

Terapia Metacognitiva



UNIDAD TERAPÉUTICA 8: MEMORIA Y EXCESO DE CONFIANZA

Memoria

- Nuestra capacidad para memorizar información es limitada.
- Ejemplo: Aproximadamente 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden ser recordados de forma activa.
- **Ventajas:** ???
- **Desventajas:** ???

Memoria

- Nuestra capacidad para memorizar información es limitada.
- Ejemplo: Aproximadamente 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden ser recordados de forma activa.
- **Ventajas:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información innecesaria *pero...*
- **Desventajas:** ...muchos recuerdos importantes también se desvanecen (citas, recuerdos de las vacaciones, conocimientos adquiridos en la escuela...)

¿Son las personas con psicosis generalmente olvidadizas?

???

¡Sí y no!

Estudios muestran que muchas personas con psicosis presentan rendimientos inferiores en los tests de memoria y atención que las que no presentan psicosis. Sin embargo, se ha de tener en cuenta:

1. Estos resultados se basan en promedios que no necesariamente dan cuenta de todos los casos individuales. Hay muchas personas con psicosis que no presentan déficits.
2. Los déficits encontrados son mucho menores que personas que padecen demencias (ej. Alzheimer).
3. Los déficits – en caso de existir – pueden mejorar. Rumiación, distracciones internas debidas a la escucha de voces o a la falta de motivación pueden intensificar este problema o ser su causa. Existen técnicas específicas (que presentamos más adelante) que pueden compensar estos problemas.

Tarea 1

Se te van a mostrar escenas complejas.

Después se te pedirá que recuerdes lo visto en la imagen.

Por favor, también expresa cómo de seguro estás de tus observaciones.

¡Trata de recordar el máximo número de detalles posible!



El artista

¿Qué viste? ¿Cómo de seguro estás?

- o lata
- o silla
- o pincel
- o caballete
- o chaleco
- o zapatos
- o paleta de pintor
- o papel

El artista

- o lata
- o silla
- o pincel
- o **caballete**
- o chaleco
- o zapatos
- o **paleta de pintor**
- o papel

 = no presentado



¿Porqué hacemos esto?

- Muchas (¡pero no todas!) las personas con psicosis presentan déficits de memoria que a veces se intensifican debido a rumiaciones o distracciones como el oír voces.
- Estudios muestran que muchas personas con psicosis (¡pero no todas!) confían más en sus errores de memoria que personas sin psicosis.
- Al mismo tiempo, la confianza en *recuerdos ciertos* (ej. Sucesos reales) en la psicosis está disminuida.
- **Conclusión:** ¡La habilidad para diferenciar entre recuerdos falsos y verdaderos está afectada! ¡Esto puede dar lugar a juicios incorrectos si no hay certeza absoluta, debería considerarse una posible equivocación. Para estar seguro, se debería preguntar a otras personas para confirmar.

Cómo los errores de memoria promueven las interpretaciones incorrectas, por ejemplo, durante la psicosis - ejemplos

| Evento | Recuerdo falso | Situación actual |
|---|--|---|
| Quieres pagar tus víveres en la caja del supermercado, pero el monedero está vacío. | Recuerdas haber sacado dinero del cajero. Por ello, acusas al compañero de piso de haber cogido el dinero. | Tenías la intención de ir al cajero pero se te olvidó. |
| Encuentro con viejos amigos | Presuntamente los demás se mofaron de ti por estar en paro. | Los demás descubrieron que estabas en paro cuando un amigo preocupado te lo preguntó. Hubo un silencio incómodo por un momento, pero ninguno reaccionó mofándose. |



→ Hoja de trabajo 8.1

Tarea 2

Se te mostrará nuevamente una escena compleja.

Después deberás recordar lo visto

Por favor, también expresa cómo de seguro estás de tus observaciones.

¡Trata de recordar el máximo número de detalles posible!



Lluvia de ideas

¿Qué vemos normalmente en una barbacoa?

...

...

...

...

Barbacoa

¿Qué viste? ¿Cómo de seguro estás?

