la falta de energía que a menudo se produce durante la depresión, también puede explicar la disminución en la adquisición de información.
- A menudo, los problemas de memoria en la depresión son subjetivos, resultado del perfeccionismo autoimpuesto y no siempre pueden detectarse en las pruebas.
- Cuando las rumiaciones/depresión se reducen, las personas pueden volver a prestar atención a otras cosas y recordarlas.



¿Vemos y recordamos todos lo mismo?



Ejemplo: 3 artistas pintando el mismo paisaje...



¡Preste atención a las diferencias en los colores y los tamaños en los tres cuadros!

¿Hay cosas que cada artista representa u omite de manera diferente?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



¡Preste atención a las diferencias en los colores y los tamaños en los tres cuadros!

¿Hay cosas que cada artista representa u omite de manera diferente?



Andreas Weißgerber: Las montañas de esta imagen son más planas que las de los otros cuadros.



Bernd Hampel: Los colores de este paisaje son mucho más terrenales que los otros. El árbol de la derecha del camino no aparece (círculo rojo).



Helmut Schack: En esta imagen, es evidente que el campo se extiende de forma diferente hasta el horizonte. El paisaje es colorido. En comparación con las otras imágenes, el grupo de árboles del horizonte es más visible.



¿Vemos y recordamos todos lo mismo?



¿Vemos y recordamos todos lo mismo?

- ¡No, cada persona percibe las cosas de una manera! Al igual que en los tres cuadros, donde se puede ver el mismo paisaje, pero con diferentes aspectos o características.



¿Vemos y recordamos todos lo mismo?

- ¡No, cada persona percibe las cosas de una manera! Al igual que en los tres cuadros, donde se puede ver el mismo paisaje, pero con diferentes aspectos o características.
- En general, centramos nuestra atención en la información que nos resulta **personalmente significativa**, algunas veces, porque se ajusta a nuestro estado de ánimo.



¿Vemos y recordamos todos lo mismo?

- ¡No, cada persona percibe las cosas de una manera! Al igual que en los tres cuadros, donde se puede ver el mismo paisaje, pero con diferentes aspectos o características.
- En general, centramos nuestra atención en la información que nos resulta **personalmente significativa**, algunas veces, porque se ajusta a nuestro estado de ánimo.
- Los estudios demuestran que la influencia de nuestro **estado de ánimo** influye significativamente sobre el tipo de recuerdos al que accedemos.



¿Qué tiene esto que ver con la Depresión?

- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.





¿Qué tiene esto que ver con la Depresión?

- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.
- Por lo tanto, los acontecimientos se experimentan y se recuerdan, no a través de un color rosa, sino más bien a través una especie de gafas teñidas de grises.





¿Qué tiene esto que ver con la Depresión?



- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.
- Por lo tanto, los acontecimientos se experimentan y se recuerdan, no a través de un **color rosa**, sino más bien a través una especie de **gafas teñidas de grises**.
- Ejemplo: Durante un concierto, un teléfono suena frecuentemente. Con el tiempo, te acordarás del molesto sonido del teléfono, y no de la hermosa música.



¿Qué tiene esto que ver con la Depresión?



- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.
- Por lo tanto, los acontecimientos se experimentan y se recuerdan, no a través de un **color rosa**, sino más bien a través una especie de **gafas teñidas de grises**.
- Ejemplo: Durante un concierto, un teléfono suena frecuentemente. Con el tiempo, te acordarás del molesto sonido del teléfono, y no de la hermosa música.

¿Has experimentado esto alguna vez?



Recordando a través de unas gafas teñidas de grises.

- El **colorido** emocional de los recuerdos también influye en los falsos recuerdos



Recordando a través de unas gafas teñidas de grises.

- El **colorido** emocional de los recuerdos también influye en los falsos recuerdos
- Esto puede impedir una visión realista del mundo y facilitar el procesamiento depresivo (por lo tanto, proporcionar “pruebas” adicionales en el sentido del proceso depresivo; sesgo depresivo).



¿Qué puedes hacer al respecto?



¿Qué puedes hacer al respecto?

Habítate a recordar situaciones positivas de la vida diaria con mayor frecuencia, por ejemplo, lleva un **registro diario de cosas positivas** en el que todas las noches anotes los eventos alegres de tu día.



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

???