- o salchichas
- o ketchup
- o carbón
- o sillas de jardín
- o mostaza
- o pinzas de barbacoa
- o vasos

Barbacoa

- o salchichas
- o **ketchup**
- o carbón
- o sillas de jardín
- o mostaza
- o **pinzas de barbacoa**
- o vasos



 = no presentado



Lluvia de ideas

¿Qué ves de manera típica en una habitación infantil?

...

...

...

...

Habitación infantil

¿Qué ves en la imagen? ¿Cómo de seguro estás?

- o cocina de juguete
- o muñecas
- o peluches
- o sillas infantiles
- o libros
- o casa de muñecas
- o camión excavador

Habitación infantil

- o cocina de juguete
- o muñecas
- o **peluches**
- o **sillas infantiles**
- o libros
- o casa de muñecas
- o camión excavador



= no presentado



Lluvia de ideas

¿Qué vemos típicamente en una cocina?

...

...

...

...

Cocina

¿Qué ves en la imagen? ¿Cómo de seguro estás?

- o sartén
- o tostador
- o paño de cocina
- o tetera
- o trapo
- o botellas
- o soporte de cuchillos

Cocina

- o sartén
- o tostador
- o paño de cocina
- o tetera
- o trapo
- o botellas
- o soporte de cuchillos



 = no presentado

Tipos de errores de memoria

- o **olvido**
- o **sesgos de memoria :**
 - recuerdos negativos son olvidados (reprimidos)
 - recuerdos positivos son olvidados (estado de ánimo depresivo)
- o **ilusiones/falsos recuerdos:** i ciertas sucesos son recordados a pesar de no sucedieron de esa manera!

¿Cuál es la causa para los falsos recuerdos?

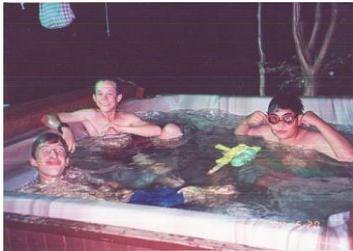
Nuestro cerebro reemplaza y añade información ausente con la de eventos pasados o relacionados (ej. visita al zoológico, al safari) y i gran cantidad es añadida por "lógica" (en el ejemplo: rinoceronte, león), respectivamente!

¡El estrés incrementa la probabilidad de ocurrencia de los errores de memoria!

Los recuerdos reales a menudo se pueden diferenciar de los falsos por poseer mayor "**viveza**": mientras los recuerdos falsos son más bien "pálidos" y menos detallados.

Recuerdos falsos en la vida diaria

ej. recuerdos de la infancia



- Hermanos con recuerdos del mismo acontecimiento a menudo difieren en muchos detalles.
- A veces pensamos que claramente recordamos ciertos eventos, pero en realidad sólo los conocemos de las fotografías de nuestros padres.

ej. cuando las situaciones se parecen mucho entre ellas

- ej. buscando el coche: ¡estamos seguros de haberlo aparcado en cierto lugar pero eso puede haber sucedido el día anterior!

ej. a veces nuestra memoria nos juega "una mala pasada"

- A menudo nuestro estado de ánimo añade "salsa" a nuestros recuerdos (tras una discusión, tendemos a recordar lo que dijo el oponente como más hostil de lo que en realidad fue).

Falsos recuerdos en el público general

Ejemplo: atribución causal



En 2006, en una decisión controvertida, la actuación de "Idomeneo" en la Opera House de Berlín fue cancelada debido al *miedo* a protestas por grupos islámicos (la obra presentaba a algunos líderes religiosos, entre ellos a Mohammed, de forma que a una persona profundamente religiosa podría parecer ofensivo). Volviendo la mirada atrás, algunas personas aún recuerdan que la actuación fue cancelada durante una protesta de agrupaciones musulmanas, lo que no es cierto. En su lugar, hubo musulmanes que criticaron la cancelación de la opera.

Aferrarse a los falsos recuerdos ¿Cuáles son las consecuencias?

¿Cuáles son las posibles consecuencias de insistir en los falsos recuerdos, ej. si estás erróneamente convencido de que son reales?

???

Aferrarse a los falsos recuerdos ¿Cuáles son las consecuencias?

¿Cuáles son las posibles consecuencias de insistir en los falsos recuerdos, ej. si estás erróneamente convencido de que son reales?

- Comienzo peleas con otras personas debido a recuerdos contradictorios (ej. exijo que se me devuelva un dinero que ya me fue devuelto hace tiempo).
- En el caso de los (falsos) recuerdos de acontecimientos negativos (ej. haber sido supuestamente rechazado), reacciono a mi entorno de forma hostil y me comporto indebidamente con los demás.
- Los límites entre realidad y fantasía se vuelven borrosos.

Claves de memoria en la vida diaria

No fatigues la memoria. Toma notas de forma sistemática:

1. Apunta las citas en un calendario/agenda.
2. No al caos en los papeles: usa una libreta de notas para apuntar las cosas.
3. Sitúan notas recordatorias para planes importantes (ej. hora a la que hay que tomar la medicación) en lugares por los que pases frecuentemente (ej. corcho, nevera, espejo del baño).
4. ¡Anota tus planes/proyectos! Cualquier cosa anotada ahorra esfuerzos a nuestra memoria.
5. Aún así intenta memorizar las cosas sin claves.