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

1. Trata de llevar a cabo una rutina diaria todo lo **estructurada** que sea posible. Cuanto más estructuradas sean tus conductas, menos probable es olvidar algo.



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

1. Trata de llevar a cabo una rutina diaria todo lo **estructurada** que sea posible. Cuanto más estructuradas sean tus conductas, menos probable es olvidar algo.
2. También es útil mantener lo mejor posible un “**orden escrupuloso**” de las cosas. De esta manera podrás encontrar las cosas más rápidamente y recordar mejor si todo tiene un lugar específico.



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

3. Pon notas de las cosas importantes en **sitios estratégicos** (por ejemplo, los horarios de los medicamentos en la puerta de la heladera o en el espejo del baño, las cosas que tienes que llevar contigo antes de salir en la puerta principal, etc.).



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

3. Pon notas de las cosas importantes en **sitios estratégicos** (por ejemplo, los horarios de los medicamentos en la puerta de la heladera o en el espejo del baño, las cosas que tienes que llevar contigo antes de salir en la puerta principal, etc.).
4. Utiliza una **agenda de notas** u otras **ayudas para la memoria** (por ejemplo: un Smartphone o un programa de correo electrónico).



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

3. Pon notas de las cosas importantes en **sitios estratégicos** (por ejemplo, los horarios de los medicamentos en la puerta de la heladera o en el espejo del baño, las cosas que tienes que llevar contigo antes de salir en la puerta principal, etc.).
4. Utiliza una **agenda de notas** u otras **ayudas para la memoria** (por ejemplo: un Smartphone o un programa de correo electrónico).
5. Hazte el hábito de escribir las cosas (**digitalmente** o en un **anotador**).



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

6. Cuando estés de viaje y quieras recordar algo, pero no tengas la posibilidad de anotarlo en ese momento, trata de **memorizar** esa idea asociándola con algún objeto (por ejemplo, hacer un nudo en el pañuelo, poner el anillo en un dedo diferente al habitual, poner una piedra en el bolsillo).



¿Qué te ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

6. Cuando estés de viaje y quieras recordar algo, pero no tengas la posibilidad de anotarlo en ese momento, trata de **memorizar** esa idea asociándola con algún objeto (por ejemplo, hacer un nudo en el pañuelo, poner el anillo en un dedo diferente al habitual, poner una piedra en el bolsillo).
7. Cuantos más sentidos y métodos sean utilizados mientras se aprende algo, mayor será tu capacidad de memorizar. Por lo tanto, trata de utilizar varios canales sensoriales, tales como el oído, la vista, discutir y aplicar.



Puntos de Aprendizaje



Puntos de Aprendizaje

- Los problemas de memoria en la depresión pueden explicarse y en parte contribuir a otros problemas (por ejemplo: a través de los problemas de concentración; rumiación constante).



Puntos de Aprendizaje

- Los problemas de memoria en la depresión pueden explicarse y en parte contribuir a otros problemas (por ejemplo: a través de los problemas de concentración; rumiación constante).
- A diferencia de la demencia, los problemas de concentración y de memoria en la depresión son menos severos y pueden mejorar si la depresión disminuye.



Puntos de Aprendizaje

- Los problemas de memoria en la depresión pueden explicarse y en parte contribuir a otros problemas (por ejemplo: a través de los problemas de concentración; rumiación constante).
- A diferencia de la demencia, los problemas de concentración y de memoria en la depresión son menos severos y pueden mejorar si la depresión disminuye.
- En general, nuestra memoria es engañosa. Es propensa al sesgo. La memoria depende especialmente de nuestro estado de ánimo actual.



Puntos de Aprendizaje

- Utiliza ayudas para la memoria durante los periodos de depresión (agendas, notas autoadhesivas) y lleva a cabo un registro diario de cosas positivas.



Puntos de Aprendizaje

- Utiliza ayudas para la memoria durante los periodos de depresión (agendas, notas autoadhesivas) y lleva a cabo un registro diario de cosas positivas.
- Nadie es perfecto: todos nos olvidamos de algunas cosas. Esto es normal y a veces es algo positivo.



Ronda final

- ¿Qué fue lo más importante para ti hoy?
- ¿Sobre qué distorsión del pensamiento te gustaría hacer un ejercicio de tarea?



Para los entrenadores

Por favor entrega las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



www.uke.de/mct_app





¡Gracias!