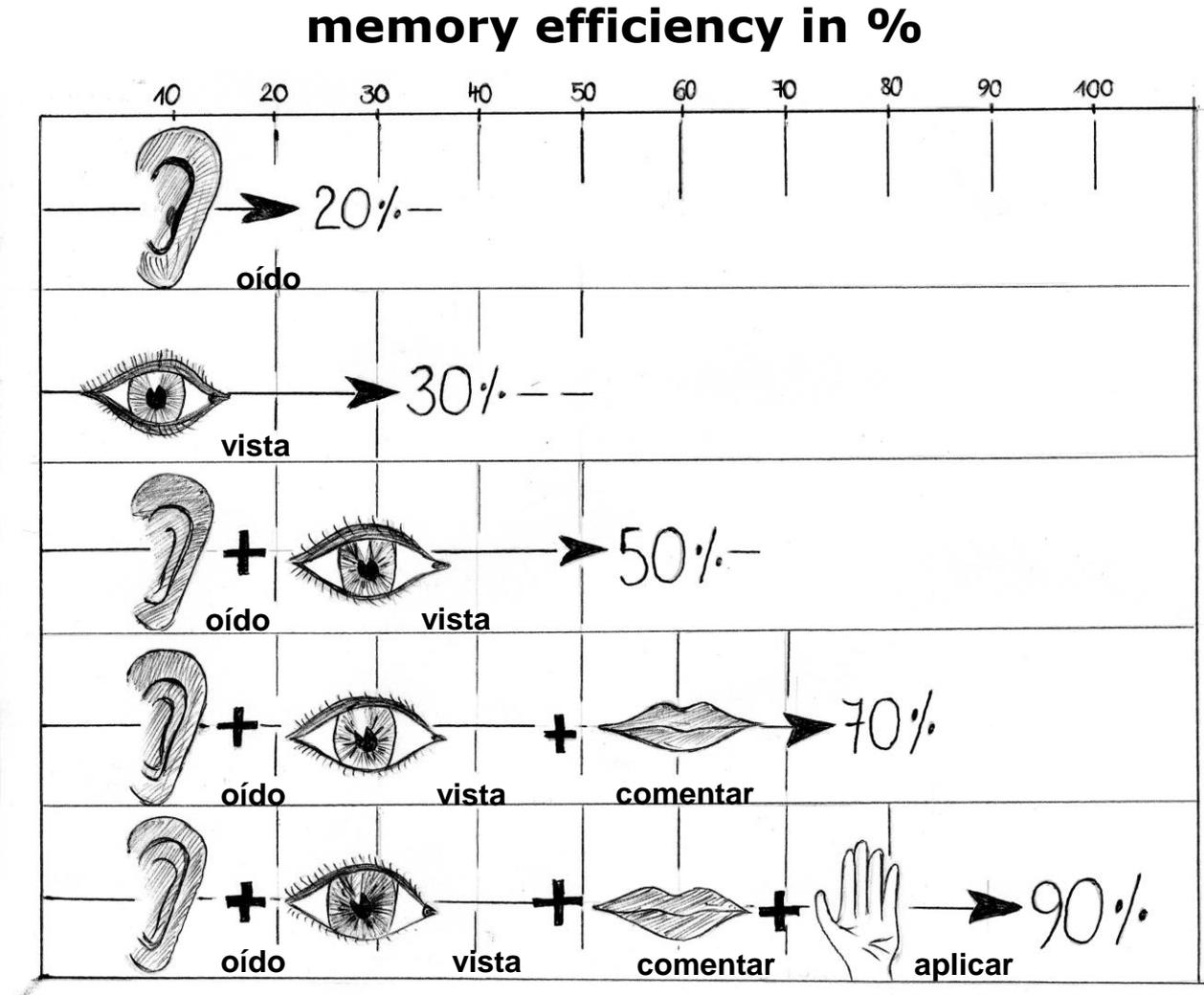


¿Cómo puedo mejorar el recuerdo?

- o repite y revisa,, **COMPRENDE**
- o usa claves mnemotécnicas, especialmente para contextos abstractos, ej.:
 - o Horario de verano:
En primavera mueves los muebles del jardín delante de la casa.
En otoño los vuelves a colocar detrás en el cobertizo.
 - o destornilladores: derech**A** = **A**pretar
- o relaciona la información nueva con tus conocimientos previos
- o no estudies durante largos períodos de tiempo
- o no consumas alcohol mientras estudies
- o acuéstate temprano después de haber estudiado
- o estudiando usa tantos sentidos como puedas (ej. oído, vista...)

¿Cómo puedo recordar mejor las cosas?

¡Cuanto más sentidos estén implicados durante el proceso de aprendizaje, mejor será el recuerdo!



Objetivos a aprender:

- ¡Nuestra memoria nos juega malas pasadas! Especialmente en acontecimientos importantes (peleas, testimonios oculares, etc.) recuerda:
Si los detalles que recuerdas de un suceso no son *vívidos*, **piensa en la posibilidad de que puedes estar equivocado. Busca información adicional (ej. pregunta a un testigo).**
- Usa claves de memoria (calendarios, smartphone, para anotar las citas y los quehaceres).

Objetivos a aprender:

- Falsos recuerdos aparecen con más frecuencia cuando uno está asustado, se siente amenazado o está bajo condiciones de estrés.
- Antes de asumir conclusiones definitivas: ¡valore cómo de objetivos y fundados son sus recuerdos y asunciones!
- Así mismo recuerde: los falsos recuerdos a menudo son más “pálidos” (ej. poseen menos detalles y son menos vívidos) que los verdaderos recuerdos.

Aplicaciones a la vida diaria

Durante la psicosis las personas muestran una tendencia a recordar los sucesos de manera diferente o a no recordarlo en absoluto.

¿Qué aspectos de la unidad terapéutica he encontrado especialmente útil/de ayuda?

¿Cuándo y en qué situación específica de un futuro inmediato podría aplicar lo aprendido? ¿Qué me podría ayudar a (ej. estar menos tenso)?



→ Hoja de trabajo 8.2

¿Qué tiene esto que ver con psicosis?

Ejemplo: Karen está convencida de que alguien irrumpió en su piso.

Trasfondo histórico: Cuando llega a casa del trabajo la puerta no está cerrada con llave y la puerta del recibidor está abierta. Además se ha sentido observada esta mañana en la calle. Karen está a punto de llamar a la policía e informar de un robo y citar las características del supuesto perseguidor.

Pero: Karen repentinamente recuerda haberse dormido esta mañana y haber abandonado el piso de forma apresurada. Esta es la razón por la que olvidó cerrar la puerta del recibidor y cerrar con llave la puerta principal.